

基本のパン生地

・強力粉	100%	300g
・イースト	2%	6g
・スキムミルク	5%	15g
・塩	1.5%	4.5g
・砂糖	10%	30g
・ショートニング(又はバター)	10%	30g
・水	65%	195g

手ごね手順

1. ボールに粉入れ、イーストをゴムベラでよく混ぜる。
2. イーストの粉が見えなくなるまでよく混ぜ、スキムミルクを入れよく混ぜる。塩を加えよく混ぜる。
3. ボールの中心に底が見えるくらいの穴をあけて、砂糖を入れる。
4. 仕込み水の半量を入れ、砂糖だけをよく溶かし残りの水を入れて全体を混ぜ合わせる。
5. ひと固まりにして、机の上に取り出す。
6. ボールをきれいにして、油をつけておく。
7. 手に油脂類を(室温に戻しておく)少しつけ、机と平行に手を動かす。1~2分、少しつやが出るまでこねる
8. 残った油脂を指先で取り、表面にぬるようにして4~5分こねる。(途中でスクッパーは使用しない。)
9. スクッパーでひとかたまりにして、軽く2つ折りにする。 トンと叩き2つ折りを10回くらい繰り返す。
菊ねりを2~3分し、表面が傷ついたら2つ折りを2~3回して直す。合計で5~6分、グルテンの様子を見て軽く引き丸める。
10. ボールで(30℃で)40分発酵させる。(2倍の大きさになるまで。)生地がつかない様にサラダ油を薄くぬったボールに入れて、ラップで密閉し、発泡スチロール箱にコップ一杯の熱湯と共に入れてふたをする。

フィンガーテスト(発酵の状態を確かめる方法)

- ・指に強力粉をつけ、生地に第2関節くらいまで差し込み、静かに抜く。
- ・穴がそのままなら発酵終了。
- ・穴がふさがるのは発酵不足なので、発酵を続ける。
- ・生地がしぼむようなら発酵しすぎなのでベンチタイムや二次発酵の時間を短くする。

製 法

1. ニーディング(こねる) 15分
2. 一次発酵 40分
3. 分割・丸め 12個
4. ベンチタイム 15分
5. 成型
6. 二次発酵 35℃で20分~25分(2倍の大きさになるまで)

* 発泡スチロール箱に入れて二次発酵を…

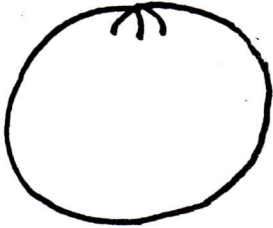
たくさんのパン生地を一度に二次発酵させる場合、天板1枚はオープンに、もう1枚は箱に入れて発酵させる。

箱は、ポリ袋に入れた天板とコップ一杯の熱湯を入れられる大きさが必要。

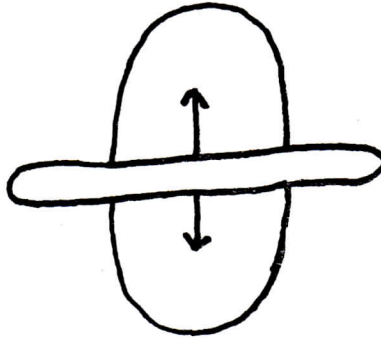
7. 焼成 170℃~180℃ 10~12分(電気オープンの場合20~30℃上げる。)

チーズ・ベーコン

1. 閉じ目を上にする



2. めん棒で楕円形にのばす



3. チーズとベーコンをのせて、
めん棒で軽くのばし、横にして
巻き込む (しっかり閉じる)



4. 転がしてなじませる

閉じ目を下にして天板に置く



5. 表面を斜めに深くさみを入れ
その切り口を外側に向けて
左右交互にひねり、麦の穂の
形にする
卵をぬる

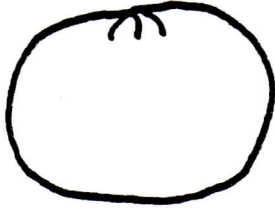


※パンを焼く時

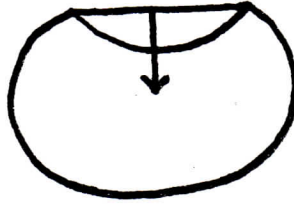
- ・オーブンに入れたら7分は開けない
- ・7分過ぎたら…
- 1段の時…前後を入れかえる
- 2段の時…上下を変え、
前後を入れかえる

オレンジカスタード

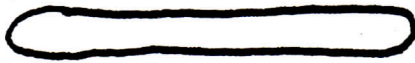
1. 閉じ目を上にして
指の腹でしっかりガスを抜く



2. 手で上から折り込む



3. 25cm位にのばす(めん棒より短め)

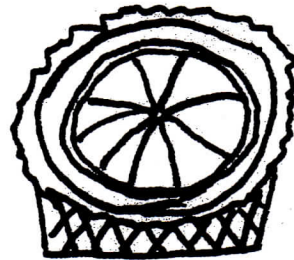


4. 閉じ目を下にし、カップに外側より
中央に向かって、のの字の様に
ゆったり巻き入れる



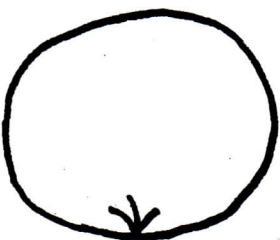
5. 卵をぬり、真ん中にクリームを置き
オレンジをのせる

⇒二次発酵後⇒

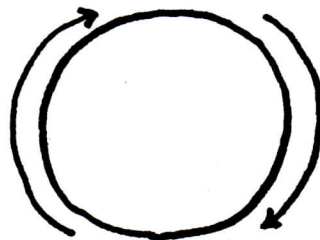


ふわふわロール

1. 閉じ目を下に置く



2. 丸め直す



3. 二次発酵後

卵をぬる(下から上に…)

