



## 丸パン



シンプルな丸パンを作りながら、パン作りの基本を覚えましょう。これが作れるようになったら、形や味のバリエーションも楽しめます

パンは、6つのSTEPで作ります

### STEP 1 生地作り (材料を混ぜる・こねる)

(約25分)

生地がなめらかになるまでこねます。

### STEP 2 第1発酵 (30~40分)

約2倍になるまで生地をふくらませます。

### STEP 3 ガス抜き・分割・ベンチタイム (約15分)

ふくらんだ生地を抜いて、生地を切り分けます。

丸めて、やすませます。(ベンチタイム)

### STEP 4 成形

作りたいパンの形にします。

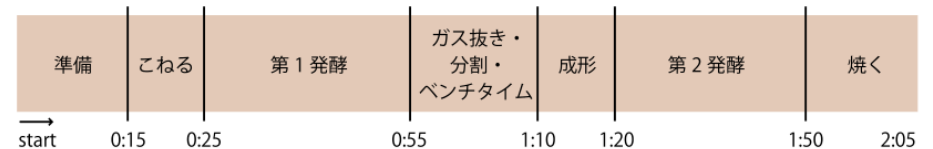
### STEP 5 第2発酵 (30~40分)

もう一度、1.5倍くらいの大きさになるまで生地をふくらませます。

### STEP 6 焼く

おいしそうな焼き色がつくまで、オーブンで焼きます。

#### パン作りの基本スケジュール



では、作ってみましょう。

## 材料はすべてそろえましょう



### ●材料(8個分)

A	強力粉	250g
	ドライイースト	小さじ1 (ベターホームの 天然酵母→p131 なら10g)
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ2/3
	ぬるま湯	160~170ml
	バター	10g
	(手粉用)強力粉	適量

#### 強力粉

ふるう必要はありません。

#### イースト

しけていないことを確認します。

#### 砂糖・塩

かたまりがあったら、ほぐしておきます。

#### ぬるま湯

イーストが活動できるように35~40℃に。夏は低め、冬は高めの温度にします。

#### バター

冷蔵庫から出して、室温にもどします。ただし、溶かさないように。

## 道具などの準備



道具を全部そろえておきます。手粉も用意しておきましょう。



発酵に使う直径18cmのボールにバター(またはショートニング)を軽く塗り、指でのばします。バターを使うパンなら、生地に入れるバターから使えばOK。



こね板には、大きめのぬれぶきを敷くと、ずれません。こね板がないときは、きれいにした調理台やまな板の上でこねます。

## STEP 1 ①材料を混ぜる

1



大きめのボール(直径24cm)にAを入れ、泡立器でよく混ぜます。材料がまんべんなく混ぜるように、泡立器で混ぜます。

2



粉の中心にくぼみを作って、少ないほうの量のぬるま湯を入れます。初めのうちは扱いくいので木べらでざっと混ぜます。

ぬるま湯の量に幅があるのはどうして?



粉の状態や湿度によって、加えるぬるま湯の量はかわります。「160~170ml」とあれば、170mlのぬるま湯を用意し、そこから10ml(小さじ2)をとり分けておきます。まず、160mlのぬるま湯を粉に加えて、ようすをみながら、残りのぬるま湯をたしていきます。

3



粉っぽさがなくなり、生地がひとかたまりになるまで、手でこねます。混ぜりきらない粉があれば、残したぬるま湯を少しずつたして調節します。ぬるま湯は残してもかまいません。水分はようすをみて入れます。

4



ぬるま湯をしっかり生地に混ぜこみ、生地がボールから離れるようになるまでこねたら、こね板に出します。

湯を多く入れすぎたとき

水分量が多くてべとつく場合は、手粉を少量加えてこね、ようすをみます。手に生地がついて、こねにくいときは、一度手を洗い、きれいにします。



カンパーニュ生地で作る

# カンパーニュ フィグノア



甘いいちじくとカリッとしたくるみのおいしいコンビ。しっとりした食感になります

●材料(直径20cmのバナトン型1個分)

A	フランスパン専用粉	100g
	全粒粉	50g
	塩	小さじ1
〈イースト液〉		
B	ドライイースト	小さじ1/4
	ぬるま湯	小さじ1
	ぬるま湯	90~100ml
	発酵種(p45)	全量
	ドライいちじく	40g
	くるみ	40g
	(手粉用)フランスパン専用粉	適量
	(手粉用)全粒粉	小さじ1

●準備

ドライいちじくはざるに入れて、ぬるま湯をかけます。水気をよくきります。1.5cm角に切ります。くるみは5mm角に切って、170℃のオーブンで7~8分焼きます。

●工程

発酵種

こね.....5分

第1発酵.....30℃:60分

本こね生地

こね.....3分

第1発酵.....30℃:60分

ベンチタイム.....10分

第2発酵.....30℃:60分

オーブン温度.....210℃:30分



●作り方(本こね生地)

STEP 1 .....生地作り

①イースト液を作ります。Bのぬるま湯にドライイーストをふり入れます。よく混ぜて、ドライイーストを溶かします。

②ボールにAを合わせます。①とぬるま湯を加え、木べらでさっと混ぜたら、さらに手で混ぜます。ひとかたまりになったら発酵種を加えて混ぜます。こね板に出して、まとまるまで約3分こねます。こねあがったらいちじくとくるみを加えて混ぜます。a丸めて、合わせ目をとじます。

STEP 2 .....第1発酵

③とじ目を下にして、バター(材料外)を塗ったボールに入れます。生地のまわりを約30℃に保って約60分、生地が約2倍になるまで第1発酵させます。

STEP 3 .....ガス抜き・ベンチタイム

④生地をこね板に出し、生地を手のひらでやさしく押して、ガスを抜きます。軽く丸め直し、ふきんをかけて約10分、ベンチタイムをとります。

STEP 4 .....成形

⑤バナトン型の内側に手粉用の全粒粉小さじ1をふります(p47)。

⑥バナトン型にとじ目を上にして生地を入れます。とじ目をしっかりととじます。

STEP 5 .....第2発酵

⑦生地のまわりの温度を30℃前後に保ち、約60分発酵させます(p47)。

STEP 6 .....焼く

⑧オーブンを210℃に温めます。

⑨生地が型と同じくらいの高さになったら、オーブンシートをかぶせ、ひっくり返して生地をとり出します。オーブン皿にシートごとそっとのせます。

⑩ナイフや包丁などの刃に水をつけて、生地に約10cm長さの切りこみ(クープ)を平行に2本入れます。生地のまわりに霧を吹いて、オーブンで約30分焼きます。



フルーツやナッツをかえて、好みのカンパーニュを作れます。具の重さは合わせて80gに。