

ベーグル

<<材料>> ベーグル生地 (12コ分)

ヘルメス 強力粉)	600g
薄力粉	150g
セミドライイースト金 (ドライイーストでも可)	15g
上白糖	45g
食塩	15g
水	435g
バター	30g
モルトシロップ	適量
ドライブルーベリー・クルミ	適量
ハム・レタス・スライスオニオン	適量



① ボールにバター以外の材料を入れてひとまとめにする。

② ある程度まとまってきたら生地をこね台に移し、両手の平で生地をぐっと押しながら、まな板にこすりつけるようにこねていく。

③ バターを練りこみさらにこね上げていく。バターが混ざったらこね台にたたきつける。

④ 生地の手を伸ばすと薄く膜が張るまでこねる、たたきつけるを繰り返す。
(捏ね上げ温度 28～30℃)

⑤ ブルーベリー・クルミなどの副材料を練り込む。

⑥ ボールなどに生地を取り、乾燥しないようにして 1次発酵を 30分前後とる。

⑦ 発酵が終わると生地をスクッパーなどで 12等分に切り分け、軽く丸めておく。

⑧ 生地が乾燥しないようにして 1分ほど休ませる。

⑨ 生地を平たく丸く伸ばし、縦 3 分の 1 に折り、それをさらに縦半分に折り、25cm ほどの棒状に伸ばす。片端を押さえてつぶし、ドーナツ状に丸める。



⑩ 生地を 20分ほど休ませる。

⑪ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、モルトシロップをスプーン 1 杯程度入れて 30秒ほど茹でる。湯の中で一度裏返してから取り出して水気を切る。

⑫ 生地を天板に並べ、180℃で 13分前後焼く。



⑬ 焼き終わったらすばやく天板から下ろす。

⑭ ハム・レタス・スライスオニオンなど好みの具をはさむ。