

フランスパン

<< フランスパン生地 >> 20cmフランスパン 4個分

強力粉 (セザンヌ) 500g

塩 10g

サフセミドライースト金 3g

(サフドライースト金でも可)

モルトエキス 2.5g

水 335g



塩以外の材料を混ぜ合わせ、生地を一つにまとめていく。



ある程度まとまってきたら塩を混ぜ込む。

生地を落ち着かせるため、30分程度休ませる。

8分ほどこねて、生地の一部を広げると、薄い膜ができる状態になったら、生地が乾燥しないようにして、28~30で約60分発酵させる。
(捏ね上げ温度 25~26)

生地を両手で軽く押さえてガスを抜き、左右から軽く折り重ねる。

とじ目を下にして、28~30の場所で120分程度休ませる。生地を手で軽く押しみて、押しああとが残るくらいがよい。

生地を2つに分割する。

分割後は丸めず、軽く巻いて短めの棒状にする。このあと40分ほどベンチタイムを取る。

生地のきれいな面を下にし、軽く押さえてガスを抜く。奥から3分の1を折り、さらに生地を半分に折り、合わせ目を押さえて閉じる。

両手の重みをかけて転がし、太さを揃えながら目的の長さ伸ばす。

布にとじ目を下にして並べる。1つ置いたらひだを作る。布の高さは生地より1cm~2cm高くし、間隔は生地の両側に人差し指が入るくらい。発酵によって生地が横に膨らみすぎないようにする。

32前後で80分ほど発酵させる。

とじ目を下にしてクーブを入れ、210で30分ほど焼く。