マルコ教室レシピ

ふわふわもちもち！

米粉ベーグル

～ベーグル 10個分～

＜＜米粉パン生地＞＞

パウダーライスAS（米粉ミックス）	500g
上白糖	25g
トレハロース	25g
塩	10g
スキムミルク	10g
セミドライイースト赤（ドライイーストでも可）	10g
卵白	40g
無塩バター	30g
水	350g

① 大きめのボールへ粉ものを全て混ぜ合わせる。

② 水を加え混ぜ合わし、全体が混ざったらボールの中でまとまるまでこねていく。

③ 表面がなめらかになってきたら無塩バターを入れ混ぜ合わし、耳たぶくらいの硬さになったら練り上がり。（こね上げ温度 26～27℃）

④ 練りあがったら、生地を100gずつ10個に分割して軽く丸めておく。

⑤ 丸めた生地が乾燥しないようにふきんをかぶせ、５分ほど休ませる。

⑥ 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。

⑦ 生地を20分ほど休ませる。

⑧ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、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。

⑨ オーブンの140℃で10分焼き、温度を上げて200℃で13～15分焼く。

⑩ 焼きあがったベーグルに粉糖（分量外）をふりかける。