マルコ教室レシピ

国産小麦の全粒粉パン

< < 材料 > > プチパン16個分

強力粉 (春よ恋) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	420g
全粒粉 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	80g
白神こだま酵母 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10g
上白糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12g
塩	6g
酵母を溶かす温水 (35 くらい)・・	30g
水	260g



予め酵母を所定量の温水で 溶かしておく。

ボールに強力粉・砂糖・塩 を入れ空気を抱かせるよう に手で混ぜ合わせる。

その中に溶かした酵母と水を入れ、ボールの中でまとめるように混ぜる。





ひとつにまとまったら台に 取り、空気を入れ込むよう 均等にこねる。(たたきつ けないこと)

4~5分こね合わせ、生地 が少しなじんできたら、軽 くまとめて乾かないように 濡れ布巾などをかぶせて5 分ほど休ませる。

休ませた生地を今度は傷め ないようにして7~10分 こねる。

生地の表面がしっとりして きたら、きれいにまとめて ボールに入れる。

約2.5倍くらいの大きさまで発酵したら16個に分割し、15分休ませる。

生地が張るようにまるめて、 しっかりととじ目をまとめ る。



とじ目を下にして、天板に並べ、30 くらいの温かいと ころで約50分ほど発酵させる。

発酵したらはさみで十字に切り込みを入れ、霧を全体にふきつけ、200 のオーブンで10分~13分焼く。

