



材料

・リスドオル180g	・くるみ50g
・全粒粉 20g	・レーズン50g
・砂糖大さじ1	・ぬるま湯(35℃くらい)150cc
・塩小さじ1		
・ドライイースト小さじ1		

ポイント

- ・くるみの下処理は香りを良くするためにも、省略せずにぜひやってください。
- ・発酵かごにはしっかり粉を振る。
- ・スチームオープンを使用するか、スチーム機能が無い場合焼く直前にオープン内に霧吹きを5~6回するとパリッと仕上がります。
- ・乾燥には注意してください。
- ・かごから出す時に生地が破れてしまうとしぼんでしまうので、7の粉をしっかり振っておくことと、11でとりだす時にそーっと作業してください

メモ

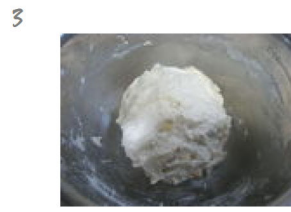
作り方



くるみは予熱なしの170℃で10分
あらかじめ焼いておき、冷ましておく。
(こうするとくるみが香ばしくなる)

2

ボールにリスドォルと全粒粉をいれ
混ぜておきます。そこに砂糖、塩、
ドライイーストを入れぬるま湯を
いっきに入れます。



ある程度まとまったら、こねる。
あまりしっかりこねなくてもOK



8割ほどこねたら、1のくるみと、
レーズンを混ぜ込む。
(生地で包み込み、揉みこむよう
になじませる)

5

丸めてボールに入れてラップをし、
50分1次発酵。
☆乾燥注意
乾燥が気になるようなら
ぬれた布巾をかぶせラップをする



約2倍になったら打ち粉をした台に
乗せ、軽くガス抜きする。
ぬれ布巾をかぶせてラップをし、
ベンチタイム20分。



6の間に発酵カゴに茶漉しで粉を
ふっておく
(分量外の全粒粉をたっぷり)

かごがなければボールやボールに
水切りかごをセットして使っても良い



ベンチタイム後、生地を2つに折り
さらに2つに折って丸めなおし
しっかりとじてから、とじ目を
上にして発酵かごへ。

ぬれた布巾をかぶせラップをした
ら1時間二次発酵。

☆乾燥注意

☆ここで強い力を加えない！

9

オーブンに天板をいれた状態で
250℃に余熱。



だいたいかごの8割～いっぱい
になるくらいまで膨らめばOK！



発酵が終わったら生地をオープン
シートにかごとひっくり返して
生地を出す。
ここで形のよしあしが決まるので
慎重に！



カミソリ等でクープをいれる。

13

余熱が終わったらアツアツの天板
を取り出して(オーブン扉は一旦
閉める事)生地を乗せ、
オーブン内に5～6回霧吹きをし、
天板を入れる。

14

210に下げたオーブンで30分焼く。



これで完成！！

パンの底を指でコンコン叩いた時、コンコンと軽い音が響く状態になって
いけば良い状態です。

鈍い音がする時は、まだ焼きが足りない状態です。