



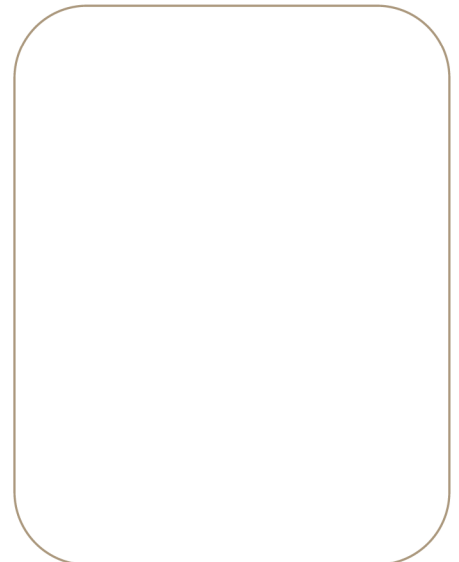
## 材料

準強力粉 又は リスドオル	100g
☆粉は強力粉60g+薄力粉40gでも可	
塩	2g
ドライイースト	1g
モルトパウダー(あれば)	0.5g
水(35°Cくらいのぬるま湯)	70cc

## ポイント

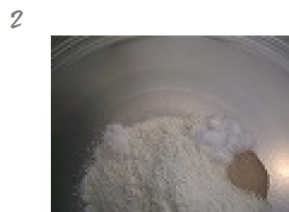
- ・生地はなるべく丁寧に扱い、表面になる部分はなるべく触らないようにする
- ・ガスは抜き過ぎない(工程12・16・20)
- ・ラップをかけるのとくっついてはがす時に生地が傷むのでキャンパス地をかける
- ・成形の時、なるべく表面が張るようにする(工程23)
- ・天板は予熱の時、一緒にあたためておく
- ・クーブを入れる時は、クーブとクーブの間を1.5cm以上あけ、削ぐように入れましょう。間隔を近づけすぎると焼いたときにくっついてしまいます。
- ・クーブ部分を乾燥させないようにすると綺麗に開くので、クーブは焼く直前に入れる
- ・霧吹きで水をかける時、クーブ以外の部分を濡らしすぎるとクーブが開きにくくなるので、霧吹きは3回で十分
- ・一次発酵は十分に時間をとり、二次発酵は短めにしてイーストが活発な状態のままオープンに入れる

## メモ



# 作り方

1  
水とモルトを混ぜ合わせる



強力粉・ドライイースト・塩をボウルに入れ、ドライイーストの部分をめがけて1を入れる



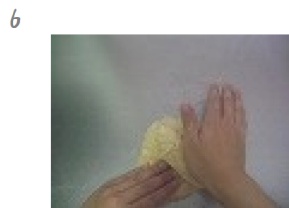
ヘラで混ぜ合わせて、ある程度まとまったら台に出し、台の上でひとつにまとめる



生地を左手でおさえ・・・

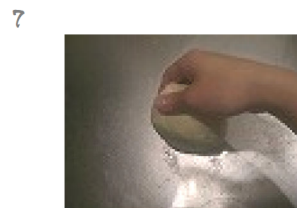


右手で伸ばし・・・



右手を元に戻す

3～5を3～5分繰り返す

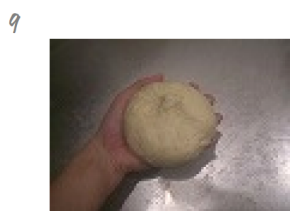


生地の手前をつかんで、軽く台にたたきつける

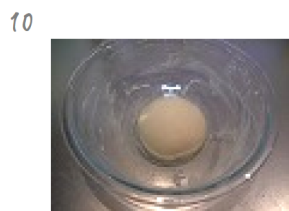


叩きつけた後、手前から奥に二つ折りにして手を離す

7～8を2～3分繰り返す  
生地の手離れがよくなり表面がきれいになればOK



表面がきれいになるように生地を丸める。発酵した時にガスが抜けないように裏側のとじ目は指でしっかり閉じる



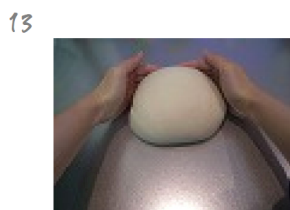
【一次発酵／前半】  
とじ目を下にしてボウルに入れる。ラップ・固く絞った濡れ布巾をかぶせ30℃の所で45分(夏は短め、冬は長めに)発酵させる



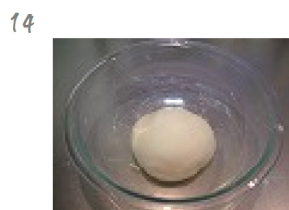
生地が1.5～2倍になればOK！  
一旦軽くガス抜きをする為に生地を台に取り出す。  
(フィンガーテストはしない)



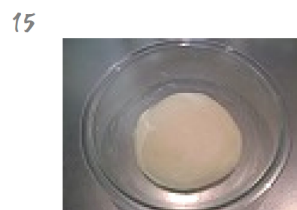
手に強力粉をつけて生地を軽く押し、軽くガス抜きする  
★軽いがポイント！  
ガスを抜きすぎないように注意



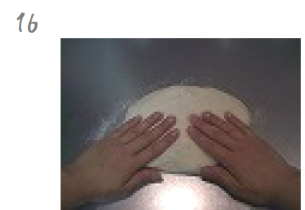
生地を中央に集め両手の小指を台につけ、手前に引くようにして生地を丸める



【一次発酵／後半】  
とじ目を下にしてボウルに入れる。ラップ・固く絞った濡れ布巾をかぶせ30℃の所で45分(夏は短め、冬は長めに)発酵させる



最初の発酵前の2.5～3倍になったから一次発酵完了



生地をボウルから取り出し、軽くガス抜きをする

17



生地を中央に集め両手の小指を台につけ、手前に引くようにして生地を丸める

18



キャンパス地の上に生地をおき、キャンパス地を折って上からもかける

19



上からボウルをかぶせ15分(夏は短め、冬は長めに)常温でベンチタイムをおく

20



手に強力粉をつけ、生地を軽く押し20cmくらいの楕円形にする

21



上1/3を折る

22



下1/3を折る

23



さらに半分に折る。  
左手の親指と人指し指を使い、左手の親指を巻き込むようにして生地を折り、右手の小指できっちり閉じていく。この時、表面に張りをもたせる。

24



裏返してとじ目をきちんと閉じる

25



とじ目を下にして、生地の表面を傷つけないように転がして生地の長さを整える。生地の両端をつまんで、少しとがらせる

26



【二次発酵】  
キャンパス地を波型にし、生地をおいた時に左右に1cmくらい余裕ができるように生地をおく。

キャンパス地を折って上にもかぶせて30°Cの所で30分(夏は短め、冬は長めに)発酵させる。

27



生地が1.5~2倍くらいになったらOK。まだ生地が小さいようなら5分ずつ追加の様子を見ながら1.5~2倍くらいになるまで待つ

★オーブンを250°Cで予熱開始  
天板2枚もオーブンに入れて温めて温めておく

28



薄いシート(まな板でも可)に生地をのせ、キャンパス地からオーブンシートに移動させる

29



茶こして軽く強力粉をふりクープを3本入れる。クープナイフ(綺麗に洗ったカッターの刃でOK)は右端の角だけを使って切る。

最初の2cmはクープナイフを生地と直角に立てて切る

30



その後クープナイフが生地と平行になるように持ち直し、削ぐように一気にクープを入れる。

クープとクープの間は1.5cm以上あける(間があいていないと焼き上がりにクープがくっついてしまう)

31



予熱が完了したら3回ほど霧吹きし温めておいた天板にオーブンシートごと生地をうつす

温めておいたもう1枚の天板に水50mlをいれ、生地をのせた天板より下に置く

32



250°Cで10分、その後200°Cで18分焼く

これで完成!  
バターやジャムをつけたり、ハムや野菜を挟んでサンドにしていきたいと思います♪