

顔パン

材料 (1テーブル6人分)

- ・強力粉 : 250g
- ・薄力粉 : 50g
- ・塩 : 小さじ1
- ・砂糖 : 大さじ1
- ・イースト : 6g
- ・水 : 180~190cc
- ・オリーブオイル : 小さじ1
- ・全卵 (照り玉用) : 1/2ヶ

〈具材&トッピング〉

- ・あんこ : 適宜
- ・チョコチップ : 適宜
- ・種抜き黒オリーブ : 2~3個
- ・カシューナッツ : 適宜

ピザ

材料 (1テーブル6人分)

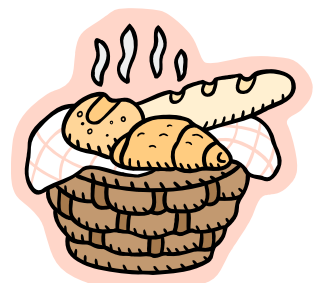
- ・強力粉 : 250g
- ・塩 : 小さじ1
- ・砂糖 : 小さじ1
- ・イースト : 6g
- ・粗引き黒胡椒 : 少々
- ・水 : 140~150cc
- ・オリーブオイル : 小さじ1

〈トッピング (2種類)〉

- ・トマトソース : 適宜
- ・チーズ : 適宜
- ・しめじ、まいたけ : 各1/2パック
- ・にんにく : 1/2片
- ・塩、胡椒、油 : 適宜
- ・トマト (スライス) : 1ヶ
- ・玉ねぎ (スライス) : 1/2ヶ



手作りパンの楽しさを
味わいましょう！
今日は、「顔パン」と
「ピザ」を作ります。



材料を混ぜ合わせる

- (1) 粉、塩、砂糖、イーストをボールの中に入れ、全体を混ぜておく。
(ピザ生地は、この時に粗引き黒胡椒を入れておく)
- (2) 水を入れて、ボールの中で材料を混ぜ合わせる。
★ポイント★
水は、38~40℃くらいの温度が適温。
- (3) 生地がまとまったら、オリーブオイルを入れて、生地になじませる。
★ポイント★
油脂を入れるタイミングは生地が滑らかになってから。



生地を捏ねる

- (4) まとまった生地をボールから取り出し、打ち粉をふった台の上で捏ねる。
★ポイント★
生地の表面が滑らかになるまで、よく捏ねる。
夏場は5分程度、冬場は10分程度捏ねる。
生地に弾力が生まれ、生地を伸ばした時に引きちぎれないこと、
薄く伸ばして向こう側が透けて見えるくらいになれば、OK



発酵させる
(一次発酵)

- (5) 生地をボールに移し入れ、ラップをして(乾燥させないように)温かく湿度のあるところで50~60分程度発酵させる(生地が2倍くらいに膨らむまで)。

[発酵の方法]

①オーブンを使う方法

オーブンを35~40℃に温度設定(オーブンによっては発酵機能があるものもある)。

湿度も必要のため、コップに熱湯をいれたものを一緒に入れておく。

②クーラーボックスにお湯を張る方法

クーラーボックス(発泡スチロールの箱でも良い)にお湯を張り、ボールの底がお湯にじかに浸からない様にして入れる。

湿度を保たせるため、ふたは閉じる。

一次発酵前



一次発酵後



- (6) 生地をはかり、6等分に分割する。
なるべく生地をいためないようにスケッパーで等分にする。



- (7) 分割した生地をすぐに丸める(ガスを抜く)。

★生地を丸めるってどういう意味があるの?★
発酵が進み、たるんでいた生地を丸めることによって張りのある生地玉になります。
丸めることで生地表面も滑らかになり、焼き上がりの肌がパリッときれいに仕上がります。



丸めた生地は、お尻にあたる縫い目部分をしっかりと閉じておくこともポイントです。しっかり閉じておかないと、せっかく丸めた生地がまたたるんでしまうからです。

丸めたら、乾燥させないことも大事ですよ。

- (8) 分割して丸めた生地を10分程度休ませる。
生地を乾燥させないように、布で覆っておく。

★「ベンチタイムってなに?」★
ベンチタイムとは、生地の分割、生地丸めのあと生地を休ませる時間のこと。
丸めた生地をすぐに成形しようとするとうるまじいように生地を伸ばしたり形を作ることができません。
弾力性が強いと、生地がすぐに縮んでしまいます。
ここで無理をして強引に成形すると、生地表面が荒れたり切れたりします。



ベンチタイムも発酵時間の一部です。
10分程度休ませることで発酵が進み、生地がふかふかするのが実感できると思います。

成形

(9) 顔パンのトッピングをする。
目は種抜き黒オリーブを使う。
口はカシューナッツを半分割ったものを使う。



(10) 顔パンの中に入れるあんこはこの時に入れる。
生地をめんぼうで伸ばす際、中心を高くし、
包む外側の生地を薄く伸ばす。
(あんこが出てこないようにするため)



二次発酵
(顔パンの
み)

(11) オーブンを35℃に設定し、コップに熱湯を注いだ
ものに入れて湿度を保たせてから30分程度
二次発酵させる。



焼成

(12) 二次発酵が終わったら、生地に照り玉をする。



(13) 180℃に予熱しておいたオーブンに入れ、10分間
焼き、200℃に温度を上げて2分間焼く。



作り方<ピザ>

ピザトッピングの調理

(9)トッピングの調理

<きのこ>

熱したフライパンにオリーブオイルをしき、スライスしたにんにくを炒め、香りが出たらしめじとまいたけを入れて炒める。

塩・胡椒をふり、味を調える(水分はある程度飛ばす)。

<トマトと玉ねぎ>※今回は前準備しています。

スライスした玉ねぎを水にさらし(辛味を抜く)、ざるに上げて水気を切っておく。

トマトは薄くスライスしておく。

成形

(10)休ませたピザ生地を取り出し、めんぼうで丸く伸ばす。



(11)ピザ生地にフォークで穴をあける。



ピザ生地にトッピング

(12)生地の上全体にトマトソースを薄くしき、半分は玉ねぎとトマトを、残り半分は炒めて味付けしたきのこを載せる。その上にチーズをたっぷりかける。



焼成

(13)200℃に予熱しておいたオーブンに入れ10分間焼いた後、230℃に温度を上げて5分焼く。

★フライパンでのピザ生地の焼き方★

熱しておいたフライパンに油を薄くしき、ごくごく弱火でピザ生地の片面を3分間焼く(ふたをする)。裏返して2分間焼く。



♪出来上がり♪

パンは、発酵している生き物です。作るときの温度・湿度によって水の分量や発酵時間、焼成温度が変わってくるものです。今回のレシピを参考にして、ご自宅でたくさん試して世界に一つだけのMyパンの味を作ってみて下さい。とても楽しいですよ！