

趣味パンチャバタ

吸水率を上げてみる

サンプルレシピ



	ベーカース%	仕込み量
	1	3

材料	ベーカース%	仕込み量	メモ
強力粉	100 %	300 g	
IDY	1 %	3 g	
塩	2 %	6 g	
砂糖	3 %	9 g	
水	80 %	240 g	
オリーブオイル・塩			分量外

1. 材料を計量しておく。
2. ボウルに強力粉を入れて、IDY、塩、砂糖を入れる。この時、IDY、塩、砂糖をボウルの3隅に入れる。ホイッパーで粉類をよく攪拌させる。その後、すり鉢状に中央を窪ませておくこと。
3. 水を粉類の中央に注ぐ。外側の粉を内側の水分に触れさせるように混ぜていく。水分を粉全体に行き渡らせるイメージ。
4. フレーク状のものが出来てきたら、ここから生地をまとめていく。まとめた生地を、表面をつっぱらせるように丸め直す。丸めた生地をボウルにもどし、ぴったりラップをかける。
5. 40°Cで50分の一次発酵。
6. 膨らんだ生地を潰すようにしてガス抜きをする。再び表面をつっぱらせるように丸め直す。丸めた生地をボウルにもどし、ぴったりラップをかける。
7. 40°Cで50分の二次発酵。
8. 作業台に打ち粉を振って、発酵した生地を移す。分割（100gが食べきりやすい。）目測をつけて、出来るだけグラム数目掛けて分ける。手数が多いと、生地にダメージがある。
9. ベンチタイム無し。

10. パンチをせず、そのまま成形に入る。生地をそっと持ち上げ、表と裏に打ち粉を多めにまぶす。両手を使って、側面の生地を下へ滑り込ませる感覚。向きを変えて同様の動き。これを2〜3回である程度「長方形」に形をつくる。シートを敷いた天板に移動、ここでも先ほどの要領で、軽く形を整える。
11. 最終発酵無し。
12. 生地の上にオリーブオイルをたっぷりかける。表面に塩をふる。
13. 焼成 240℃ 8分 反転 8分 (目安)
14. 焼き上がった直後にもオリーブオイルをかける。