

趣味パン ピタ

吸水率を下げてみる

最終発酵をとらずに焼く

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	60 %	180 g	

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°C50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°C50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。分割して、小物丸めにする。（100gが食べきりやすい。）
9. 濡れたフキンをかぶせて、10分のベンチタイム。
10. 成形。生地を表裏に軽く粉をつけて、パンチしながら平くする。麺棒などで直径15cmほどに

円形に薄く広げる。シートを敷いた天板に並べる。※最終発酵無し

11. 焼成 240℃ 8分 目安

12. お好みの具材を挟んで頂く。