

# 趣味パン     カンパーニュ

ライ麦粉を加えてみる



## 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	70 %	210 g	
ライ麦粉	30 %	90 g	
IDY	1 %	3 g	
塩	2 %	6 g	
砂糖	3 %	9 g	
水	70 %	210 g	

1. 材料を計量しておく。
2. ボウルに強力粉とライ麦粉を入れて、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。分割して、小物丸めにする。(60g~100gが食べきりやすい。大きなパンは200g~300gほど。手持ちのパン型など使用の場合、それに合わせた重さでOK)

9. 濡れたフキンをかぶせて 10分のベンチタイム

9. 生地を丸め成形して、シートを敷いた天板に並べる。

10. 丸め成形して、シートを敷いた天板に並べる。

11. 40°C15分の最終発酵。

12. 生地の上に粉を振るう。切れ込みを入れる。

13. 焼成 240°C 8分 反転 5分 (目安)