

趣味パン グラハムブレッド

吸水材料を変えてみる

油脂を加えてみる

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	
全粒粉	30 %	90 g	
IDY	1 %	3 g	
塩	2 %	6 g	
砂糖	3 %	9 g	
水	50 %	150 g	
牛乳	20 %	60 g	
無塩バター	5 %	15 g	

1. 材料を計量しておく。
2. ボウルに強力粉と全粒粉を入れて、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. 水と牛乳を粉類の中央に注ぐ。ホイッパーで中央を混ぜてドロドロを作る。バターをレンジで溶かしておく。ホイッパーで混ぜながら、ドロドロ部分にバターを注いで混ぜ合わせる。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. 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. 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。
10. 成形(丸めや俵形)して、天板に並べる。
11. 15分の最終発酵。
12. 生地に粉をふり、切れ込みを入れる。
13. 焼成 240℃ 8分 反転 8分 (目安)