

趣味パン 饅頭 (マントウ)

サラダ油を加える
中華風 蒸しパン



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	
サラダ油	6 %	18 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. 水を計量し、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。サラダ油を計量し、ドロドロ部分にサラダ油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。パンチしたついで、生地を四角く広げます。生地を奥側から手前側へロールして、閉じ目を下にします。その生地を大体5cm幅に切り分けます。

9. クッキングシートを生地の大きさに四角く切り、個数分用意しておく。分割した生地を四角く切ったクッキングシートに乗せて、天板に並べる。
10. 15分の最終発酵。
11. 蒸し器を用意しておく。生地を並べたら、強火で15分蒸しあげる。または、オーブンのスチーム機能でOKです。