

趣味パン プレッツェル

吸水率を下げてみる

サンプルレシピ



	ベーカーズ%	仕込み量
	1	3

材料	ベーカーズ%	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	
無塩バター	6 %	18 g	
水	100 %	1 L	
重曹	5 %	50 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。少し粉と水分を軽く混ぜてから、溶かしバターを少しずつ加えて十分になじませる。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. 40°C50分で分の一次発酵。
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。（70g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、パンチして平く伸ばす。閉じ目だった側を表に向けて、奥から手前に向かって1~2cm折りたたんで押さえるを繰り返し、棒状にする。それを手のひらを使って、前後に転がすように伸ばしていく。太さが1.5 cmに伸ばすことができたら、生地の両端を紐のように細くする。細くなった部分をクロスさせて2回ネジる。両端の先端を生地の太い部分にくっつける。
11. クッキングシートを四角く切っておき、生地ひとつひとつに敷いて天板に並べる。この時形の微調整をする。
12. 40°Cで15分の最終発酵。
13. ケトリング。鍋に水と重曹を入れて沸騰させておく。その中にシートごと生地を投入する。30秒ヒタヒタさせながら、途中でシートを取り除く。お湯から取り出して、天板に並べていく。生地に切れ込みを入れて、粗塩を振りかける。
14. 焼成 240°C 8分 反転 更に5分 (目安)