

趣味パン プンパニツケル

ライ麦粉100%

湯煎しながら焼成

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
ライ麦粉	100 %	300 g	
IDY	1 %	3 g	
塩	2 %	6 g	
黒蜜	3 %	9 g	
水	70 %	210 g	

1. 材料を計量しておく。
2. ボウルにライ麦粉を入れて、IDY、塩を入れる。この時、IDY、塩が触れ合わないように。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. 黒蜜と水を混ぜ合わせ、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、生地を押さえてまとめていく。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。（膨らまない生地なので、パウンド型なら450g〜500gほど。他のパン型など使用の場合、通常より1〜2割増しの重さで。）
9. 濡れたフキンをかぶせて、10分のベンチタイム。
10. 丸めてから筒状に成形して、クッキングシートを敷いた型に生地を入れ、押さえるようにし

て平ら。大板に並べる。

11. 40°C15分の最終発酵。

12. バットで湯煎し、焼成200°Cで20分。反転して、10分。（目安）