

皆様いかがお過ごしでしょうか?少し肌寒いですが、行動しやすい気候なので、穀物の豊かな味わいを手作りパンで楽しみませんか?パン作りは難しい?一次発酵、二次発酵、形成、ベンチタイム…。本を開けば確かに難しい言葉がずらり。でも、やってみれば実はそんなに敷居の高いものではありません。パン作りの基本的な流れは、こねる→膨らませる→形を作る→さらに膨らませる→焼く、といったもの。これを基本にさまざまなバリエーションがあるのです。注意したいのは、分量と手順をきちんと守るということ。落ち着いて、丁寧に進めましょう。焼き立てパンの香ばしいかおりや食感最高の贅沢!今回はホームベーカリーを使わなくてもできるお手軽レシピをご紹介します。



できあがり!

オリーブオイルを使って 簡単! ふわふわフォカッチャ



6 200℃のオーブンで約20分焼いてできあがり! 焼き立てを切り分けて召し上がれ。

材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 強力粉……………500g | ドライイースト……………15g |
| 塩……………10g | 水……………300cc |
| 砂糖……………10g | オリーブ(瓶詰め)……………適量 |
| オリーブオイル……………25g | ローズマリー……………適量 |



4 台に強力粉(分量外)をふり、麺棒を使って生地を平たく伸ばす。サイズはオーブンの天板の大きさに合わせる。生地を天板に敷きラップをかけ、30℃で約30分発酵させる。



2 ①を台の上に移し、手のひらを押しつけるようにしてよくこねる。生地を丸めたときに表面がざらついていなければOK。



1 ボールに強力粉、塩、砂糖の順にふるい入れ、少量の水(分量内)で溶いたドライイースト、残りの水を加える。手でよく混ぜ合わせ、生地がまとまったらオリーブオイルを入れてさらにこねる。

3 ②の生地を丸め、オリーブオイル(分量外)を塗ったボールに移す。ボールにラップをかけ、生地が2倍にふくらむまで30℃で約1時間発酵させる。

温度を30℃に保つには

一回り大き目のボールにお湯をはって、湯せんにかかけます。発酵が終わるまで、2~3回温度管理をして下さい。

5 生地の表面にオリーブオイル(分量外)をさっと塗り、お好みでオリーブ、ローズマリーをトッピング。



暮らしのレシピ おやつにパンプディング

いつもの食パンやフランスパンが素敵なおやつに早変わり。お好みのフルーツを入れたり、ココアを加えたり、バリエーションもアイデア次第で色々!!

- 材料(4人分)
- 食パン……………2~3枚 (または同量のフランスパン)
 - 卵……………4個
 - グラニュー糖……………大さじ4
 - バニラエッセンス……………適量
 - バター……………適量
 - 粉砂糖……………お好みで適量
 - はちみつ……………お好みで適量
 - シナモンシュガー……………お好みで適量



BREAD PUDDING

▼作り方

下準備:オーブンは200℃に温めておく。耐熱容器にバターを塗っておく。パンは食べやすい大きさに切り分けておく。

- ①ボールに卵を割り入れ、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを順に加えよく混ぜる。その後、裏ごしする。
- ②耐熱容器にパンを並べて①を注ぎ、パンにしみこむまで15~30分程おく。
※パンが容器からあふれ出るように並べると、表面がこんがり、カリカリした食感に仕上がります。
- ③オーブんに②を入れ、25分を目安に焼き上げる。
表面が焦げすぎようなら、アルミ箔をかぶせて調整する。
仕上げに粉砂糖、はちみつ、シナモンシュガーなどをかけてテーブルへ。

ちょっと一工夫

- 【バリエーション】
- バナナ……………1本
 - ココアパウダー……………大さじ1

もうひと手間のバリエーション・アイデア

- バナナパンプディング→②でパンを並べるとき、スライスしたバナナをパンと交互に重ねて。
- ココアパンプディング→①で卵液を作る時に、ココアパウダーも加えてよく混ぜる。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp