

# 発酵料理教室

## 料理名 手ごね生地

材料	分量	メモ	
<b>パン生地</b>			
A	強力粉	100g	
	砂糖	20g	
	スキムミルク	6g	
	ドライイースト	3g	
	溶き卵	15g	
	ぬるま湯	115g	水と卵 足して130g
B	強力粉	100g	
	塩	3g	
	バター	20g	マーガリンでも 良い



作り方	ポイント
1.Aの材料にぬるま湯をイーストめがけてかける 木べらで混ぜる	
2.Bの材料を1に入れて混ぜる	
3.ボールで粉が飛び散らないように静かに混ぜる	
4.台の上でこねる	
生地を伸ばしながらこねる	
生地をたたいてこねる	グルテン膜が出来るまで
生地をv字にころがしてこねる 繰り返す	こねる
5.生地を丸めてボールに入れてラップをして40度25~35分	霧吹きをする
人差し指に粉をつけて真ん中に指す	
生地がもどらなかつたら一次発酵完了	
<ul style="list-style-type: none"> <li>指の穴が押し戻されるようであれば発酵が足りない</li> <li>指を差し込んだときに生地全体がしぼんだら過発酵</li> </ul>	
生地を分割して濡れ布巾を掛けて15分ほど寝かす	ベンチタイム
	濡れ布巾をするのは 生地の乾燥を防ぐため

# 発酵料理教室

## 料理名 いちごとホイップパン

4個分

材料	分量	メモ
パン生地	120g	
ホイップ	適量	
いちご	適量	好みの大きさに
お好みのフルーツ	適量	//
ミント	適量	
溶き卵	適量	



作り方	ポイント
1.パン生地30gずつ分割する <u>ベンチタイム15分</u>	濡れ布巾かぶせる
2.麺棒で楕円形にひろげてスケッパーの短い部分の長さの大きさに広げる	
3.端から巻いて最後つまみながら綴じる とじ目は下にする	アルミカップに入れる
4.40度20分発酵する	二次発酵 霧吹き掛ける
5.発酵が終わったら溶き卵を刷毛で生地に塗る	何度もベタベタ塗らない
6.予熱で温めて190度18分で焼く (霧吹き)	塗りすぎるとかたくなる
7.粗熱を取る	
8.粗熱がとれたらホイップをいれていちごをのせる	お好きなフルーツを飾る

# 発酵料理教室

## 料理名 春の彩りパン

4人前

材料	分量	メモ
生地	50g	
ハム	4枚	
スライスチーズ	2枚	
春野菜 菜の花 ジャガイモ スナップエンドウ		
ゆで卵	1個	スライス
☆マヨネーズ	大さじ4	
☆粒マスタード	適量	



作り方	ポイント
1.生地を50gに分割する   ベンチタイム15分	濡れ布巾を被せる
2.麺棒を使って丸く広げる   ハムより一回り大きく広げる ハム1枚とスライスチーズ半分をのせる	
3.端からくるくると巻いて最後綴じる	
4.スケッパーで4分割にカットする	
5.カップに切り口を上にして並べる	カップにクッキングシートを
6.40度20分二次発酵   (霧吹き)	敷いておくとよい
7.発酵が終わったら溶き卵を刷毛で生地に塗る	
8.☆の調味料を塗る	
9.野菜を並べていく   最後に適量のマヨネーズとパセリを振りかける	
10.予熱をして190度18分焼く   (霧吹き)	
11.粗熱をとる	

# 発酵料理教室

## 料理名 新玉ねぎとツナのパン

4人前

材料	分量	メモ
生地	120g	1個30g
★ツナ缶小	1缶	
★新玉ねぎ	中1/4個	
★マヨネーズ	大さじ2	
とろけるチーズ	適量	
パセリ	適量	
アルミカップ又はマドレーヌカップ		



作り方	ポイント
1.生地を30gに分割する      ベンチタイム15分	濡れ布巾を被せる
2.麺棒を使って丸く広げる	
3.カップに移して1センチ幅の土手をつかって指で中の生地を 押していく	粗みじん切りの玉ねぎと ツナとマヨネーズを混ぜておく
4.★の具材を真ん中にいれる	
5.40度20分二次発酵	
6.予熱をして190度18分焼く      (霧吹き)	
7.粗熱をとる	

# 発酵料理教室

## 料理名 甘酒いちごミルク

4人前

材料	分量	メモ
牛乳	200 c c	
甘酒(にわの糀)	200 c c	
いちご 中粒	8個	



作り方	ポイント
<ol style="list-style-type: none"><li>1.牛乳と甘酒といちごを4個ミキサーへ入れる</li><li>2.残りのいちごを0.5ミリ角にカット</li><li>3.コップへ注ぐ</li><li>4.カットしたいちごをいれる</li></ol>	