

日食ふれあいクッキング おうちでラクラクピザづくり♪

レンジ発酵で♪生地から手づくり 『かんたん韓国風ピザ』

- 開催日 2021年6月25日(金)
- 講師 管理栄養士 六角初美 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社

●ピザ生地(材料)

強力粉	150g	A	牛乳	100g
塩ひとつり	5ふり(1.5g)		ドライイースト	3g
			オリゴのおかけ	大さじ1
			ごま油	大さじ1

●トッピング(材料)

B	にんじん(せん切り)	1/2本	C	豚ひき肉	150g
	しいたけ(スライス)	4~5枚		オリゴのおかけ	大さじ1/2
	ズッキーニ(斜め薄切り)	1/2本		しょうゆ	大さじ1/2
	塩ひとつり	1ふり		塩ひとつり	1ふり
	こしょう	少々		こしょう	少々
	ごま油	小さじ1/3		コチュジャン	大さじ1/2



●仕上げ(材料)

とろけるスライス…7枚 卵…1個 糸唐辛子…適量 白ごま…小さじ1

<生地の作り方>

- ① 牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600w 40~50秒)
- ② ①にAを入れよく混ぜ、イーストがしっかり起きるまで予備発酵させる。(5分位待つ)
- ③ 耐熱ボウルに強力粉と塩を入れざっと混ぜ、②とごま油を入れ、ゴムベラで手早く混ぜ、生地を台の上に出し、色むらがなくなるまでこねる。(べたつく場合は、台に粉を振ってからこねる。)
- ④ 生地を1つに丸めボウルに戻し、ラップをかけレンジ600wで20秒、上下を返し更に10秒加熱する。レンジから出し、生地が1.5~2倍位になるまで発酵させる。(10分前後)
- ⑤ オープンに予熱(220度)をかけて焼く準備をする。

<トッピングの作り方>

- にんじん(1分)、しいたけ(1分)をそれぞれレンジ600wで加熱し、水気を取り(B)で味付けする。
- ズッキーニは塩2ふり(分量外)し、水分が出るまで置き、水気を絞るごま油とこしょう(分量外)で味を調える。
- 耐熱容器に豚挽肉を入れ(C)を混ぜ、レンジ600wで3分加熱しほぐす。

<トッピングをして焼く>

- ① とろけるスライスは耳用に2枚重ねてタテ6等分、トッピング用も2枚重ねて計4枚分を切っておく。
- ② 台にペーパーを敷き、生地をのせ麺棒で直径25cmくらいに伸ばし、端に①の耳用チーズを置き、巻き込むようにくるくる耳を作る。フォークで穴を開け、ごま油を全体に塗り、ちぎったとろけるスライス1枚、トッピングの具、①のチーズを順にのせる。
- ③ 真ん中に少しくぼみを作っておき、200度のオープンで10分程焼き色がつくまで焼く。
- ④ 一度オープンから出し、真ん中に卵を割り、200度で5~7分焼き、仕上げに糸唐辛子、白ごまをふる。



もう1品 ピザにぴったり♪ お手軽ラッシー

A	牛乳	100cc
	レモン汁	大さじ1
	オリゴのおかけ	大さじ1
	お好みの冷凍果実	適量

【協賛】

- 塩水港精糖 オリゴのおかけ
- 塩事業センター 塩ひとつり
- 雪印メグミルク とろけるスライス