

日食ふれあいクッキング

～ おうちでラクラクパンづくり ♪ ～

牛乳パックでちぎりパン

- 開催日 2021年5月27日(木)
- 講師 管理栄養士 六角初美 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社

〈材料〉

昭和産業 強力小麦粉(クオリテ)	150g
塩事業センター 塩ひとふり	5ふり(1.5g)
A { ドライイースト	4g
塩水港精糖 オリゴのおかげ	大さじ1
牛乳	100g
昭和産業 エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
好みのチーズ	30g～



〈前準備〉

- (1) 牛乳パックで型を作り、クッキングシートを敷く。
(牛乳パック、はさみ、ホチキスを用意する)
- (2) 強力粉、ドライイースト、牛乳は計量しておく。
- (3) チーズは8等分しておく。

〈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。(600w40～50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とオリーブオイルを入れ、スプーンで手早く混ぜ、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で2回に分けて加熱する。(600w20秒+10秒)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。(1次発酵 10分前後)
- ⑤ オーブンに余熱(210度)をかけて焼く準備をする。
- ⑥ 生地を8等分にし、中にチーズを入れ丸め、クッキングシートを敷いた牛乳パックに隙間を空けて置き、ぷっくり膨らむまで休ませる。(2次発酵 10分前後)
- ⑦ オーブンを200度に設定し、12～14分程焼き色がつくまで焼く。
(焼く前に卵や牛乳を塗るとつやが出やすく、強力粉や上新粉を振ると焼き色が柔らかく仕上がる)

-
- 中に入れる具材はチーズ以外にも、チョコレート、ツナマヨ、あんこ、塩バター、ジャムなど。
シンプルなパンなので、色々お楽しみいただけます。 ロシアンちぎりパンにしても楽しそうですね♪
 - この発酵の仕方、ピザや米粉のパンも同じように作ることができます。
時短できるので、気軽におうちで手づくりパンをお楽しみください♪
 - 500wの電子レンジの場合は、レシピ上600wの加熱時間に時間にプラス10秒で調節してみてください。