

こねないパン

材料（ごはん鍋 1 合 1 台分）

強力粉…100g

水…1/3 カップ ※水温は 25℃前後のものを使用

砂糖…小さじ 1/2

インスタントドライイースト…小さじ 1/3

塩…少々



作り方

- 1 ボウルに強力粉を入れ、塩、ドライイーストが重ならないように加え、砂糖を加えて軽く混ぜる。水を注ぎ、木べらで粉気がなくなるまで約 2 分よく混ぜる。粉気が残るようなら、途中で水を少し加減しながら足す。
- 2 全体をひとつにまとめてラップをし、約 2 時間おいて発酵させる（1 次発酵）。もとの大きさの約 2 倍にふくらむのが目安。
※冬場などの気温の低い時期は発酵に時間がかかるので、オーブンの発酵機能（30 ～ 35℃）で発酵させてもよい。
- 3 生地がふくらんだら、生地とボウルの間に打ち粉（分量外）をして、スケッパーなどで縁から生地を取り出してひとつにまとめ、打ち粉を足しながら両手で生地を引っ張るようにのばして丸め、何度か繰り返してガス抜きする。表面をなめらかにしながら丸く形を整え、裏側をしっかりと閉じる。
- 4 ボウルに軽く打ち粉をして、生地を戻してラップをし、さらに約 1 時間おいて発酵させる（2 次発酵）。約 1.5 倍にふくらむのが目安。
- 5 鍋にクッキングペーパーを敷き、もう一度③と同様に生地を引っ張って丸く整えて裏側を閉じて入れる。表面に軽く打ち粉をして蓋をし、さらに約 1 時間おいて鍋の中で生地が約 1.5 倍にふくらむまで発酵させる（3 次発酵）。
- 6 オーブンを 200℃に予熱する。
- 7 天板に鍋をのせ、蓋をしたまま約 20 分焼く。生地が膨らんだら蓋をはずし、さらに約 15-20 分焼き、よい焼き色が付いたら取り出して、網の上で粗熱を取る。または焼き立てをいただく。



share with

Kurihara harumi