

バンズ（ハンバーガー）

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：618kcal／食塩相当量：1.7g]

ゴマが香ばしいバンズにハンバーグを挟んで、ボリューム満点の自家製バーガー！



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	1分（予熱のみ使用）	32℃
2	スチーム	-	1分（予熱のみ使用）	32℃

※予熱完了後にスタートボタンは押しません。（予熱後の余熱で発酵させるため。）

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
3	ホットエアー	-	11分	170℃

材料（12人分）

＜材料a＞	
フランスパン用強力粉	360g
薄力粉	40g
ドライイースト	8g
きび糖	24g
塩	6g
粉末モルト	0.8g
＜材料b＞	
水	132g
牛乳	108g
卵	24g
太白ごま油	32g
炒りごま：白	適量
＜材料c＞	
レタス	12枚
トマト（輪切り（12枚））	2個
ハンバーグ	12個
ケチャップ	適量
マスタード	適量
スライスチーズ	12枚

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・＜材料b＞は混ぜ合わせる。（※仕込み水）
- ・ハンバーグの作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. パンこね機に＜材料a＞を入れて混ぜ合わせ、（※仕込み水）を加えて7分に設定する。ひとかたまりになったら太白ごま油を入れ、さらに7分こねる。ボールに移し、20mmのホテルパン1枚にのせる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、スタートボタンを押さずに、庫内の余熱で生地のコブ温を27～28℃に保てるようにし、生地が1.5～2倍になるまで60分程発酵させる。フィンガーテストをして十分であれば発酵完了。（一次発酵）
3. 2の生地を取り出し、12等分（1個約60g）にして切り口がないように軽く丸め、布巾をかけて常温で10～15分程休ませる。（ベンチタイム）
4. 3の生地を炒りごまをつけながら丸め直し、上から軽く押しつぶして直径8cm位に伸ばす。
5. 20mmのホテルパン2枚に4を並べて【設定2】で予熱後、スタートボタンを押さずに、生地が1.5～2倍になるまで50～60分程発酵させる。（仕上げ発酵）
6. 5のホテルパンを【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、パンを網の上のせて粗熱を取る。
8. 7のバンズを半分の厚さに切って断面を軽く焼き、＜材料c＞を挟む。



調理ポイント

- ◆生地をこねる際に入れる仕込み水の温度は、季節（室温）によって調節すること。
 - 算出方法：定数-粉の温度（℃）＝仕込み水の温度（℃）
 - 定数：春・秋40～45、夏35～40、冬45～50
- ◆作り方1で生地をこね上がり温度が27～28℃くらいになるよう、仕込み水の温度を調節すること。
- ◆生地の発酵時間は季節によって変わるので、時間を調節すること。
フィンガーテストでは、生地を中心に軽く押さえ、押さえた部分がもとに戻らなければ発酵完了となる。
- ◆作り方3、4で生地を丸める際は軽く行うこと。
- ◆バンズの中に挟む具材、ソースはお好みでアレンジしてもよい。