

全粒粉の塩パン

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：181kcal/食塩相当量：1.2g]

外はカリカリ、バターが染み出て空洞になった中はもちもち。岩塩のしょっぱさがクセになります！



材料（10人分 [1人分1個]）

＜材料a＞		
フランスパン用強力粉		270g
全粒粉：細引き		30g
ドライイースト		4.8g
きび糖		9g
塩		4.8g
スキムミルク		15g
仕込み水		195g
無塩バター		18g
有塩バター：フィリング用		50g
オリーブオイル		適量
岩塩：粗		適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分 [1人分1個]

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	-	10分	190℃

下ごしらえ

- ・有塩バターは10等分の棒状（1本約7cm）に切り、冷凍庫で冷やす。

作り方

1. パンこね機に＜材料a＞を入れて混ぜ合わせ、仕込み水を少しずつ加えて15分に設定する。ひとかたまりになったら無塩バターを加え、さらに15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を26～27℃に保てるようにし、30分発酵させる。いったん生地を取り出してガス抜きをし、再度丸めてボールに戻し、30分発酵させる。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、10等分（約50g）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15～20分程休ませる。（ベンチタイム）
4. 3の生地を麺棒で底辺10cm・高さ20cm程の三角形に伸ばす。底辺から1cm程上に有塩バターのをせ、バターを芯にして生地を巻き上げる。
5. 4の生地の形を整えて巻き終わりを下にし、20mmのホテルパン2枚に並べる。
6. 5のホテルパンを【設定2】で予熱後、スタートボタンを押さずに、生地が2倍になるまで発酵させる。（仕上げ発酵）
7. 6の両面にオリーブオイルをハケで塗って岩塩を散らし、【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ホテルパンに溶け出したバターを生地に塗り、パンを網にのせて粗熱を取る。

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で生地のおね上がり温度が26～27℃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。
- ◆生地の乾燥に注意して作業すること。