

## フランスパン【Sクラス専用】

合計加熱調理時間 約 19分

[1人分：479kcal/ 食塩相当量：2.4g]

手動加湿で外皮はパリッと、中はしっとり。  
艶のある小麦色に焼き上がります。



## 材料（6本分）

＜材料a＞		
強力粉：フランスパン用		750g
ドライイースト		12g
塩		14g
モルト：粉		1.5g
パン用ビタミンCパウダー		7.5g
仕込み水		490cc

※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

6本分

## 設定

## ??生地の発酵

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	1分（予熱のみ使用）	30℃	-
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。）

## ??焼成

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1（ステップ1）	ホットエア	-	2分	260℃	微風
1（ステップ2）	ホットエア	-	5分	200℃	無風
1（ステップ3）	ホットエア	-	10分	200℃	標準

※加熱開始直後に手動加湿を15回おこなってください。

※残り約5分でダンパーをOPENにしてください。

※風量はステップ1を「微風」、ステップ2を「無風」、ステップ3を「標準」に設定してください。

## 作り方

1. パンこね機に＜材料a＞を入れ、仕込み水を少しずつ加えてこねる。ひとまとめになったらボールに移し、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内温を約25℃に保てるようにし、生地が1.5倍になるまで40分程発酵させる。（一次発酵：前半）
3. 2の生地を作業台に取り出し、全体を手のひらで軽く押さえたいてガス抜きをする。（パンチング）再度丸め直してボールに移してホテルパンにのせる。スチコンに戻し入れて、生地の内温を約25℃に保てるようにし、生地が1.5倍になるまで20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：後半）
4. 3の生地を取り出し、6等分（1個210g）にして切り口が隠れる程度に軽くまとめ、たわら形に整える。布巾をかけて常温で15～20分程休ませる。（ベンチタイム）
5. 4の生地を手のひらで軽く押さえて厚みを均一にし、幅約18cmの横長楕円形にする。上1/3を手前へ折りたたみ、合わせ目を親指の付け根で押さえて閉じる。同様に下1/3も奥へ、中央で少し重なるように折りたたみ、合わせ目を閉じ、親指で中央を軽く押さえてくぼませる。
6. 5の生地の中央のくぼみに親指を沿わせて上下半分折り、折り目を親指の付け根で押さえて閉じる。指を軽く曲げ、手のひらで上下に転がしながら、引き締めるように横に伸ばす。表皮が張るようにホテルパンの長さ（約26cm）に合わせて伸ばす。（本成形）
7. 20mmのホテルパン2枚に小さめのパンマットを蛇腹状に敷き、凹みに6の生地をとじ目を下にしてのせる。（ホテルパン1枚につき3本）

8. 7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1.5倍になるまで15分程発酵させる。(仕上げ発酵)
9. 別の20mmのホテルパン2枚に8の生地をのせ替えて(ホテルパン1枚につき3本)、クーブを入れる。
10. 9のホテルパンを、登録メニュー【設定3】で予熱後、加熱する。
11. 加熱開始直後、手動加湿を15回おこなう。
12. 残り約5分でダンパーをOPENにする。
13. 加熱完了後、12のホテルパンを取り出し、パンを網の上ののせて粗熱を取る。



### 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で生地をこね上がり温度が約23~24℃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、生地の中心を軽く押さえ、押さえた部分がもとに戻らなければ発酵完了となる。

◆フランスパンは、生地の傷み(乾燥、分割時の切り口など)が素直に出るので、生地を手早く優しく扱うこと。また、生地温度も低めなので、高温にならないように注意すること。

◆クーブ入れの作業やスチコンの予熱に時間が必要なので、仕上げ発酵は早めに終わらせるとよい。

◆クーブ入れは別のホテルパンにのせ替えてから、刃先を生地表面に対して浅く当て、皮一枚を削ぐように切る。

◆作り方12のダンパーをOPENにするタイミングは目安なので、仕上がりを見ながら調整すること。

### 手順



1. パンこね機にく材料a>を入れ、軽く混ぜ合わせます。



2. 仕込み水を少しずつ加えて、ひとまとめになるまでこねます。(こね上がり温度が約23~24℃になるよう、仕込み水の温度を調節すること。)



3. 生地を軽く丸めてボールに移し、20mmのホテルパン1枚にのせまします。



4. スチコンを【設定1】で予熱後、ホテルパンを入れ、スタートボタンを押さずに、庫内の余熱で生地の芯温を約25℃に保てるようにし、生地が1.5倍になるまで40分程発酵させます。(一次発酵：前半)



5. 生地を作業台に取り出し、全体を手のひらで軽く押さえたたいてガス抜きをします。(パンチング)再度丸め直してボールに移し、ホテルパンにのせまします。



6. スチコンに戻し入れて、生地の芯温を約25℃に保てるようにし、生地が1.5倍になるまでさらに20分程発酵させます。(一次発酵：後半)



7. フィンガーテストをして生地の中心を軽く押さえ、押さえた部分がもとに戻らなければ発酵完了です。



8. 生地を6等分にして、切り口が隠れる程度に軽くまとめ、たわら形に整えます。布巾をかけて常温で15~20分程休ませます。(ベンチタイム)



9. 生地を手のひらで軽く押さえて厚みを均一にし、横幅18cmの横長楕円形にします。



10. 上1/3を手前へ折りたたみ、合わせ目を親指の付け根で押さえて閉じます。



11. 下1/3も奥へ、中央で少し重なるように折りたたみ、合わせ目を閉じて親指で中央を軽く押さえ、くぼませます。



12. 生地の中央のくぼみに親指を沿わせて、上下半分に折ります。



13. 折り目を親指の付け根で押さえて閉じます。



14. 指を軽く曲げ、手のひらで上下に転がしながら、引き締めるように横に伸ばします。表皮が張るようホテルパンの長さ(約26cm)に合わせて伸ばします。(本成形)



15. 20mmのホテルパン2枚にパンマットを蛇腹状に敷き、凹みに生地をとじ目を下にしてのせまします。



16. スチコンを【設定2】で予熱後、ホテルパンを入れて、スタートボタンを押さずに、庫内の余熱で発酵させます。



17. 15分程発酵させ、生地が1.5倍になれば発酵完了です。(仕上げ発酵) ※クープ入れの作業やスチコンの予熱に時間が必要なので、仕上げ発酵は早めに終わらせるとういでしょう。



18. 別の20mmのホテルパン2枚に生地をのせ替えて、クープを入れる。



19. 登録メニュー【設定3】で予熱後、加熱します。加熱開始直後に手動加湿を15回おこない、加熱開始から約12分後にダンパーを開けます。



20. 加熱完了後、ホテルパンを取り出し、パンを網の上ののせて粗熱を取ります。