

# ほうれん草とチーズのシンプルパン

## 【配合】（1人分）

強力粉	250g
上白糖	5g
塩	5g
無塩バター	13g
パン酵母(ドライ)	3g
牛乳	180g
ほうれん草	50g
ミックスチーズ	50g



## 【作り方】

- ① ほうれん草は、湯通ししてあく抜きをし、刻んでおく。
- ② ボウルに強力粉、上白糖、塩、パン酵母、牛乳を入れて捏ねる。
- ③ ②に 無塩バターを入れて、再びよく捏ねる。
- ④ ③に、ほうれん草、チーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地を乾燥しないようにして、温かい場所で60分発酵させる。
- ⑥ パン生地を丸め直して、めん棒で平たくして6～8等分にカットする。
- ⑦ 天板に並べて、乾燥しないようにして30分～発酵させる。
- ⑧ 霧吹きをして、180℃～200℃で10分～12分焼成する。

Memo

# 石焼きいもパン（ストレート法）

## 【配合】（17個分）

強力粉	90%	225g
薄力粉	10%	25g
上白糖	20%	50g
塩	1%	2.5g
無塩バター	15%	37.5g
卵	15%	37.5g
生クリーム	8%	20g
脱脂粉乳	3%	7.5g
パン酵母	4%	10g
吸水	38%	95g 204%
加糖さつまいもダイス		30g/個



## 【作り方】

- ① ボウルに、強力粉・薄力粉・上白糖・塩・無塩バター・卵・生クリーム・脱脂粉乳を入れてしっかり捏ねる。
- ② 27℃に捏ね上げて第一発酵する。（28度75%（温かいところ）にて60分発酵する。）
- ③ 30g（17個）にして軽く丸めて、15分程度やすませる。
- ④ 麺棒で生地を楕円形に伸ばし、さつまいもダイスを包み、いもの形にする。
- ⑤ 薄く伸ばした皮生地で④を包み、箸で穴を開ける。
- ⑥ ⑤を最終発酵する。（35度 85%（温かいところ）にて40分前後発酵する）
- ⑦ 190℃のオーブンで、13分前後焼成する。

## 【皮生地配合】（まとめて仕込む）

薄力粉	100%	300g
上白糖	20%	60g
マーガリン（バター）	30%	90g
ベーキングパウダー	1%	3g
冷水	37%	111g
ココアパウダー	5%	15g
バニラ	0.2%	適量/19個分

## 【作り方】

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアを一緒にふるっておく。
- ② 材料を一緒にして捏ねる。
- ③ 60分間生地を休ませて30gに分割する。

## <パンが出来るには>

主な作業は大きく分けて捏ねる(ミキシング)⇒形作る(成形)⇒ふくらませる(発酵)⇒焼く(焼成) の4つに分かれます。

### 【ミキシング】

原材料を混ぜ合わせ、パンの元となる生地を作る作業です。この作業はパン作りで最も大切です。パンを作る原料としてまず小麦粉、イースト、塩、水の4つがあげられます。この中の1つでも欠けるとパンは出来ません。

### 【成形】

出来上がったパン生地は、製品に適した重さに分割され、次に形を作られます。丸めたり伸ばしたり巻いたりして、個々の製品の形を作ります。

### 【パンの発酵】

生地中のイーストが発酵しガスなどを発生させることにより膨らみます。イーストは砂糖と小麦粉のでんぷんの中にある糖を分解し、炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)とアルコールを生成します。炭酸ガスはパンのボリュームに、アルコールはパンの風味の元となります。

イーストを使って発酵させると、炭酸ガスだけでなくアルコールなどの風味成分や焼いたときのきれいな色のもとになる成分なども同時に生成されるという優れた点があります。

### 【パンの焼成】

焼成するとパン生地は人に消化されやすく食べやすいものになります。また、香りが生じ、表面にはこんがりとした焼き色がつき、パンは特有の風味をもつようになります。さらに、余分な水分を蒸発させて、食感のよいパンに仕上げます。

