

手ごねパンの作り方

Panet Original Blend 粉 Set



<http://www.panet-co.jp>

お作りいただく前にご用意していただくもの

- 機材 ①計り(1gから計れるもの) ○材料 ①水
 ②計量カップ
 ③ボウル
 ④布巾
 ⑤ヘラ
 ⑥1斤用ケース
- ①水
 ・牛乳(牛乳パンの場合)
 ・卵(バターパンの場合)
 ②無塩バター
 ③サラダ油(少々)



① 粉とイーストを入れ、水を加えてよく混ぜ合わせます。
 ※牛乳パンの場合は牛乳を入れてください。
 バターパンの場合はたまごも一緒に入れてください。



② ボウルの中で手でつかむようによく捏ねます。
 ※粉っぽさが無くなり、ツヤが出てきたら台の上に取り出しましょう。



③ ひとまとめにし、生地を叩きつけるように約10分捏ねます。



④ 捏ねた生地に常温でやわらかくしたバターを加えます。



⑤ 生地になじんできたなら、こすり付けるように捏ねます。



⑥ 生地を一まとめにし叩きつけては折り返すを繰り返します。
 ※約10分が目安です。



⑦ 軽く油を塗ったボウルへ丸めた生地を入れ、固く絞った濡れ布巾を被せ、約60分一時発酵をさせます。



⑧ パンチ(ガス抜き)をし再びボウルに入れ約30分二次発酵させます。
 ※⑦同様濡れ布巾をかけます。



⑨ 生地を計量し、均等に分割します。
 ※ここでは生地を3分割しています。



⑩ 表面が張った状態になるようにとじめを下にし、台の上で生地に固く絞った濡れ布巾をかけて約20分休ませます。



⑪ とじめを下にし、手のひらで生地を楕円形にのばします。
 ※生地を優しく叩くようにのばしましょう。



⑫ ⑪を裏返し両側から1/3くらい内側に折り、重なった部分を軽く押さえます。



⑬ 手前に生地を折りたたむように巻いていきます。



⑭ とじめを下にしケースに入れ固く絞った濡れ布巾をかけて約60分最終発酵をさせます。
 ※ケースに軽く油を塗りましょう。



⑮ あらかじめ200℃に熱したオーブンで約20分焼きます。
 ※焼き色をチェックし調整しましょう。



⑯ やけどに注意し、パンを取り出しましょう。
 ※ケースを軽く床などでショックを与えるとパンが取り出しやすくなります。