

パンの基本

材料

強力粉	300 g	インスタントドライイースト	5 g
砂糖	5 g	ぬるま湯(30~40℃)	190~195 g
塩	5 g		
オリーブオイル	小2		

作り方

- 1 ボールに強力粉の1/2量とイーストを入れて混ぜ、砂糖、塩も加えて混ぜる。
- 2 ぬるま湯を加えて木べらでペースト状に混ぜ、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- 3 残りの強力粉を加えて混ぜる。ひとまとまりになったら、カードを使ってボールから台の上にとり出す。
- 4 なめらかな生地になるまで10~15分よくこねる。
- 5 こねた生地を手前から巻き、巻き終わりを下にする。
- 6 方向を90度変え裏返して同じように手前から巻き巻き終わりを下にする。
- 7 ボールにオリーブオイル(分量外)を薄く塗り、生地の巻き終わりを下にしたままボールに入れ、表面にオイルをぬる。
- 8 ラップをかけて2~2.5倍になるまで一次発酵させる。

