

① 基本のちぎりパン

190℃ 20分

ふわふわパン
フライパン発酵



基本の生地/material

※下記の材料は基本の材料で、
レシピによって多少異なりますのでご注意ください。
レシピ毎に表示している材料で、お作りください。



材料名

1	2	3	4	5	6
粉 (強力粉)	砂糖 (上白糖)	塩	油脂 (無塩バター)	水 (ぬるま湯)	イースト (インスタントドライイースト)
パンの主原料となる強力粉は、グルテンが多いので、弾力のあるふんわりとしたパンに仕上がる。	イーストの栄養源となり、発酵を促進。ほどよい焼き色をつけるのと、香ばしさの役割も。	味・香りをつける役割。生地の編目をしっかりとさせ、コシを強くする。	生地ののびを良くしてパンのきめを細かくする。又、パンの風味を良くする。(室温に戻して使用)	35℃程度のぬるま湯にして使う。材料を溶かしてつなぎ合せ、弾力性のあるグルテンを作る。	イースト菌の活躍によって発酵した生地にガスをとじこめて、ふっくらとさせる。
1 回分の使用量					
250g	15g	4g	10g	170ml	4g
					
	目安: 大さじ1・2/3	目安: 小さじ2/3	目安: カットバター1個		目安: 小さじ1強

必要な道具

① ボウル (ステンレス又はアルミ)

材料を混ぜるときと一次発酵のときに使う。金属製のもの熱伝導が良く、発酵が進みやすい。直径21～24cm程度が使い易い。

② フライパン

フライパンにお湯をはって、湯煎で発酵させると時短ができ、発酵の安定性もあがる。直径26～28cm程度の深型が使い易い。

③ ケーキクーラー

焼き上がったパンを冷ますときに使う。パン型に入れたままだと湿気で側面がへこんでしまうので、焼き上がったらずくに型から取り出してケーキクーラーへ。

④ キッチンペーパー (又はフキン)

ベンチタイムのときに使う。湿らせてから、固く絞る。フキンで代用しても良い。

⑤ はかり

ボウルを直接乗せられるデジタルタイプがおすすめ。正確に計ることができ、追加計量も操作がカンタン。

⑥ まな板

生地をこねるとき、分割してベンチタイムをとるとき、成型するときなどに使う。

⑦ 計量カップ&スプーン

イースト仕込み水を作るときに使う。目盛は細かいほうが良い。

⑧ スケッパー

生地を集めたり、こそげ落としたり分割カットするときに使う。

⑨ 軍手

ミトンよりも指先が細かく使えるので便利。熱い天板もしっかりつかめて安心。二枚重ねで耐熱性も万全に。

〈その他あると便利なもの〉

- ・茶こし(打ち粉のとき)
- ・めん棒(生地のガス抜きなど)
- ・ハケ(照り用の卵を塗る)
- ・ラップやキッチンばさみ



基本のちぎりパンの作り方

※材料の種類や分量、生地分割、成型方法、焼成温度・時間等は、レシピによって異なりますので、各レシピページをご確認ください。

A 生地をこねる ※所要時間 約15分

① イースト仕込み水を作る



ぬるま湯(170ml)にドライイースト(4g)砂糖ひとつまみ(分量外)を入れ軽く混ぜる。

② 計量



ボウルに強力粉(250g)を入れ、A、B、Cゾーンに他の材料をおく。
Aゾーン:砂糖(15g)
Bゾーン:塩(4g)
Cゾーン:バター(10g)

③ 混ぜる



①のイースト仕込み水を②のAゾーン(砂糖の上)に注いで混ぜる。全体がひとまとまりになるまでこね混ぜる

④ 生地をのぼす



折りたたむ



落とす



まな板の上で生地をのぼして、折りたたむ作業を5~10回程度繰り返す。少し体重をかけながら、手首で押すように生地を転がすのも良い。たまに、まな板に生地を落とすのも良い。(こね時間の目安 約10分)

⑤ 生地を丸める



生地を引っ張るように張りをもたせる

生地に弾力が出来たら、両手で外側へ生地を引っ張るように表面を張らせて丸める。

⑥ ボウルに入れる



ボウルの内側にバター(分量外)を塗り、丸めた生地を入れる。

B 一次発酵 ※所要時間 約40分

⑦フライパンに湯をはる



フライパンに40℃程度の湯をはり、⑥をボウルごと浮かべる
※湯がボウルに入らないよう注意。

⑧ラップをかける



フライパンごとラップをかけ、40分ほど置く。
※冬場は、湯の温度が下がりがやすいので途中で湯を入れ替えるのも良い。

⑨完了



生地が2倍程度にふくらんだら完了。
(フィンガーテスト)



ふくらんだ生地に人差し指を差し込んで、指を抜いても穴が残っていればOKです。

C ベンチタイム ※所要時間 約20～25分

⑩ガス抜き・カット



⑨の生地をまな板の上に置き、手で全体を押さえてガス抜きをしてから、円形にのぼしスケッパーで8等分にカットする。
※生地をのぼすときは、めん棒を使うと均一の厚みにのぼせます。

⑪丸める



カットした生地をひとつずつ丸める。生地のを角を中心に集めるようにして合わせ目をとじる。



ひっくり返して、表面に張りをもたせるようにして、まん丸にととのえる。

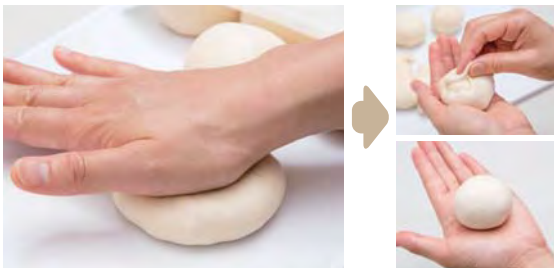
⑫ベンチタイム



まな板の上に、丸めた生地を離して並べ、ぬらしたキッチンペーパー(又はフキン)をしっかり絞ってから、生地に被せて、さらにラップをかけて15分ほど室温に置く。

D 二次発酵 ※所要時間 約35～40分

⑬ ガス抜き・成型



生地をまな板の上で軽く押してガスを抜き、再び⑪と同様に丸め直す。

⑭ エンジェル型に入れる



丸め直した生地をエンジェル型に入れる。

※生地は均等の間隔で並べる。

⑮ 二次発酵



⑦と同様に、フライパンに40℃程度の湯をはり、生地を入れたエンジェル型を浮かべ、フライパンごとラップをかけて、30分ほど置く。

※ラップがふくらんできた生地に触れないように、エンジェル型中央の凸部にココットなどをおいてラップをかけると良い。



生地がフチのところまでふくらんだら発酵完了。

E 焼く ※所要時間 約20分

⑯ 余熱・焼成



オーブンを190℃に予熱しておく。二次発酵が終わった生地をエンジェル型に入れたまま、オーブンに入れて、190℃で20分焼く。
※オーブンは下段で焼く。

⑰ 型から出す



焼きあがったら、軍手をつけてオーブンから取り出し、15cm程度のところからエンジェル型ごと落とし、パンを優しく型から取り出す。
※15cm程度のところから落とすのは、パンに軽い衝撃を与えて、縮みやへこみを防ぐためです。

⑱ 冷ます



取り出したパンはケーキクーラーにのせてしばらく冷ます。