

# ⑫ 基本のちぎり・もちもちパン

190℃ 20分

もちもちパン  
レンジ発酵



## 材料

〈生地材料〉

強力粉 ……250g

砂糖 ……15g

塩 ……4g

バター(無塩)…10g

〈仕込み水〉

ぬるま湯 …170ml

ドライイースト …4g

## 基本のもちもちちぎりパンの作り方

※Bの一次発酵(レンジ発酵)以外はP3の基本のちぎりパンと同様です。詳細はP5～P7をご参照ください。

※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

#### ① イースト仕込み水を作る



ぬるま湯にドライイースト、砂糖  
ひとつまみ(分量外)を入れ軽く  
混ぜる。

#### ② 計量



ボウルに強力粉を入れ、材料を  
A、B、Cゾーンにおく。

#### ③ 混ぜる



イースト仕込み水を砂糖の上から  
注いで混ぜる。

#### ④ のばす 折りたたむ



まな板の上で、生地をこねる。

#### 落とす

#### ⑤ 生地をのばす



#### ⑥ 生地をのばしてエンジェル型に入れる



生地に弾力が出来たら一度丸め、  
転がすようにのばしてエンジェル型に入れる。

## B 一次発酵(レンジ発酵)

⑦霧吹きで生地水をかける



エンジェル型に入れた生地を霧を吹く。

⑧クッキングシートをのせて、さらにラップをかける



クッキングシートをふんわりとのせる。



エンジェル型ごとラップをかける。

⑨電子レンジ(500W)で30秒加熱



※自動加熱ではなく手動で加熱時間を設定してください。

## C ベンチタイム

⑩ガス抜き・カット



レンジ発酵後、すぐにまな板の上で、生地を押ししてガス抜きをし、円形にのばしてカットする。

⑪丸める



生地を角を中央に集めるようにして合わせ目を閉じて丸める。

※レンジ発酵後は乾燥しやすいのでなるべく手早く丸めてください。

⑫ベンチタイム15分



まな板の上に並べ、ぬらしてから絞ったキッチンペーパー(又はフキン)とラップを被せて15分置く。

## D 二次発酵

⑬ガス抜き・成型



まな板の上で軽く押ししてガス抜きしてから再び丸め直す。



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。

⑮二次発酵



フライパンに40℃程度の湯をはり、エンジェル型を浮かべ、ラップをして30分ほど置く。

## E 焼く

⑯予熱・焼成



190℃に予熱しておき、二次発酵が完了したら20分焼く

⑰型から出す



焼きあがったら15cm程度のところから落とし、型から取り出す。

⑱冷ます



取り出したパンはケーキクーラーにのせて、冷ます。