

オートミールのカントリーブレッド 解説

そのまま、もしくは水で戻して、だと、どうしてもパサつき感の出ってしまうオートミールですが、お粥のように炊いてから生地に入れる方法で、翌日、翌々日もしっとりのソフトなハードパンが出来上がりました。歯切れよく、消化も良さそう（あくまで良さそう）なデイリーブレッドです。

○材料

オートミールはアリサンの潰れていないタイプのものを使用しましたが、インスタントオーツでも同じように作っていただけます。

粉はカメリヤ、リスドオル、全粒粉（キタノカオリ）を使います。

塩はゲランドの塩、イーストはセミドライイーストの赤ですが、インスタントドライイーストでも同じで大丈夫です。

モルトは粉末モルト、リキッドでも良いです。希釈したものを同量使って下さい。

混ぜやすい油脂でオリーブオイルを使用しましたが、米油など、他の油でも大丈夫です。

成形後、生地表面にオートミールを使います。

○作り方

まず最初に、オートミールのお粥を作ります。今回水分はお粥を作るのに使用した水がほぼほぼです。ここで、オートミールと炊くことで、結合水（タンパク質などの成分と結合することで自由に移動することができない水）となり、焼成後も蒸発しにくく、保水性という面でプラスになります。

オートミールと水を小さめの鍋に入れ、温度を測りながら火にかけます。絶えず混ぜながら加熱し、85度になったら火をとめ、ボウルに取ります。落としラップをして室温まで冷まします。

ほんごねではこのオートミールのお粥の温度帯が生地温に影響を与えるので、あまり厳密にする必要はないですが、冬だと40度くらい 春秋だと20～30度 夏だと10度 くらいを目安にしていただけたらと思います。

冷めたら、計りの上にボウルを置き、オートミールのお粥を計量します。240gになるまでお水を加え（少量なので、温度は冷たすぎなければいいです）イーストとモルトを加え、水で溶かし、溶けたら全体に合わせ、オリーブオイルも加え、混ぜます。

粉類と塩はよく混ぜ、それを上のボウルに加えます。ヘラで混ぜます。

今回なぜこねないという選択しているかというと、粉に対して100%の水の配合なので、台に出してこねるのが大変すぎるので、ボウルの中でヘラでしっかり混ぜていくという方法を取りました。

混ぜたらラップをかけて30分おき、パンチを入れます。手に水をつけて生地を引っばって真ん中にあつめる、を1周やり、またラップをかけて30分おきます。2回目のパンチは生地を手を持って行きます。手に水をつけてカードにも水をつけてボウルから生地を取り出し、火パツッて三つ折り、90度返して引っばって三つ折りをし、行けそうならもう一折し、油を塗ったケースに入れ、1.7~1.8倍になるまで発酵を取ります。その後、冷蔵庫に入れ、オーバーナイトさせます。

翌日冷蔵庫から出したらすぐに使っていきます。復温してしまうと生地が柔らかくなり、成形しづらいからです。

蓋をとったら生地表面に粉をかけ、カードをケースと生地間に差し込みます。ひっくり返して自然と生地が出てくるのを待ちます。生地が出たら長方形に伸ばし、重なりを1cmくらい取るように生地を真ん中に向かっており、閉じ目が下にくるように生地を返し、10分ほどおきます。

10分置いたら、ローフ成形します。軽くガスを抜き（大きな気泡を小さく分散させるように）カードを使って裏返します。3つ折りをし、さらに2つ折りをします。

閉じ目が上にくるようにしたら生地を持ち上げ、水のついたペーパーの上に置き、さらに生地を持ち上げてオートミールを広げたバットに生地を入れ、オートミールをつけます。

オートミールがついたほうが下にくるようにキャンパスの上に移動させ、ベタベタしているところがあれば粉をかけ、キャンパスでなるべく広がらないように畝を作り、最終発酵を50~60分取ります。

発酵がよくなったら取り板を使ってオープンシートを敷いた板の上に閉じ目が下になるように移動させ、クープを入れます。クープナイフでできればそれでもいいですし、オートミールが邪魔でうまく切れない時はハサミを寝かすように入れて切れ目を入れます。クープが入ったら焼成します。

○焼成

石窯オープン・・・過熱水蒸気 300度で下段に天板を入れて予熱、生地を入れ、奥にアルミの盾を奥に差し込み過熱水蒸気250度で10分、その後オープン機能に切り替え230度で15分焼成。

ガス・・・天板を上下段に1枚ずつ逆向きに入れ、最高温度で予熱。
生地を下段に入れたら、そのまま7分放置、その後230度で18分焼成。

オーヤマくん・・・粉200g分だと大きすぎるので、150g分で作ってみて下さい。

キャンバスから直接オープンシートを敷いた天板に移動させて下さい。

250度上下ファン予熱5分

天板を真ん中の段に入れ、250度下火7分、その後250度上下ファンで15分焼成。

途中焼き色がきつそうなら温度を落として下さい。