

# レシピの見方と活用の仕方

## HOW TO READ AND USE RECIPES

Bread and Tartine のレシピは、ベーカースパーセント%と、実際につくる分量で表記してあります。



### ベーカースパーセントとは？

配合中の粉 100%に対して、その他の材料（塩、イースト、砂糖、水 etc.）をその粉に対する割合で表わす方法です。小麦粉を基準にすべての材料をパーセントで示しておく、少量の生地から多量の生地まで簡単な掛け算をすれば、すべての分量を出すことができます。

#### 例] 基本のシンプルパン生地

	ベーカースパーセント	7個分	1斤	メモ
カメリヤ【※1】	100	200	250	
砂糖	5	10	12.5	
塩	1.8	3.6	4.5	
インスタントドライイースト	1	2	2.5	
牛乳	40	80	100	
水	35	70	87.5	
バター	5	10	12.5	
	188	376	470	

【※1】カンパニュなどで、ライ麦や全粒粉が含まれる場合、粉類をすべて足すと 100 になっている。

リスドォル	70
ライ麦	15
全粒粉	15
	100



### 計量のポイント

- \*粉、水、牛乳、バターは 1g 単位で。
- \*イースト、砂糖、塩、全脂粉乳は 0.1g 単位で。
- \*水、牛乳、生クリームは、ml ではなく g 単位で。
- \*毎日のことなので、例えばイースト 小さじ 1/2 は 1.8g くらいと覚えておいて、計量スプーンを使うのもよい。

## 発酵

小麦粉をよくこねることにより、タンパク質が結合してグルテンの網ができます。

そこにイーストか糖をエサにして発生させたガスの気泡を取り込み、生地が膨らんでいく状態をいいます。

発酵の工程では、イーストが働きやすい環境を整えることが大切です。(温度 28 ~ 35℃、湿度 70 ~ 80%)

発酵器が理想ですが、家庭用オープンの発酵機能を使ったり、発砲スチロールの箱や保冷バッグにラップをかけたボウルを、沸騰した湯を入れたマグカップと一緒にしておくことで、発酵が進む環境を作ることができます。

どのような場合にも乾燥しないように適温を保ってあげることが大切です。

## フィンガーチェック

発酵の見極めはフィンガーチェックをして確かめます。人差し指に粉をつけて生地に差してみます。

- \* 穴がふさがらなければ発酵OK。
- \* 穴が縮みふさがってくるようならもう少し置きます。
- \* しわがよって沈んでいくようなら過発酵。

## 比容積と生地量

型に入れて焼くパンに使用する用語で、型にどのくらいの量を入れて焼けば、そのパンの適正なボリュームを出せるかを示す指数。

使用する型の容積を、型に入れる生地の重量で割ることで求めます。

$$\text{型生地比容積} = \text{型の容積 (ml)} \div \text{生地重量 (g)}$$

比容積が大きいほど軽い食感のパンができます。逆に小さいと食感が重くなります。