

# ベーシックな丸パン

BASIC ROLL BREAD



## 材料

	ベーカースパーセント	7個分[g]	メモ
カメリヤ	100	200	
塩	1.8	3.6	
砂糖	5	10	
インスタントドライイースト	0.8	1.6	
牛乳	40	80	
水	35	70	
無塩バター	5	10	
	188	375	

## 時間

フロアタイム	約 70 分 p30 分
分割	7 分割
ベンチタイム	約 10~15 分
最終発酵	約 40~50 分
焼成	スチーム 200°C 10 分

## 作り方 |

- 1 ボウルにカメラヤ、塩、砂糖、イーストを計り入れ、牛乳と水を加え、カードで粉気がなくなるまで混ぜる。
- 2 1の生地を台に出し、カードで切って重ねてを繰り返す、生地が均一になったらこねる。
- 3 生地が滑らかになってきたら、グルテンができていないかを確認する。  
生地を広げてみて薄く伸びるようになったら、バターを加え、さらにこねる。
- 4 また生地を広げて、グルテンをチェックする。さらに薄く伸びるようになっていたらこねあがり。  
ボウルに戻しラップをかけ、温かいところで約 70 分発酵をとる。
- 5 フィンガーチェックをして、生地の発酵具合を確認する。
- 6 発酵が十分なら台に取り出し、パンチを入れる。  
パンチを入れたらボウルに戻し、さらに温かいところで 30 分発酵をとる。
- 7 生地の総量を計り 7 分割する。  
丸めをして、生地が緩むまで生地が乾燥しないように、ベンチタイムを約 10~15 分とる。
- 8 成形する。軽くガスを抜き、表面を張らせるように生地を丸める。  
天板にオープンシートを敷き、閉じ目を下にして等間隔に並べる。  
乾燥しないように、温かいところで約 40~50 分最終発酵。
- 9 生地に軽く粉を振り、生地の真ん中に 1 本クープを入れ、スチーム 200℃予熱したオーブンで 10 分焼く。  
(お好みで、有塩バター 1g 載せてもよい。)

---

---

---

---

---

---

---

---

## 同じ生地からのアレンジパン |

### \* 食パン(角食)\* 比容積 3.8

PULLMAN BREAD

#### 材料 |

	ベーカースパーセント	1斤分 [g]	1.5斤分 [g]	メモ
カメリヤ	100	230	370	
塩	1.8	4.1	6.7	
砂糖	5	11.5	18.5	
インスタントドライイースト	0.8	1.8	3.0	
牛乳	40	92	148	
水	35	80	130	
無塩バター	5	12	19	
	188	431	695	

### \* 食パン(山食)\* 比容積 3.5~3.4

ROUND TOP BREAD

#### 材料 |

	ベーカースパーセント	1斤分 [g]	1.5斤分 [g]	メモ
カメリヤ	100	250	400	
塩	1.8	4.5	7.2	
砂糖	5	12.5	20	
インスタントドライイースト	0.8	2.0	3.2	
牛乳	40	100	160	
水	35	88	140	
無塩バター	5	13	20	
	188	470	750	

#### 時間 |

分割 1斤：2分割  
1.5斤：3分割

ベンチタイム 20分

最終発酵 角食：型の高さの9割くらい  
山食：型より1cm出るくらい

焼成 1斤：オープン 190°C 25分  
1.5斤：オープン 190°C 30分  
山食：スチーム 200°C 10分 → オープン 200°C 15分 (1.5斤はプラス 5分)

## \* 白パン \*

WHITE BREAD ROLLS

作り方 | 1 ~ 6 は丸パンを参照。

- 7 7分割して丸めて、ベンチタイムを約 10~15 分とる。
- 8 7 の生地をすべて丸める。一番最初に丸めたものからスジをつける。生地の上に粉を振り、めん棒を使って生地真ん中にスジをつける。切れないようにオーブンシートを敷いた天板に移し、温かいところで約 40~50 分発酵をとる。
- 9 発酵が充分になったら、150~160°Cに予熱したオーブンで約 15 分焼く。焼き上がったら、ヘラなどを使ってクーラーに移す。

## 時間 |

分割	7 分割
ベンチタイム	約 10~15 分
最終発酵	約 40~50 分
焼成	オーブン 150~160°C 15 分

## \* 三つ編みパン \*

BRAIDED BREAD

作り方 | 1 ~ 6 は丸パンを参照。

- 7 生地を 3 分割して長めのなまこ型に丸めて、ベンチタイムを約 10~15 分とる。
- 8 7 の生地をそれぞれ 25 cm くらいの棒状に伸ばし、三つ編みをする。端を閉じてオーブンシートを敷いた天板にのせて、温かいところで最終発酵約 40~50 分発酵をとる。
- 9 表面にうっすら粉を振り、200°Cに熱したオーブンで約 18 分焼く。

## 時間 |

分割	3 分割
ベンチタイム	約 10~15 分
最終発酵	約 40~50 分
焼成	オーブン 200°C 18 分