

パン・オ・レ

1個:241kcal



材 料 4個分

①	強力粉	160gの $\frac{1}{2}$
	インスタントドライイースト	小さじ $1+\frac{1}{3}$ *
	ブラウンシュガー	大さじ2
	卵(溶いたもの)	大さじ1
	牛乳	95~105cc

②	強力粉	の $\frac{1}{2}$
	塩	小さじ $\frac{1}{3}$
	バター(食塩不使用)	20g

焼成用:

ぬり卵	適量
白ざらめ糖	小さじ1

下準備

- 卵・バターは室温に戻しておく。
- 牛乳は42~43℃に温めておく。

MEMO

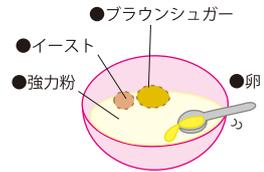


パン・オ・レ

ブレッド
基礎class

D

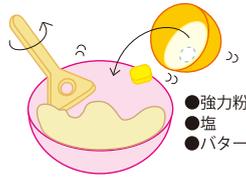
計量・こね



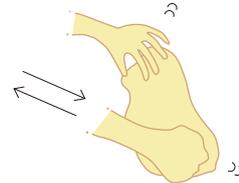
1 ボウルに、強力粉・イースト・インスタントドライイースト・ブラウンシュガー・卵を計量する。



2 牛乳をイーストめがけて加え、木ベラでよく混ぜる。

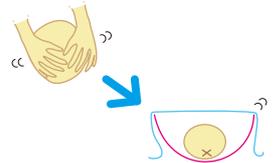


3 別のボウルに計量した、強力粉・塩・バターを加え、粉が飛び散らない様に静かに混ぜる。



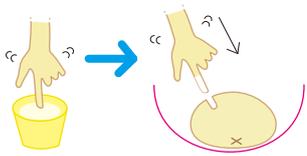
4 台の上でこねる。

1次発酵

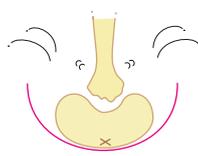


5 生地を丸めてとじめを下にしてボウルに入れ、ラップをかける。40℃25～35分。

フィンガーテスト・ガス抜き

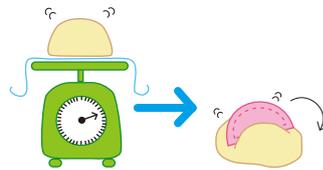


6 フィンガーテストをする。



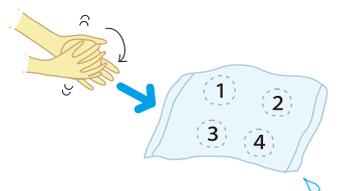
7 ガス抜きをする。

分割



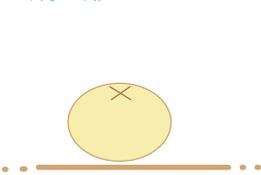
8 4分割。目安：生地量 325g 位 1つ 80g 位

ベンチタイム

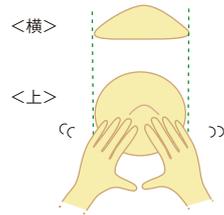


9 丸め直し、とじめを下にしてぬれ布巾の下に入れる(10分)。

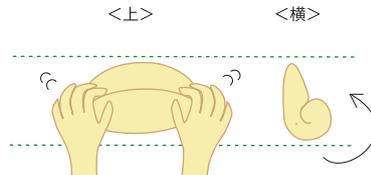
成形



10 生地のとじめを上にして台の上にのせる。



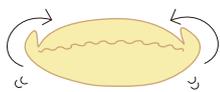
11 生地中央が山高になるようにガス抜く。



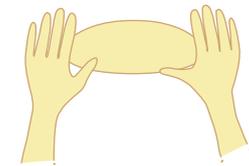
12 空気が入らないように、ややしっかりと手前から巻き込む。



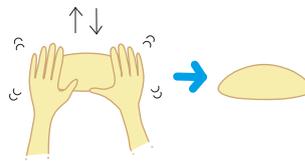
13 巻き終わりをしっかりとじる。



14 両端を少し内側に入れる。



15 生地両端に手をあてる。

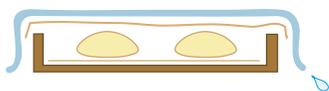


16 奥・手前ところがしリムなレモン形に整える。



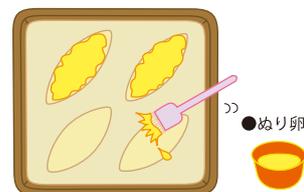
17 とじめを下にして天板にのせる。

2次発酵

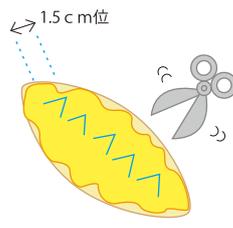


18 キャンバス地+ぬれ布巾をかける。40℃20～25分。

焼成



19 見極め：生地がひとまわり大きくなっていればOK! 生地表面にはけで卵をぬる。



20 はさみで5ヶ所切り込みを入れる。注)深く入れ過ぎないこと。



21 白ざらめ糖をふり、焼く。電気：210℃12～17分 ガス：200℃8～11分