



材 料	
塩	5g
グラニュー糖	100g
バター	75g
卵	100g
スキムミルク	10g
牛乳	75g
水	150g
生イースト※	20g
強力粉	250g
本 捏 ね	強力粉 250g

※生イーストが手に入らない場合はお近くのパン屋さんで分けてもらって下さい。
※ドライイーストを使う場合は生イーストの半量で調整して下さい。

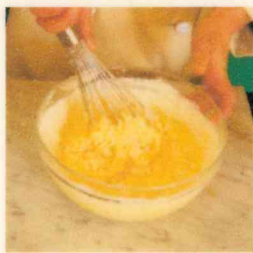
準備：全ての材料を常温に出しておく。

発酵種

1 塩、グラニュー糖、バターをペースト状に合わせる。次に卵を溶き上記と合わせる。



2 牛乳とスキムミルクと水と生イーストをダマが無くなるまでしっかり溶かし合わせ1と合わせしっかり混ぜ合わせる。次に強力粉を入れダマが無くなるまでしっかり混ぜ合わせる。生地の硬さはホットケーキのタネくらいの硬さになる。



3 温度計で生地温度を測りラップをして電子レンジで20秒加熱しホイッパーでかき混ぜ、再度温度を測る。これを繰り返して生地温度を40℃まで上げる。500Wの電子レンジで20秒で4℃程生地温度が上がる（目安）。



4 発酵：8～16時間冷蔵庫で発酵させる。



1.5倍程生地が伸び、元の分量まで落ちれば発酵完了。生地をめくるとアメーバー状の気泡が見える。

本捏ね

5 冷蔵庫から生地を出し温度計で生地温度を測りラップをして電子レンジで20秒加熱しホイッパーでかき混ぜ、再度温度を測る。これを繰り返して生地温度を30℃まで上げる。30℃を超えてしまうとバターの性質が変わる恐れがあるため気をつける。



生地温度が30℃になれば強力粉を入れ素早くゴムベラ等で畳み込むように素早く混ぜ合わせる。ある程度混ぜれば手でスパイラルするように捏ねる。生地が一塊になれば台に打ち粉をして捏ねていく。生地が耳たぶくらいの硬さで均等になれば軽く丸めて完成。



6 第一次発酵：20分(40度)

7 分割・丸め 40gで分割。分割は素早くしないと最初の方と最後の方に分割したもので発酵状態が変わってくる。均等に分割したら丸める。

8 第二次発酵：15分(40度)

9 成型 (例：あんぱん)

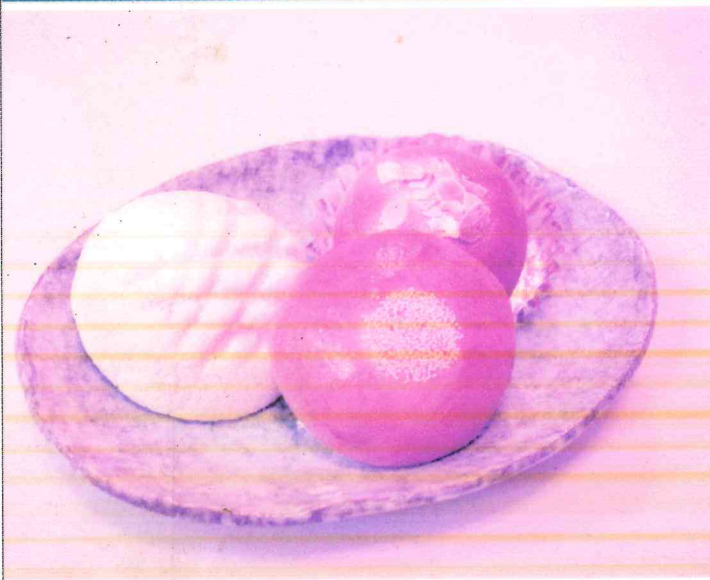


生地を手の平全体でポンポンと押さえコシを付け、親指と人差し指で輪っかを作り生地を乗せあんこを詰める。乾燥しないようにラップをして発酵室に入れる。

10 最終発酵 20～30分 (冬40℃ 夏35℃)

11 焼成 160℃ 約10分 (5分で前後入れ替え)

様子を見ながら焼成



材 料	
塩	5g
グラニュー糖	100g
バター	75g
中 卵	100g
スキムミルク	10g
牛乳	75g
水	150g
生イースト※	20g
強力粉	250g
本 捏	強力粉
	250g

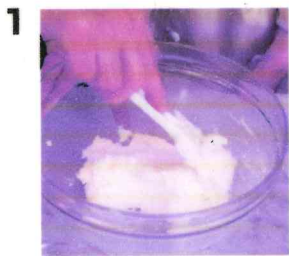
あんぱん、メロンパン、クリームパン

※生イーストが手に入らない場合はお近くのパン屋さんで分けてもらって下さい。

※ドライイーストを使う場合は生イーストの半量で調整して下さい。

当日準備 材料は全て常温に出しておく。

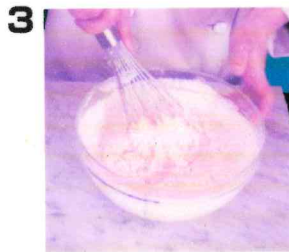
中種



1 塩、グラニュー糖、バターをペースト状に合わせる。次に卵を溶き上記と合わせる。



2 スキムミルクと牛乳をしっかり混ぜ合わせて、1と合わせる。次に水と生イーストをしっかり合わせて上記と合わせる。



3 2に強力粉を入れだまが無くなるまでしっかり合わせる。



4 中種発酵 30分
発酵室で30~40分発酵させる。コンベクションの場合熱風で温度を上げるので乾燥しやすいのでラップ等をして乾燥を防ぐ。左の写真は40分発酵後の写真。アメーバー状になって気泡が出来ている。

5 本捏ね



発酵した生地に強力粉を木べらで混ぜる。粉気が無くなれば生地を取出し生地をたたむように打ち込む。麺棒を使っても良い。生地にテリが出てきて、しっとりまとまってきたら完成です。
(硬さは耳たぶくらいの硬さ)

6 第一次発酵 40分

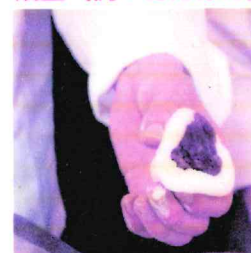
7 分割・丸め



40gで分割。分割は素早くしないと最初の方と最後の方に分割したもので発酵状態が変わってくる。均等に分割したら丸める。

8 第二次発酵 15分

9 成型 (例: あんぱん)



生地を手の平全体でポンポンと押さえコシを付け、親指と人差し指で輪っかを作り生地を乗せあんこを詰める。乾燥しないようにラップをして発酵室に入れる。

10 最終発酵 20~30分 (冬40℃ 夏35℃)

11 焼成 160℃ 約10分 (5分で前後入れ替え)

様子を見ながら焼成