

## <HBミックス粉 手ごねレシピ プレーン260g プチパン6個分>

A 材料		B 材料	
材料	分量	材料	分量
ミックス粉	260g	有機天然酵母	3g
水	150cc	有機ショートニング*	10g
		強力粉	あれば少々



### 【こね・1次発酵・ベンチタイム】

- ① ミックス粉をボールに入れて、ざっくり混ぜる。(A 材料)  
(水は冬:28℃～30℃ 夏:22℃～25℃ぐらいの水を用意)
- ② 生地がひとまとめになったら、ラップなどをして 乾燥しないように 10 分ほど生地を休ませる。
- ③ 生地をこね板に出して、有機天然酵母何回かに分けて生地に入れ込む。(B 材料)  
最初1/4 ほどを均一に振りまぶして、生地を折りたたみ、残り3/4 の酵母は、生地を折りたたむときに、振り入れて、また振り入れてを繰り返して、酵母が均一にいきわたるようにする。
- ④ 酵母が生地に入ったら、また少しこねて生地を広げてショートニングを生地に置いたら まとめてこねあげていく。(B 材料) こね約10 分程度 (こね上げ目標 28℃～30℃)
- ⑤ こね上がった生地を丸くまるめ直して、ボウルに入れて、1 次発酵 35℃60 分
- ⑥ 生地が2 倍程度まで膨らんだらガスを抜いて生地を6 分割。丸めなおしてベンチタイム 約 10 分

### 【成形・2次発酵・焼成】

- ① 成形:手でガス抜きをしながら丸く伸ばす。二つに折って、さらに二つに折る。きれいに表面を張るように丸め、とじ目をしっかりとじる。丸く丸める。
- ② とじ目を下にして、天板に乗せ発酵する。 2 次発酵35℃50 分
- ③ 焼成準備:オーブンを予熱する。 茶漉しなどで粉(強力粉)を振って、クープ(切れ目)を1 本入れる
- ④ 焼成 180℃ 13 分(ガスオーブン)

