

## ＜HBミックス粉 手ごねレシピ 全粒粉250g くるみクッペ 2個分＞

A 材料		B 材料	
材料	分量	材料	分量
ミックス粉	250g	有機天然酵母	3g
水	150cc	有機ショートニング	10g
		くるみ	50g
		強力粉	あれば少々

※下準備:くるみは160℃10分ローストして細かく砕いておく

### 【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5分程度 (こね上げ目標28℃～30℃)そこにくるみを全体にもみ込むように混ぜ合わせて行く。
- ⑤ こね上がった生地を丸くまるめ直して、ボールに入れて、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。手でガス抜きをしながら楕円に伸ばす。下からくるくる巻いて、餃子のような形を作り、とじ目をしっかり閉じる。とじ目を台にコロコロ転がしてなじませる。
- ② とじ目を下にして、天板に乗せ発酵させる。 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3本入れる
- ④ 焼成 180℃ 13分(ガスオーブン)

