

あんパン【手こね】

【材 料】15～16個分

- | | | |
|----------------|-------------|-----------|
| 1. 強力粉(菓子パン用粉) | 100% | 400g |
| 2. ドライイースト | 2 | 8g |
| 3. 砂糖 | 10 | 40g |
| 4. しお | 1.5 | 6g |
| 5. スキムミルク | 5 | 20g |
| 6. ショートニング | 15 | 60g |
| 7. 仕込み水 | 【ぬるま湯+全卵1個】 | |
| ぬるま湯 | 40～50 | 【全卵込み】65% |
| | | 260CC |

【フイリング】

1. 小倉 あん 約@45gx16個丸める 720g

【トッピング】《少量のとき卵と少量の》

1. 少量のとき卵とケシの実；少量の小麦粉
ケシの実がなければ黒ゴマを使用しても良い

【照り用卵】

1. 全 卵 ----- 1/2個

【製 法】

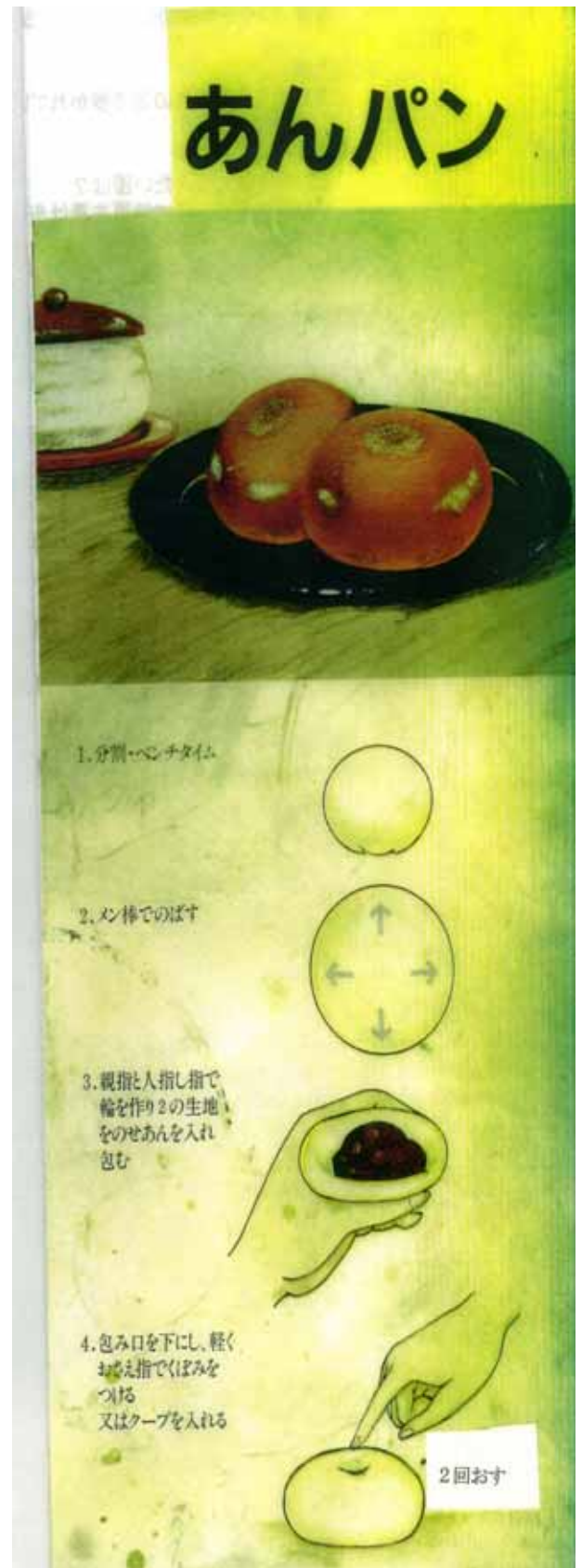
1. ニーディング【手こね】----- 20分
2. 一 次 発 酵 【発酵容器】----- 30分～40分
3. ガ ス 抜 き -----
4. 分 割 ----- 50g
5. 丸 め -----
6. ベンチタイム----- 約15分
7. 成 型 -----
8. 仕 上 発 酵 【オープン発酵】----- 20分～30分
9. トッピング -----
10. 焼 成 ----- 180～190 11分～13分

ポ イ ン ト

生地のコネ上げ温度は29 から 31 が良い

あんは固めの方が包みやすい。市販品は少し煮つめて硬くしてから使用すると良い

生地のとじ目は、あまり重ねないように、突き合わせるようにとじる。



ドイツ風 硬焼パン【手こね】

【材 料】 プール2個分

| | | |
|---------------|---------|----------|
| 1. 強力粉〔菓子パン用〕 | 70% | 280g |
| 2. 薄力粉 | 30 | 120g |
| 3. ドライ・イースト | 2 | 8g |
| 4. 砂糖 | 5 | 20g |
| 5. しお | 2 | 8g |
| 6. ショートニング | 5 | 20g |
| 7. めるま湯 | 40 ~ 50 | 63 252CC |

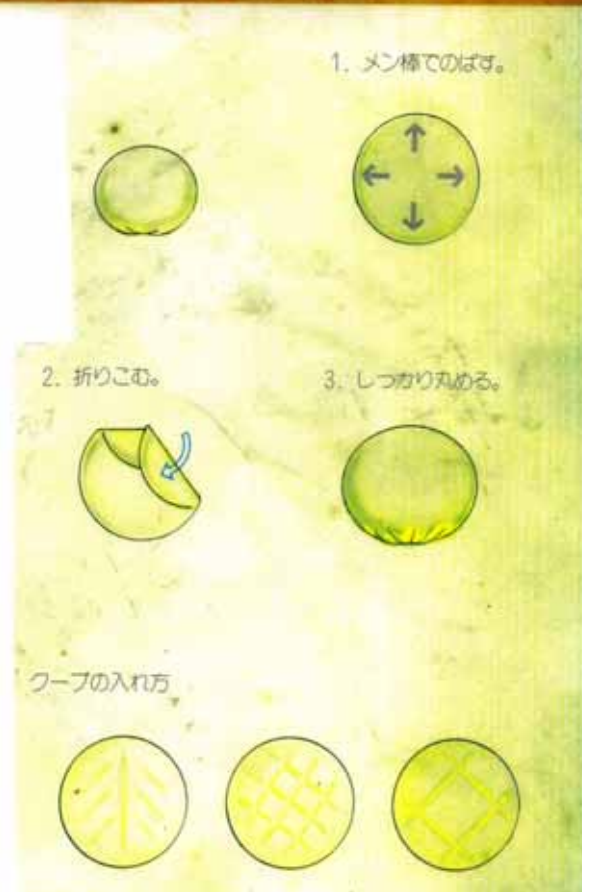
【製 法】

1. ニーディング〔手こね〕----- 15分~20分
こね上げ温度 30 前後
2. 一 次 発 酵〔発酵容器〕----- 40分
3. ガ ス 抜 き-----
4. 分 割----- 2等分
5. 丸 め-----
6. ベンチタイム ----- 20分
7. 成 型-----
8. 仕 上 発 酵〔オープン発酵〕----- 30分
9. 焼 成--- コールドスタート 150 -- 15分
200 ---- 15分
10. 乾 燥 焼-- オブンのなか放置 - 15分

ポイント

成型はしっかり芯を中心に作るよう丸めなおしをする。

ドイツ風 硬焼パン



干切り野菜のサラダ

【材 料】4～5人

ごぼう 100g
 人 参 1/2本
 ハ ム 3枚
 キャベツ 200g
 ピーマン 2ヶ
 もやし 150g
 塩 小 1/3
 胡麻油 大 2

胡麻だれ

ねり胡麻 大 3
 砂 糖 大 1
 薄口醤油 大 2
 酢 大 3
 だ し 大 2
 [とりがらスープを少量の湯でとかす]

【作り方】

ごぼうは、細いさがきにして、よく【アク】を抜く。

人参は、マッチ棒の太さに切り、ハムも細切りする。

フライパンに胡麻油大2を熱して、1, 2の順に入れて炒め、

塩小1/3をふる。[ごぼう・にんじんはしっかり炒める]

キャベツ、ピーマン2つ割り、もやしを、それぞれ茹でる。[キャベツ2

分茹でる。その後ピーマン・もやしサッと茹でざるにあげる]

ピーマン、キャベツは、細切りにして軽く絞る。

胡麻だれは、個人の好みの量で食べるときにかける。この他にも、個人の好みで基本講習で作った【フレンチドレッシング】や【マヨネーズ】をかけてもよい。

カボチャのポタージュスープ

第一回男の料理同好会実習レポート

【材 料】6人分

| | |
|-------------|------------------|
| カボチャ | 700g |
| 玉 葱 | 2個 |
| ブイヨン(即席マギー) | 900CC(マギーブイヨン4個) |
| 生クリーム | 50CC |
| 牛 乳 | 200CC |
| 塩 | 少々 |
| 胡 椒 | 少々 |
| 氷(冷やすため) | |

【切り方・下ごしらえ】

玉 葱-----細切り

カボチャ-----種を取り、幅2cm、長さ1cmくらいにぶつ切りにする。

900ccのお湯にマギーブイオンを4個入れ溶かしておく。

【作り方】

鍋にバターを溶かし、細切りした玉葱をしっかりシュエ(炒める)する。

に細かく切ったカボチャとブイヨン(下ごしらえ で用意したもの)を加える。

火が通ったらあら熱を取り(氷水で冷やす)、ミキサーにかける。

を鍋に戻し生クリーム、牛乳、塩、胡椒で味を調え仕上げる。

別紙 <パンを作る際の共通の作業と注意点>

手こね手順【注意点】(ニーディング)

- 1: 粉 イースト 砂糖 スキムミルク ゴムベラ等によくまぜておく。
- 2: 塩 少しづつバラバラと入れる。
- 3: 仕込み水【ぬるま湯 40 ~ 50】 30秒位かけて少量づつ入れる。
- 4: 乳製品(バター・ショートニング)は、仕込み水を入れたあと5分後に入れる。

仕込み水【ぬるま湯】

気温により仕込み水の温度を調整する。【湯・水・氷水等で】

例：こね器使用

食パン等 生地こね上げ温度約 27 になるように調整する。
 冬場は湯と水で調整 仕込み水温度 20 位
 夏場は氷と水で調整 仕込み水温度 10 位

菓子パン等 生地こね上げ温度約 29 ~ 30 になるよう調整する。
 冬場は上記同様 23
 夏場も上記同様 12

仕込み水温度は当日の気温・室温で変わりますので調整します。

上記のように食パンと菓子パンとでは異なりますのでご注意ください。

用語解説

1. ニーディング

ニーディングとは材料を混ぜ合わせ、こねる作業のこと

2. ベンチタイム

ベンチタイムとはパン生地のガス抜きをしたり分割したりして傷めた生地を休ませることです。ベンチタイムをとることで生地の伸びも良くなり、さらに生地の熟成をはかります。ベンチタイムの時には生地が乾燥しないよう注意しなければなりません。密閉容器に入れたり、布地をかけたりして乾燥を防ぎます。ベンチタイムの目安は10~20分とよくいわれますが、気温や室温などによって変わってきます。生地の表面の張りがゆるめばベンチタイム終了です。

3. フィリング

「満たす」という意味の英語、「fill(フィル)」からきた言葉で、中身や詰め物という意味です。ケーキやサンドイッチの場合のフィリングは間に挟むものを、パイやタルト、クレープなどの場合のフィリングは中に詰めるものを指します。

4. トッピング

菓子、パン、アイスクリーム等の上に置いたり、付着させて飾る事。

5. ガス抜き

発酵終了、ベンチタイム終了、整形に入る前に軽く押さえて気泡炭酸ガスを分散させること。
 (パンの種類により方法が異なります。)