

さんべ 花まるパン

材料

A(こね水)

砂糖50g
食塩少々
卵1個
牛乳300cc

B(生地)

小麦粉半分250g
ドライイースト20g

C(後入れ)

残りの小麦粉250g
バター30g

※打ち粉に使う小麦粉を少し残しておきましょう

準備物

| | | |
|---------|--------|--------|
| ダッチオーブン | たき火台 | アルミホイル |
| 網 | ボウル2 | サランラップ |
| リフター | 泡立て器1 | |
| 炭 | 計量カップ1 | |
| 着火剤 | まな板1 | |
| 軍手 | 包丁1 | |

【作り方】

準備



①たき火台に炭を入れて、火をおこす。



②A、Bそれぞれをよく混ぜる。



③AにBを少しずつ加えて混ぜる。



④混ぜ合わせたら、Cも少しずつ加え、よくこねる。



⑤できた生地をボールに叩きつける→伸ばす→丸めこめるをくり返す。



⑥生地がなめらかになったら、打ち粉して生地の出来上がり！

生地を作る



⑦一次発酵
ボールにラップをかぶせ30℃くらいのところで発酵させる。(たき火台の下)
生地が膨らんで2倍くらいになったらOK。(30分～45分くらい)



⑧生地を16個くらいに分けて、丸め、ダッチオーブンの網の上にアルミホイルを敷き、置いていく。



一度、丸めたパン生地をのせたままアルミホイルを取り除き...



⑨二次発酵
ダッチオーブンの底に、お湯を注いで、パン生地を戻し、温めながら発酵させる。

15分くらい。少し大きくなったかな、くらいでOK！

生地を焼く



⑩お湯を取り除き、火にかける。下火は、炎が立たないように弱火で。上火は、炭を2～5個程度。



⑪10分～15分くらいで膨らむ。その後、焼き色がついたら完成！

完成!!

最後は、様子を見ながら、丁寧に焼いていくモ～！



作り方

【準備】

- ①火をおこす
- ②A、Bそれぞれをよく混ぜる

【生地をつくる】

- ③AにBを少しずつ加えて混ぜる
- ④混ぜ合わせたら、Cも少しずつ加え、よくこねる
- ⑤できた生地をボールにたたきつけて伸ばし、伸びた部分を丸めこめて何回も叩きつけて伸ばす。
- ⑥生地がなめらかになったら、打ち粉して出来上がり。
(耳たぶよりちょっとやわらかいぐらい。)

⑦(一次発酵)

ボールにラップをかぶせ30°Cくらいのところで発酵させる。
(たき火台の下)

生地が膨らんで2倍ぐらいになったら完成。(30分～45分くらい)

⑧(二次発酵)

生地を16個くらいに分けて、丸め、ダッチオーブンの網の上にアルミホイルを敷き、置いていく。

⑨(二次発酵)

一度、パン生地の乗ったアルミホイルを取り除き、お湯を注いで、再びアルミホイルに載せたままパン生地を戻し、温めながら発酵させる(15分くらい。少し大きくなったかな、くらいでOK)

【焼く】

- ⑩お湯を取り除き、火にかける。下火は、炎が立たないよう弱火で。上火は、炭を2～5個程度。