

フランスパン(バタール・クーペ)



加熱の目安

予熱：約16分
加熱：約45分

1回に作れる分量

バタール1本、クーペ2本

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

1393kcal

塩分

7.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	バタール1本、クーペ2本分
A 小麦粉（強力粉）	300g
A 小麦粉（薄力粉）	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	5g
B めるま湯（約30℃）	210mL
B レモン汁	6mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。



- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに④を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ **スチームオーブン発酵** **予熱無** **35℃** **30～60分** で1次発酵をする。
- 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。）
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー（または包丁）でバタール（1個 約340g）とクーペ2個（1個 約130g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるよう に丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

9. バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

10. タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、テーブルプレートの対角線の長さに細長くのばす。



11. クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

12. 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

13. バター（分量外）を薄く塗ったテーブルプレートに、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、テーブルプレートを下段に入れ **スチームオープン発酵** **予熱無** **35℃** **20～40分** で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。

14. 発酵後、テーブルプレートを取り出し **スイーツ・パン** **95 フランスパン** で予熱をする。

15. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約6分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクーブ（切り目）をバタールは3～4本、クーペは1本入れる。



16. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を **下段** に入れ、加熱する。

17. 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵温度は

フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

手動調理で焼くときは

焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してからにしてください。

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間 予熱有
フランスパン(バタール・クーペ)	バタール1本、クーペ2本	テーブルプレート・ 下段	200℃	30～40分

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **200℃** で様子を見ながら加熱します。