



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 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。



加熱の目安

予熱：約10分
加熱：約38分

1回に作れる分量

6個分

使用付属品



黒皿 下段
テーブルプレート



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

A 小麦粉(強力粉)

6個分

300g

A 小麦粉(薄力粉)

70g

A 砂糖

5g

A 塩

8g

ドライイースト

5g

B めるま湯(約30℃)

210mL

B レモン汁

6mL

ブールのコツ

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

ブールは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

オープン 予熱有 **1段** **230℃** **29～36分** で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を**下段**に入れ加熱します。

4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。

5. 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 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

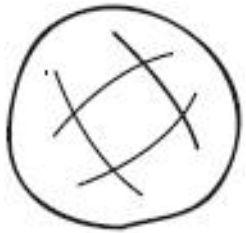
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約100g）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。

8. 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. ⑧をバター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑦～⑧で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れスチームオープン発酵 1段 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。発酵後、黒皿を取り出し 158 ブール で予熱する。

10. 予熱をしている間、生地にはラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクーブ（切り目）を入れる。



11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段に入れ、加熱する。