

# フランスパン(バタール・クーペ)



## 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ぼしたり、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。



4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに④を入れ、角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、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。

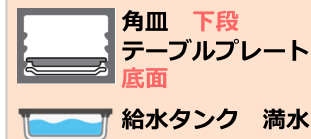
### 加熱の目安

予熱：約10分  
加熱：約38分

### 1回に作れる分量

3本分

### 使用付属品



### 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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 材料

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 ぬるま湯(約30℃)

210mL

B レモン汁

6mL

### 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。ラップかた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℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を 下段 に入れ 29~36分 で加熱します。

7. 生地をスケッパー（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。

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. 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、角皿の対角線の長さの細長くのばす。



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）を薄く塗った角皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を**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。

14. 発酵後、角皿を取り出し **116 フランスパン(バタール・クーペ)** で予熱をする。

15. 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。