

シャンピニオン



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③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。
- 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。）
- 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。
- 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約67g）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。

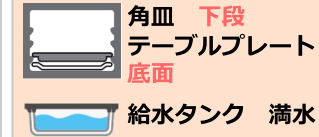
加熱の目安

予熱：約10分
加熱：約38分

1回に作れる分量

9個分

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

材料	9個分
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	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。

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. 1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦~⑨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。

11. 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、角皿を取り出し **116 フランスパン(バタール・クーペ)** で予熱する。

12. 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。

13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を**下段**に入れ、加熱する。
