



## レッスンレポート

### 9/20 (土) 米粉ニコサロ「米粉のスパイシーじゃがカレー」

ハード生地に近い米粉パンの作り方ですが、1次発酵なしでソフトっぽくしたかったので、20~25℃の仕込み水でOKです。

室温28℃

室温が25度以上の方は20度くらい

室温が25度以下の方は25度くらいの目安で作っていただきました

※室温が25℃以上で成形に時間がかかる方は、20℃以下をおすすめ

#### 《事前準備》

必ず生地を作る前にじゃがいもを600Wで2分しておきます。

大きな水分が出ることを防ぎ、キッチンペーパーなどに広げて水分をとっておきましょう。

成形するまで常温においておくこと(熱くても、冷えすぎても生地に影響するから注意)

#### 《フィリングアレンジ》

具材を包むのが簡単なように具材の量は合計130gとしています。具材の中身は変えても大丈夫です。(枝豆、アスパラ、とうもろこし、ウインナー、さつまいも、かぼちゃ)

ただし、生の野菜は直接入れないこと。

とうもろこしなら塩バターで炒めたり、千切して水分をとっておく。

また、具材は最後ハサミカットした後に上から入れることができますので、無理に詰めずOK。

また、マヨネーズなどが切り口につくと結びにくくなるので、マヨネーズで和えたコーンやシーチキンは後乗せ(焼成前切り口に広げて追加のせする)すると作りやすいです!

#### ◎プレーン

カレー粉を入れない場合...水分変更なしでOK

#### ◎ごま 3~5g程度...

粉と一緒に計量して生地作りOK

《仕上げ発酵》室温15分~(生地5cm×12cm→6cm×13cm) 予熱250度

《焼成前仕上げ》

油を全体的に塗る

ハサミは1.5cm~2cmくらいで残してカット。中心をぐっと広げる。

カットした面が乾燥して白くなりすぎの時は、軽く油を塗っておくとよい。

追加の具材を入れてから、マヨネーズを絞る(ピザチーズや粉チーズ、パン粉などもOK)

#### 《リベイク方法》

固くなりやすい生地なので、焼きたてを食べてほしいですが、もし後から食べる場合は、粗熱がとれたらラップでくるんで乾燥を防ぐ。

食べる、前にレンジで600W20秒~

レッスン録画  
パスワード2580

