

レッスンレポート

10/19 (土) 米粉ニコサロ「米粉パーカーハウス」

レッスン録画
※パスワード 2580



米粉nicoサロ10月
「米粉のパーカーハウス」



パーカーハウスとは・・・

アメリカのボストン オムニパーカーハウスホテルのパン職人が考案したのが
はじまりだと言われている。テーブルロールの原型だそうです

室温：27℃ 湿度44% 粉温20℃

今回のパンは、基本20～25の仕込み水ですが
成形が簡単なので、米粉パン作りに慣れている方は、25度OK!
冷蔵庫に粉を入れていて冷たかったのが
私は、30度の仕込み水で作りました
室温が22度のキャリーちゃんは27度で作っていただきました



※基本、この時期は水道水の温度くらいでOK!



【生地作り、ごまの練り込み】

半分に分割する (約180g×2)

→1つにごま3gを加えてボウルですり混ぜする

※すべてにごまを加える場合は、粉と一緒にごまを混ぜておいてOK

【室温発酵10分】

【ガス抜き、分割成形】

しっかりガスを抜いて、ハンバーグみたいにペチペチガスをしっかり抜く
それぞれ2分割 (90g×2) して表面をキレイに整える

【成形：手成形OK】

キレイな面を下にして (とじめ上) 約9×12cmの楕円に

オーブンシートを挟んで二つ折り※上の生地の方が5mmほど長めにしておくといい



【最終発酵】

室温15分～ (予熱210度)

※サイズが約1cm大きくなり、表面に針を刺したような穴が空く



【焼成】

190度15分～

※焼き色をつかせたくない場合は、200度予熱180度焼き始め～温度下げながら様子見

※2倍量入れる場合は+10度するか、焼き時間を+2分～で様子見る

※焼き色がつかなくてもOK



【生地アレンジ】モリンガ、長命草パウダーつかわれていました

パウダーの分、水分を増やすといいと思います

