



## レッスンレポート

# 12/21 (日) お米CLUB 「お米の和シュトレン」

### 【前日準備】

お米を洗って浸水させておく (室温2~3時間、冷蔵庫6時間以上)

### 【当日下準備】

- ・くるみなどのナッツ類ロースト
- ・イチジクは熱湯をかけて湯通ししておく、キッチンペーパーで軽く水分を取る
- ・仕込み水 (豆乳) 500W5~10秒くらい、20度くらいに温める
- ・ココナッツオイルを60度くらいのお湯につけて溶かしておく

ほうじ茶パウダー5~8g (結構濃いめなので5gにしてもOK)

抹茶パウダだと3~5gでOKだと思います

あからパウダー5gをアーモンドパウダーのみで代用するにはかなり必要そうでした

追加し続けてもいいとは思いますが、アーモンドパウダー10g+、オオバコ1g追加して作っていただきました

### ●攪拌・生地作り

ミキサーに (A) の米、メープルシロップ、豆乳を入れて30秒攪拌×3回繰り返す

(B) のほうじ茶パウダー、塩、イースト、ココナッツオイルを加えてなめらかになるまで攪拌する 30秒×1回~

※寒い時期は、ココナッツオイルがミキサー内で固まりやすいのでもし動かなくなったら、ボウルの中で混ぜるでOK

ボウルの中で、アーモンドプードル、コーンスターチ、あからパウダーと混ぜる。

※あからパウダーがない場合は、アーモンドパウダーなどで調整してもOKですが、10g以上入れてもなかなか成形できる固さにはできませんでした。オオバコを1g~追加してみてください

### ●成形

15cm×20cmに伸ばして、甘栗を少し手前側において、ゆで小豆、イチジクはすこし押し込んでOK

折りたたむときには空気が入らないようにしっかり押さえる

### ●最終発酵

40度発酵20分~

※表面にすこしひびわれが見られる、1cm程大きくなってくる

### ●予熱開始 (オーブン230度) 室温10分~

仕上げ油なし:乾燥しないようにくっかないアルミホイルをかぶせて飛ばないように押さえておく

スチーム焼成ができる方はスチーム予熱開始※ビストロなど火力がつよいものは、190度

### ●焼成 オーブン190~200℃ 20分

20分後にアルミなどを外し、220~230度で10分焼成 表面に焼き色がつくまで焼く

### ◎焼成後仕上げ

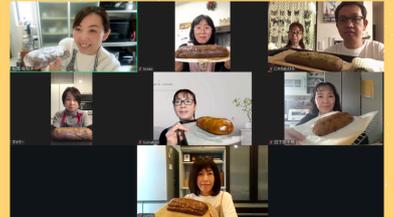
熱いうちにココナッツオイル (大さじ1くらい) を塗って、その後にメープルシロップ (大さじ1くらい) を全体に塗る  
裏側も→乾いて粗熱がとれたら粉糖をかけるラップで包む

【保存】 【常温保管】 3日 (※暑い時期や湿度が高いときは2日まで:冷凍保管がおすすめ)

レッスン録画  
パスワード2580



### 12月おこめCLUB 「お米の和シュトレン」



お米からシュトレンも??  
ほうじ茶パウダー入りの栗入り和シュトレン♪  
我が家の息子の超お気に入りレシピです。

