



nicopan

レッスンレポート 12/16 (火) 米粉ニコサロ

「カラフル野菜の米粉エビクリスマスアレンジ」

レッスン録画



室温:18℃ 湿度% 粉温18℃  
今回のパンは、基本15~20℃の仕込み水  
室温が20度以下の方が多かったので  
仕込み水25度で作りました



【レッスンの流れ】

トマト仕込み水作り、小松菜仕込み水作り

玉葱フィリング作り

パン生地作り (トマト生地→ベンチタイム間に小松菜生地作り)

成形 (トマト生地から成形)

予熱スタート (230~250度予熱) 焼き色がつきすぎたくないので230度でもOK

●生地作り

仕込み水:25℃前後

●分割・丸め (2~3分割)

●ベンチタイム10分 (小松菜生地作り)

●成形 (リースパン2分割の場合)

24cm×12cmに伸ばして、具材を乗せてしたから巻く  
※ほうれん草、小松菜、ウインナーなどアレンジOK

●ほさみカット

約2cm幅で斜めにカットして左右にずらしながら成形

●最終発酵

室温発酵15分~ (予熱230~250度)

※表面がざらざらしてきて、カットした面に気泡が見える

●仕上げ

油を全体的に塗る※カット面に油を塗るのを忘れないようにすること

●焼成 オープン230℃ 15分~20分 (10~15分後に向きを変える)

2つ成形する場合は、向きを変えるタイミングで入れるとよい。1つ取り出したら、下段に移し替える

葉物野菜いろいろいけ  
そうです!

※葉っぱのみを使うと  
作りやすいです



※いまの時期だと氷なしで  
回してもいいかと思います

少し目減りするので  
小松菜15g+水165g  
=180gですが182gくらいあ  
ってもOK



急きょキャリーちゃんに  
リボンミニ講座してもらって  
可愛いリボン付きのリースが完成!