



レッスンレポート

2/7 (土) 米粉ニコサロ「米粉のお好み焼きパン」

仕込み水は統一して30度

※室温が20度前後や以下の方は、焼き型と一緒に発酵器に入れる

《事前準備》

・スキレット、焼き型の敷紙を作る (作り方: 動画参照)

《ポイント》

白だしがない場合は、水分量をその分増やす

味付けを「和風だし」などがあれば入れる

生地作りはホイッパー1つでOK

※一次発酵前にかつおぶしまで入れる

《一次発酵》40度20分発酵 (キャベツの準備: 小さめにカットして茹でてしっかり絞る)

《ガス抜き・成形》ゴムベラで2分くらいガスを抜くようにペチペチ混ぜる、敷紙をした型に流し入れる
手に油をつけて表面をキレイに整える、霧吹きをしてラップして乾燥させないようにする

《仕上げ発酵》40度15分~ (約0.5~1cm程もこっとぶくらむ) 予熱180度

《焼成前の仕上げ》油を全体的に垂らす (軽くでOK)

しっかり水分を絞ったキャベツを全体的にのせて、お好み焼きソース

マヨネーズをかける。お好みでコーン、たこ、揚げ玉、ピザチーズ

※イカ天を細かくしてもおいしいとのことでした!

霧吹きをして「くっつかないホイル」をふんわりかぶせる

※高さが出るので、ホイルはピシッとほしくない、風が入らないようにできるだけ内側に入れる

《焼成》180度20分 (ホイルあり) → 200度10分 (ホイルなし)

《焼成後の仕上げ》

お好みでかつおぶし、青のり、紅ショウガなど

