

「ピッコリーノ」伊藤幹雄さんに教えていただく
ライ麦入りのパン



【配合】

	g	ベーカース% (100%=500g)
ライ麦粉	150	30
ナンブ小麦	350	70
塩	7.5	1.5
水	240	48
生種	30	6

* 生種は丹沢酵母を使用

【作り方】

<生地作り方>

- ① あらかじめ水と生種は合わせておきます。ボールに粉類と塩を入れ、水分を回し回します。捏ねるのではなく、水と粉とをなじませます。水分が全体に行き渡ったら、少し力を入れて生地をまとめます。
- ② まとまったら台に出して捏ねていきます。生地を丸め、片手ずつ使って左右交互に転がすようにして捏ねていきます。力を入れる必要はありませんが、ある程度のスピードが必要です。
- ③ 20～30分捏ねると、生地が柔らかくしっとりしてきます。引っ張ってみて薄い膜ができれば捏ねあがりです。



- ④ 容器に入れ一次発酵をとります。

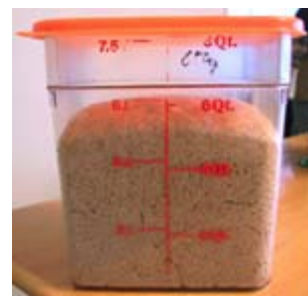
<1次発酵>

盛り上がったなめらかな表面が平らになり、凸凹の状態になってくれば、発酵終了です。

〔目安〕

約25℃のところで11～12時間。
約2.5～3.5倍に膨らめばOKです。

* 温度・時間は目安ですので、生地の状態をみて判断してください。



<分割・成形>

- ① 300gずつに分割し、さらに半分に分けます。
- ② 手で押してガスを抜きます。手で四角い形にし、上から1/3ほどを折りたたんでとめます。
- ③ 反対側も1/3折ってとめ、さらに半分に折って合わせ目をしっかりととめます。とめるときは指を使うのではなく、手のつけ根あたりで押さえます。



- ④ 転がして生地を細長くのばします。真ん中から外側に向かって手を動かすと、形良く細くなります。両端が少し細くなるようにします。



- ⑤ とじ目を下にして天板にのせ、最終発酵させます。

<ホイロ>

35℃で約40～50分

発酵が終了したら、表面に霧をたっぷりと吹きライ麦をふります。
好きな模様にクープを入れます。

<焼成>

220℃のオーブンで約14分焼きます。

