

## 「ピッコリーノ」伊藤幹雄さんに教えていただく クルミパン



### 【材料】

	g	ベーカース%	
南部小麦粉	400g	80%	※粉類は両方で
南部全粒粉	100g	20%	100%(500g)
天塩	7.5g	1.5%	
水(常温)	260g	52%	(夏は氷水を使用)
生種*	30g	6%	
くるみ	100g	20%	

\* 生種はホシノ天然酵母を使用。生種の起こし方は「ホシノ天然酵母を使用した胡麻入り生地のパン」をご覧ください。

### 【作り方】

#### <生地作り方>

- ① 粉類と塩をボールに入れ、軽く全体をあわせませす。
- ② 水に生種を加えて合わせておきます。それを粉の方に回しいれ、両手で全体を混ぜます。まわりについた生地もこすり取り、綺麗に混ぜ込みます。水と粉がなじんだら、まとめる感じで捏ねます。
- ③ 生地がボールにつかなくなったら、台にだして捏ねていきます。生地を丸め、左右交互に転がすようにして捏ねます。力はいれる必要ありません。約30分捏ね、引っ張ってみて薄い膜が出来れば捏ねあがりです。



- ④ くるみを加えます。生地を平らに広げ、両面に半量づつくるみをのせて軽く押さえ捏ねながら全体にくるみを混ぜ込みます。途中で生地を半分カットし、それを重ねて捏ねると全体に混ぜりやすくなります。綺麗に混ぜたら丸めます。



#### <1次発酵>

25℃のところに置いて約12時間発酵させます。全体が3～4倍に膨らみ、丸い盛り上がりが消えて平らになり、表面がベタベタに見えれば1次発酵完了です。

- \* 生地の捏ね上げ温度は26～27℃が理想です。これより高い場合は発酵時間が短くなり、逆に低い場合は長くなります。一次発酵をじっくりとさせた方が美味しいパンができますので、生地の状態によって室温などを調節すると良いでしょう。

- \* 透明容器を使用すると生地の膨らみ具合が見やすいです。生地を透明な容器に入れてしるしを付けておくと、3倍に膨らんだ時が分かります。大きな透明容器がない場合は、生地の一部をとって透明な計量カップ又は容器に入れ、同じようにしるしをつけておけば、生地の状態が分かります。



### <分割・成形>

- ① 1次発酵が完了したら、カードなどを使って生地を台に出します。ベタつく時は手粉をふると良いですが、あまり沢山ふりすぎないように気をつけましょう。
- ② 軽く丸めて、200gずつに分割します。手粉をふり、手のひらでつぶすようにしてガスを抜き、平らにします。角をたたみ込むように端から4cmくらいを順に中心に向けて折り込んでいくと、だんだんと丸くなってきます。丸になったらとじ目をしめます。丸くなった生地を横から包むように手を当て、前に押し出すように転がすととじ目がしまり、表面も張ってきます。横から見て、下がすぼまっていればOK。とじ目を下にして置きます。



- ③ 軽く前後に転がして俵型にし、とじ目を下にして天板にのせます。発酵してふくらみますので、間隔を空けて置きましょう。

(カレンツを入れる場合)

- ① 丸めた後、軽く転がして細長くし、麺棒で平らにのばします。その上にカレンツを平均にのせ、軽く押さええます。



- ② 手前から丸めていき、とじ目をしっかりと閉じます。転がして両端を軽くすぼめて形を整えます。



### <2次発酵>

2次発酵させます。35℃位のところで約1時間。生地は約2倍にふくらみます。

\* 発泡スチロールを使うと便利です。軽く霧をかけて発泡スチロールの容器に入れて蓋をし、日のあたる場所に置きます。外側が高い温度でも容器の中は発酵に調度良い温度になります。時々中の温度をチェックすると良いでしょう。

\* 約2倍の大きさにふくらみますが、みきわめが難しいうちは1次発酵でも使った透明なカップなどに一部を入れておくと目安になります。

### <焼成>

2次発酵が終了したら、塗り卵を表面に塗ります。十分に温めたオーブンに入れ、220℃で15分焼きます。

