

# ミルクdeパン生地

## 材料1人分

### 〈種〉

- 強力粉……………30g
- 上白糖……………3g
- ドライイースト……………1g
- 水……………15ml

### 〈元種〉

- 強力粉……………70g
- 上白糖……………10g
- 食塩……………2g
- ドライイースト……………1g
- 無塩バター……………15g  
(室温におき、やわらかくしておく)
- 牛乳……………40g  
(30℃くらいのものをつかう)
- 水……………10ml

## 作り方

### 〈種作り〉

種の材料をボウルに入れてこねる。粉っぽさが無くなり、生地がまとまってお餅と同じ硬さになったら平らにならして軽くラップをかぶせ、室温もしくは温かい場所で一晩寝かせる。(26℃くらい)

### 〈元種作り〉

1 元種の材料をこねて、発酵した種を加えてさらにこねる。



2 粉っぽさが無くなり、生地が滑らかになったら生地を丸くまとめる。



3 ②を別の器に移し、ラップをかぶせてボウルの外側を30～40℃のぬるま湯に30分程浸けて1次発酵させる。



4 ③のラップを外し、生地を取り出した後、生地をスクッパー等で2分割する。



### 〈ポイント〉

- こねる作業をしっかりやらないと、ちゃんと膨らまなかったり失敗しやすいので、きちんとこねましょう。
- 「元種」に事前に発酵させておいた「種」を加えることで通常1時間かかる1次発酵が30分程に短縮できます。

# 牛乳たっぷりの生地ですoftな食感 くるみパン



## 材料1人分

- 1次発酵させたパン生地……………1/2個分
- くるみ……………8g
- 溶き卵……………1個

## 作り方

1 パン生地にくるみを全体に混ぜるようによく練り込む。パン生地をまるめ、綿棒を使ってのばし、楕円形にする。



2 スクッパーや包丁で切り込みを入れて葉の形にし、天板にのせる。



3 ラップを天板にかぶせ、30～40℃くらいのぬるま湯を入れたボウルの上のせて30～40分程2次発酵させる。その間にオーブンを180℃に設定して予熱をかける。

4 はけで溶き卵をパンに塗り、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。焼き終わったら焼き色を見て場所を変え、様子を見ながらきつね色になるまで焼く。



### 〈ポイント〉

- 生地には牛乳が入っているのでソフトな食感になります。

# たっぷりチーズがとろけだす 4種のチーズロール



## 材料1人分

- 1次発酵させたパン生地……………1/2個分
- クリームチーズ……………適量
- プロセスチーズ……………適量
- 溶き卵……………1個

- ピザ用チーズ……………適量
- 粉チーズ……………適量
- 溶き卵……………1個

## 作り方

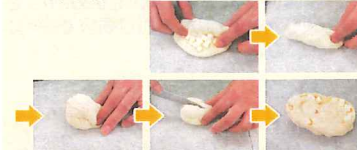
1 パン生地をまるめ、綿棒を使ってのばし、丸形にする。



2 ①にクリームチーズをのせて、さらにプロセスチーズをのせる。



3 チーズを中に入れ込むように包んで棒状にし、半分に折って包丁で切り込みを入れる。切り込みを入れた部分を開く。



4 アルミカップに溶き卵を少し塗り、③をのせる。



5 ラップを天板にかぶせ、30～40℃くらいのぬるま湯を入れたボウルの上のせて30～40分程2次発酵させる。その間にオーブンを180℃に設定して予熱をかける。

6 ⑤にピザ用チーズをのせ、さらに粉チーズをかける。



7 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。焼き終わったら焼き色を見て場所を変え、様子を見ながらきつね色になるまで焼く。

### 〈ポイント〉

- チーズはお好みのものを使ってもOKです。