



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～手作りパンで朝食を!～」

2002年9月放映分レシピ



ハーブパン

材 料(4人分)

強力粉 ……250g
ドライイースト ……小1.25
塩 ……小1/2
砂糖 ……小1
水 ……160cc
パセリ ……大さじ3
レーズン ……適量
仕上げの牛乳 ……適量

作り方

強力粉・ドライイースト・塩・砂糖をボールに入れて、こねながら温水を加え、全部入れ終わって生地がまとまってきたら15分こねます。こねあげる直前の生地に、みじん切りにしたパセリを混ぜ込み、ゆせんで一次発酵させます。
一次発酵が終わったら、ガス抜きをして、丸めて付近などの上に並べ、乾燥しないようにして10分ほど休ませます。
生地を麺棒で1～1.5cmの厚さにのばし、50g×4と40g×5にわける。50g×4はドーム型、40g×5の方にラムレーズンを加える。
霧吹きで霧をかけ、オーブンに入れて37℃で二次発酵(30～40分)します。つやを出すために、牛乳を表面にそっとハケで塗り、170℃に熱したオーブンで、15分から17分こんがり焼き上げて出来上がり。



ヨーグルトパン

材 料(4人分)

強力粉 ……300g
ドライイースト ……6g
塩 ……小1/2
プレーンヨーグルト ……100g
牛乳 ……50g
はちみつ ……75g
卵(L) ……1個
サラダオイル ……大1.5

作り方

プレーンヨーグルト(室温)に牛乳・はちみつ(温めたもの)・卵を混ぜておく。
強力粉・ドライイースト・塩をパンこね器に入れて、スイッチONし、回しながらを少しずつ一次発酵が終わったらガス抜きをして、生地をスクッパーで、100g×2と40g×10に分け、生地を麺棒でのばし、手前からくるくると巻いてまとめ100g×2は型に入れる。
霧吹きで霧をかけ、オーブンに入れて37℃で二次発酵(30～40分)します。
発酵が終わったら、ナイフで表面に切り目を斜めに2本入れます。
170℃に熱したオーブンで、霧吹きで霧を再度かけ、15分こんがり焼き上げて出来上がり。



コーヒーミニ食パン

材 料(4人分)

イナアガー ……20g
砂糖 ……120g
水 ……350cc
砂糖入りこしあん ……150g
抹茶 ……小2

作り方

強力粉・ドライイースト・塩・砂糖・インスタントコーヒーをボールに入れて、こねながら温水を加え、全部入れ終わって生地がまとまってきたら、15分こねてゆせんで一次発酵させます。
一次発酵が終わったらガス抜きをして、生地をまるめ乾燥しないように布巾などをかけ10分ほど休ませます。
生地を麺棒でのばし、50g×4と、40g×5にわける。50g×4は、型に入れミニ食パンに。40g×5は、三つ折にして手前からくるくると巻いてまとめ閉じます。
霧を吹きかけ、オーブンに入れて37℃で二次発酵(30～40分)します。
霧吹きで霧を再度かけ、170℃で、15分こんがり焼き上げてできあがり。



ごまミルク羹

材 料(4人分)

アガー ……6g
砂糖 ……35g
牛乳 ……250cc
クリームごま ……40g

作り方

アガーと砂糖をよく混ぜ合わせておく。
鍋に と牛乳を入れて火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰すれば、クリームごまを入れて混ぜる。
型の内側をぬらして、を流しいれ、冷やし固める。