



ゆめちからベーグルの作り方



【材料】	(7個分)	(ベーカース%)
ゆめちから	300g	100
水(軟水)	198g	66
塩	4.8g	1.6
ドライイースト	4.5g	1.5
砂糖	15g	5
オリーブオイル	9g	3



【必要な道具】

ボール	布
温度計	麺棒
大きめのまな板や板	鍋
スケッパー(包丁でも代用可)	オーブン
手粉用の小麦粉	ラップ
トレー	

パン作りのコツ

①正確な計量

小麦粉、水、イースト、塩の基本材料の計量は特に！

②生地をよく捏ねる

生地をたたきつけ、たたみ、たたきつけてたたむことを繰り返してください。

③温度管理

捏ねあがった生地の温度は27～28℃を目指してください。

※生地を27～28℃にするためには

夏は25～30℃、冬は40～45℃程度の水を使いましょう。



【作り方】



①ボールに小麦粉、砂糖、塩、イーストを入れ手でかき混ぜる。



②水とオリーブオイルを入れ、混ぜ合わせる。



③ひとかたまりになったら、手粉まいておいた台にのせ、表面がなめらかになるまで捏ねる。(10分程度)



④丸めてボールにいれ、ラップをかけて20分休ませる。生地温度は27～28℃が目安。



⑤スケッパー、または包丁で75gに分割する。(7個分)



⑥俵型にして、10分ほど休ませる。乾燥しないように、ラップをかける。



⑦麺棒で楕円形に伸ばす。



⑧生地を巻きこみ、棒状にする。
やや先を細くすると、その後リングにしやすい。



⑨片方を手で押させて平たくする。



⑩平たくした部分で、もう片方を包みこみ、しっかりと閉じてリング状にする。



⑪天板に布をして、30℃で30分発酵させる。(乾燥しているようであれば霧をふく)



⑫沸騰したお湯に砂糖とオリーブオイル (分量外)を入れ、両面を1分茹でる。



⑬230℃に予熱したオーブンに入れ200℃で15分焼く。