

【棒パンづくり】

1 準備物（1人分）

| | |
|------------------|-------------------------------|
| ○小麦粉（強力粉） 100g | ○ドライイースト 2g（小さじ半分） |
| ○砂糖 15g | ○食塩 2g（小さじ半分） |
| ○水（ぬるま湯がよい） 50cc | ○サラダ油 小さじ1杯 |
| ○打ち粉少し（薄力粉でもよい） | ○竹の棒 1本 |
| ○アルミホイル | ○炭用コンロと炭 |
| ○軍手 | ○ナイロン袋（280mm×410mm 厚さ 0.03mm） |

2 作り方

| 手順 | 指導の流れ | 時間 | 留意点・コツ |
|---------|---|-----|--|
| 生地作り | (1)ナイロン袋に小麦粉、ドライイースト、砂糖、食塩、サラダ油を入れて粉がよく混じるように振る。 (2)水を40cc入れて袋の上からおにぎりを作るようにこねる。 (3)机（床）の上で生地をつぶすように手のひらで押す。 (4)袋の中で生地がまとまるようにこねていく。 (5)水を10cc入れさらにこねる。 | 20分 | ○粉がこぼれないように、袋の口を閉じる。 ○生地の様子を見て残りの水を加える。50cc以上は水を入れないこと。 |
| 発酵 | 袋の口を結び、ボールに35～36度のぬるま湯を入れて、生地の入った袋を浸す。 発酵は生地の入ったナイロン袋をポケットに入れておいてもOKです。 | 45分 | ○温度が下がったときはお湯を足して温度が下がらないようにする。40度以上になるとイースト菌が死んでしまう。 |
| 炭おこし | 発酵の時間を使って炭をおこす。 | 15分 | ○火が落ち着くまでは、パンを焼かない。 |
| 生地の巻き付け | 竹の棒の先端に30cmのアルミホイルを巻き付ける。 アルミホイルの上から、生地を巻き付けていく。（厚さを均等に） | 10分 | ○アルミホイルが落ちないように先端を竹の先に押し込む |
| パン焼き | 遠火でじっくりと、竹の棒をまわしながらまんべんなくパンを焼く。 | 15分 | ○BBQ用のコンロでは一度に4本を焼くのが限度。 |