

ベーグル

<材料> (4個分)

生地

強力粉・・・・・・・・・・150g
薄力粉・・・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・5g
顆粒ドライイースト
（予備発酵不要のもの）・・2g
水（常温）・・・・・・・・130g



ボイル用

水 適量
砂糖 水1リットルにつき20g



油脂（ショートニングなど）・・適量

<作り方>

【生地を作る】

- ① ボウルに強力粉、薄力粉を合わせてふるい入れ、砂糖、塩、顆粒ドライイーストを加えて混ぜ合わせる。
- ② 水を加え、手で混ぜ合わせる。



- ③ 全体がざっと混ざったら、生地をボウルから台に取り出す。手のひらで台に生地をこすりつけながらこねる。



- ④ 生地がひとつにまとまったら、体重をかけてもむようにしてこねる。



- ⑤ 生地がなめらかになり、十分な弾力がでたらこね上がり。生地の一部を取って破らないように両手で引っ張ってみて、写真（右下）のような状態になればよい。



- ⑥ 生地を丸めて表面をなめらかにし、薄く油脂を塗ったボウルに入れる。



【発酵】（オーブンの発酵機能を使用）

- ⑦ オーブンを 30℃に設定し、生地を約 30 分発酵させる。

【分割・成形】

- ⑧ 発酵の状態を確かめる。生地の表面を指で押さえ、跡がそのまま残る状態なら発酵完了。指の跡が戻るようなら発酵不足。

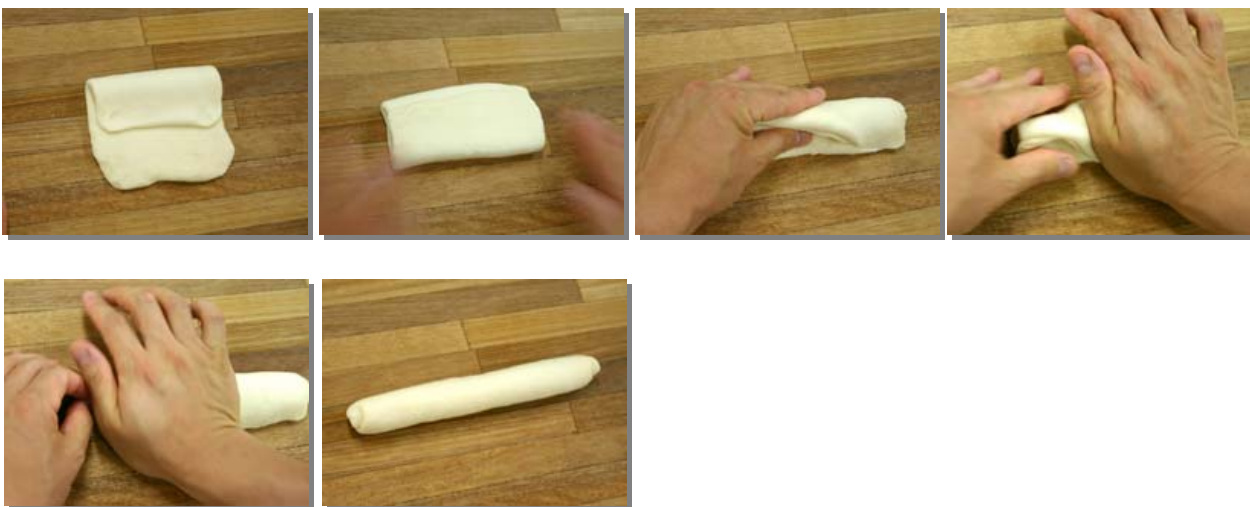


- ⑨ 生地を台の上に出し、4 等分にする。

- ⑩ 四角く形を整え、めん棒で 10×15cm にのばす。



- ⑪ 生地のきれいな面を下にして縦長に置き、奥と手前から 1/3 ずつ折る。さらに半分に折って合わせ目を手のひらの付け根で押さえて閉じる。両手で台に押しつけるようにして転がし、約 20cm 長さの棒状にする。



- ⑫ 閉じ目を上にして片方の端を手で押さえてつぶし、さらにめん棒をかけて平らにのばす。平らにした方の端でもう一方の端を包み込み、生地をしっかりとつまんで閉じ、リング状にする。この時、閉じ目が1本の線につながるようにする。



- ⑬ オープンプレートに布を敷き、閉じ目を下にして並べる。



【最終発酵】（オープンの発酵機能を使用）

- ⑭ オープンを 35℃に設定し、約 20 分発酵させる。
 ⑮ オープンから取り出し、生地が乾燥しないようにして室温で約 15 分発酵させる。この間に、オープンを予熱する。



【ボイルする】

- ⑯ 約 90℃の湯に砂糖を溶かし、生地を静かに入れ、表裏とも約 1 分ずつゆでる。



【焼成】

- ⑰ ゆで上がったら水気をしっかりと切り、オーブンペーパーを敷いたオーブンプレートに閉じ目を下にして並べる。



- ⑱ 220℃に温めたオーブンに入れ、約 15 分で焼き上げる。焼き上がったらオーブンから取り出し、網の上に並べて冷ます。

