

ビアスティックパン

<材料> (16本分)

生地

強力粉 200g

薄力粉 50g

砂糖 5g

塩 5g

顆粒ドライイースト

(予備発酵不要のもの) . . . 5g

ショートニング 10g

オリーブオイル 10g

水 (常温) 130g

黒ごま 5g

パルメザンチーズ

(すりおろす) 10g



トッピング

パルメザンチーズ

(すりおろす) 適量

白ごま 適量

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 ショートニング、オリーブオイル、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、体重をのせてもむようにしてこねる。



- ⑤ 生地に十分な弾力がでたらこね上がり。



- ⑥ 生地を 2 等分にし、一方には黒ごまを練り込む。生地を広げて黒ごまを全体にふりかける。生地を半分に折りたたみ、半分に切り分けて重ね、上から押さえる。これを黒ごまが均一に混ざるまで繰り返す。



- ⑦ もう一方の生地にはパルメザンチーズを同様に練り込む。
- ⑧ 生地をそれぞれ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）

- ⑨ オーブンを 30℃に設定し、生地を約 30 分発酵させる。

【成形】

- ⑩ 発酵の状態を確かめる。生地を指で押さえ、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。



- ⑪ 生地を台の上に出して四角く形を整え、めん棒で 12×15cm にのばす。



- ⑫ 生地に 8 等分の印をつけ、端から包丁で切り分ける。軽く転がしてのばし、約 20cm 長さの棒状にする。



- ⑬ 水をたっぷり含ませた布巾の上に生地をのせて表面を濡らし、トッピング（黒ごま入りの生地に白ごま、チーズ入りの生地にパルメザンチーズ）をする。



- ⑭ トッピングをした面を上にして、油脂を塗ったオーブンプレートに間隔を空けて 8 本ずつ並べる。



【最終発酵】

- ⑮ 室温で約 30 分発酵させる。この時、生地が乾燥しないように注意する。



【焼成】

- ⑯ 210℃に温めたオーブンに入れ、約 20 分で焼き上げる。焼き上がったらオーブンから取り出し、網の上に並べて冷めます。

