

パン・オ・レ

<材料> (12 個分)

生地

強力粉	200g
薄力粉	50g
砂糖	25g
塩	5g
顆粒ドライイースト (予備発酵不要のもの)	3g
卵	50g
牛乳 (常温)	130g
バター	40g

溶き卵 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 溶きほぐした卵、牛乳を加え、手で混ぜ合わせる。



- ③ 粉気がなくなったら、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 生地に粘りが出てきたらひとまとめにし、両手で生地を持ち、台に叩きつけながらこねる。叩きつけたら手を離さずに生地を少し手前に引っ張り、半分に折り返す。これを繰り返しながらこねる。



- ⑤ 生地がなめらかになって十分な弾力がでたら、常温でやわらかくしたバターを加える。



- ⑥ 生地とバターを引きちぎるようにしてなじませ、再び台にこすりつけながらこねる。



- ⑦ バターが全体に混ざったらひとまとめにし、④と同様にこねる。
⑧ 生地の一部を取って破らないように両手で引っ張ると、膜のように薄くのびるようになったらこね上がり。



- ⑨ 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）

- ⑩ オーブンを 30℃に設定し、生地を約 60 分発酵させる。

分割・丸め

- ⑪ 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。



- ⑫ 生地を台の上に出し、12 等分にする。

- ⑬ 表面がなめらかに張るように丸める。生地を指で押さえると、張りがあり、指の跡が戻るような状態がよい。布を敷いたオーブンプレートに並べる。



ベンチタイム（オーブンの発酵機能を使用）

- ⑭ オーブンを 30℃に設定し、生地を約 10 分休ませる。

成形

- ⑮ 生地のお綺麗な面が上になるように台に出し、手で押さえて平らにする。生地を裏返し、奥から手前に 1/3 折り、さらに半分に折って合わせ目を指先で押さえて閉じる。両手で軽く転がしてフットボール形に形を整える。



- ⑯ 油脂を塗ったオーブンプレートに閉じ目を下にして 6 個ずつ並べる。



最終発酵（オーブンの発酵機能を使用）

- ⑰ オーブンを 35°C に設定し、約 30 分発酵させる。
 ⑱ オーブンから取り出し、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、オーブンを予熱する。

焼成

- ⑲ 表面に溶き卵を塗り、はさみで切り込みを入れる。



- ⑳ 220℃に温めたオーブンに入れ、約 12 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。

