

フランスパン

<材 料>		長さ9cmのもの40個分	
強力粉	1400g	} (または	中力粉 2kg)
薄力粉	600g		
ドライイースト	30g		
ぬるま湯(30℃くらい)	1100cc	バター	60g
塩	40g		
砂糖	60g	打ち粉(強力粉)	少々

<下準備>

- ・パンミキサーのボールをお湯で温めておく。
- ・バターは室温においておく。

<作り方>

①混合

パンミキサーに粉を入れて軽く混ぜ合わせ、その上に塩、砂糖、柔らかくなったバターをのせる。粉の中央にくぼみを作り、ドライイーストを入れ、ぬるま湯注ぎ、Lで5分混ぜ、Hで10分こねる。

③一次発酵

生地をボールに入れたままホイロに入れ、30℃で40分発酵させる。

④分割

生地を80gずつ分けて休ませる。(室温で10分おく)

⑤成形

楕円に伸ばし、折りたたみ細長く形を整える。

⑥二次発酵

25分発酵させる。

*この時、オーブンに天板を入れ、200℃に温めておく。

⑦焼く

ナイフで表面に斜めに3本程度切れ目を入れて、180℃で20~25分、焼き色がつくまで焼く。

1本あたり エネルギー203kcal たんぱく質5.6g 脂質2.2g 炭水化物38.3g カルシウム10mg 食塩1.0g