

2022年11月15日版

レシピたち

イラストで説明

幾島康夫

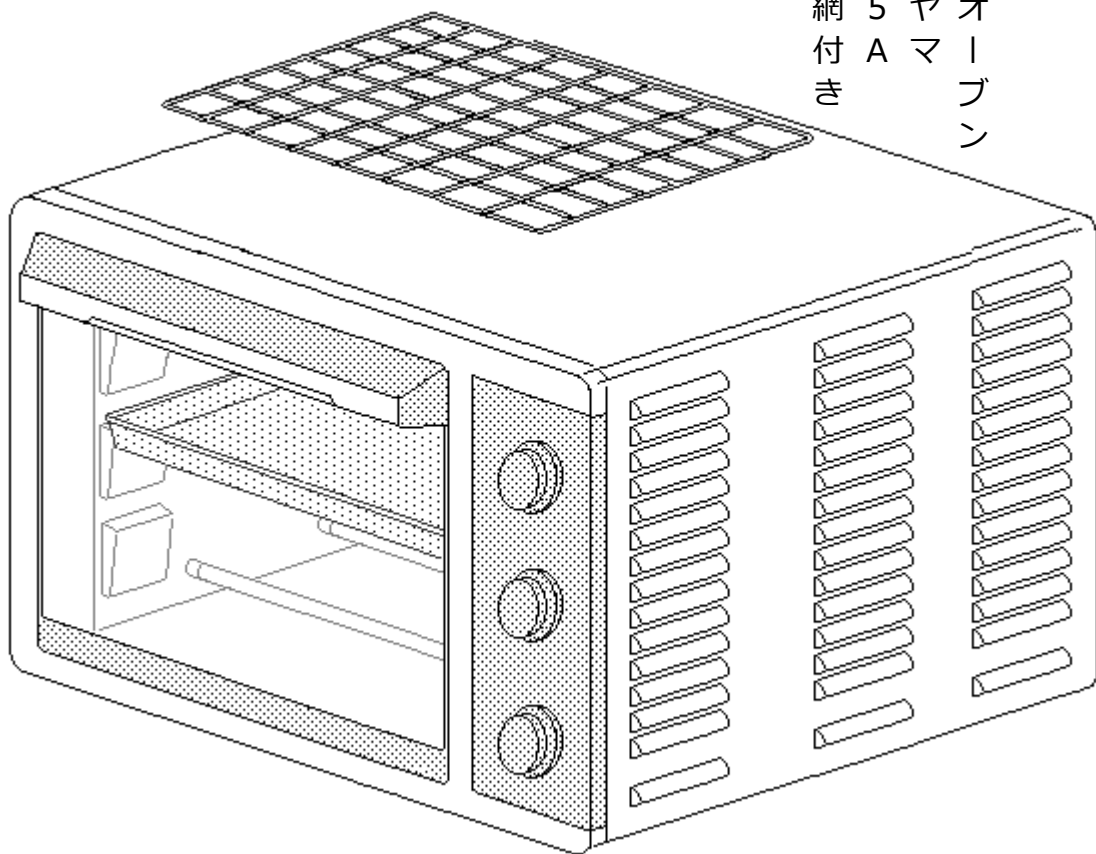
目次

手作りパン	1
器具	2
食パン(2斤)	9
食パンのスライスと保管	19
胡桃押し麦きな粉干しぶどうパン	22

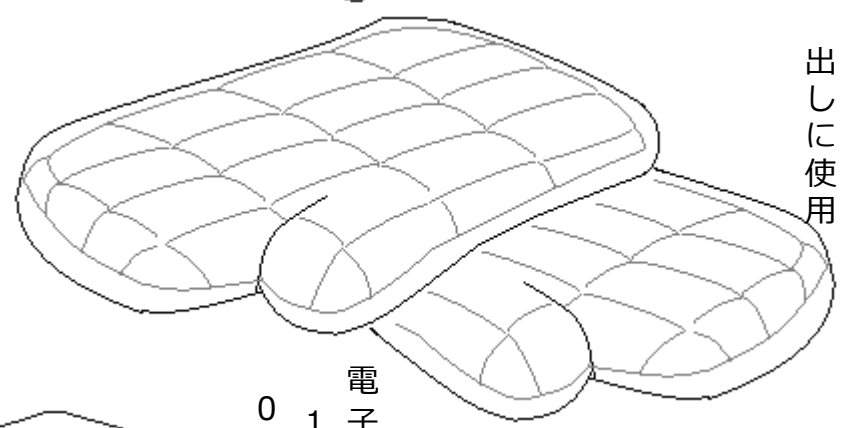
手作りパン

器具

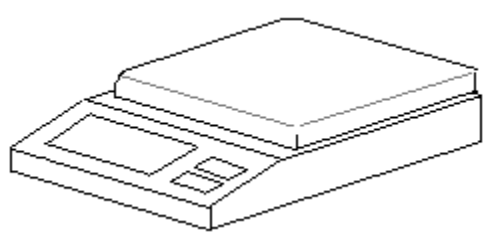
コンベクションオーブン
アイリスオーヤマ
PFC1D15A
金属トレイと網付き



鍋つかみ
オーブンからの取り出しに使用

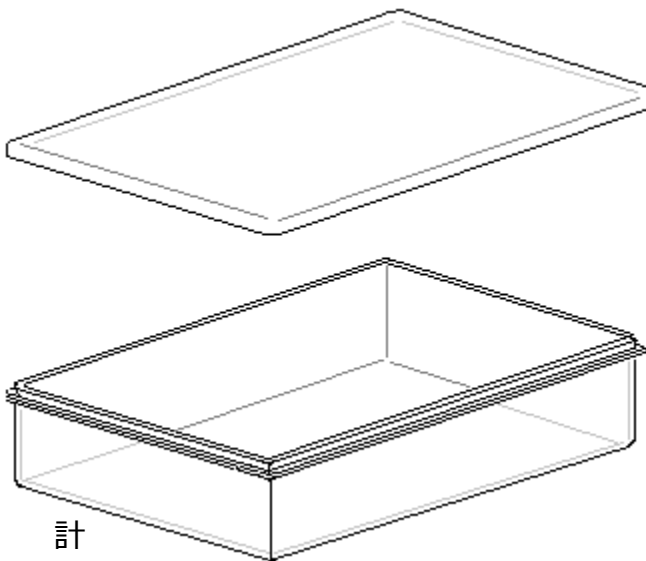


電子秤
1gまたは
0.5g表示



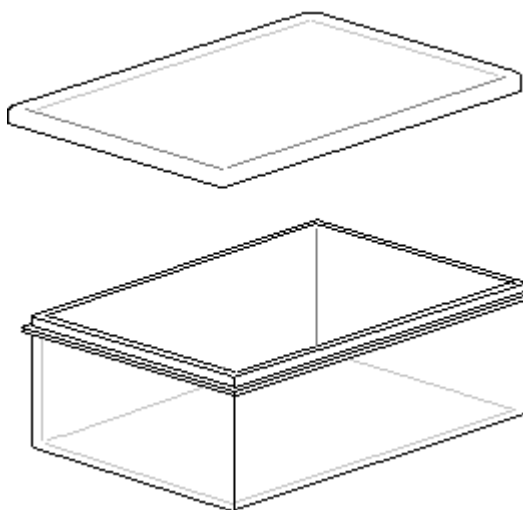
タッパ―大

本体 ポリプロピレン
フタ ポリエチレン
260×180×H60 mm



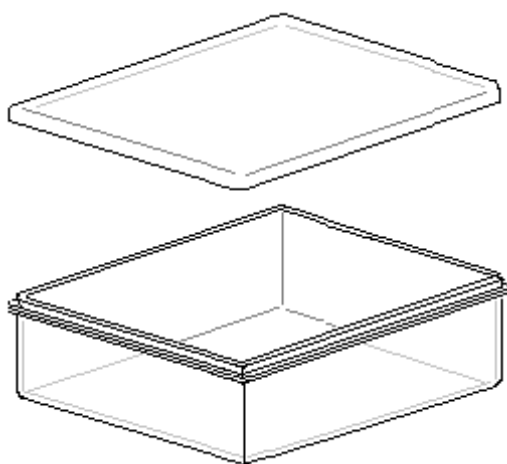
タッパ―中

本体 ポリプロピレン
フタ ポリエチレン
230×170×H90 mm



タッパ―小

本体 ポリプロピレン
フタ ポリエチレン
220×150×H90 mm



計量カップ
500ml以上

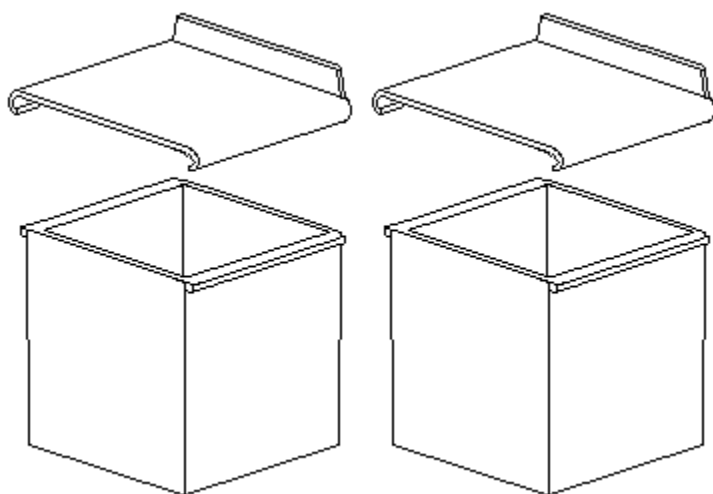


スケツパー
プラスチック製

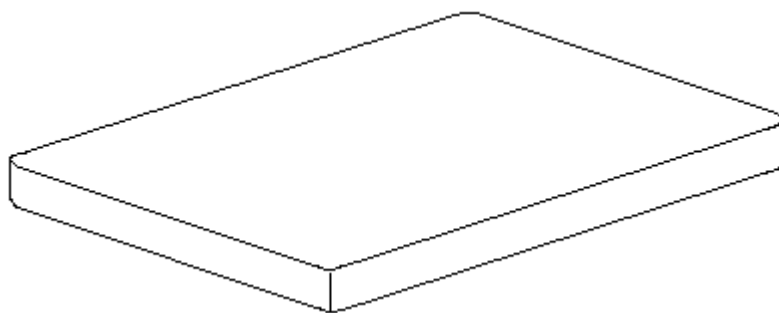


くつつかない
しゃもじ

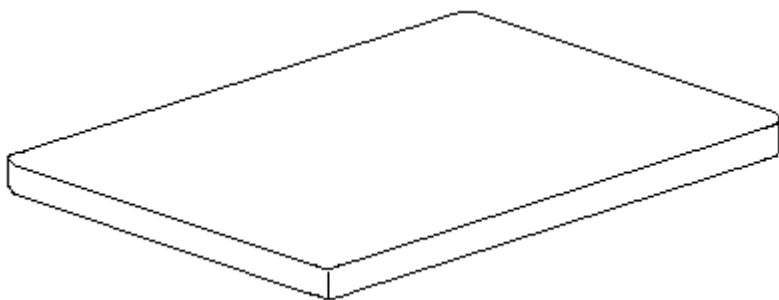




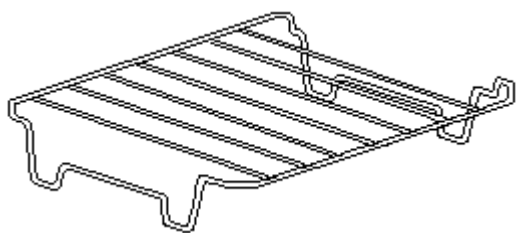
食パン型 1斤 (2個)
 かつば橋 浅井商店
 A T P B 120
 約 130×120×H130 mm
 ※この食パン型でぎりぎり
 2個オープンに入る



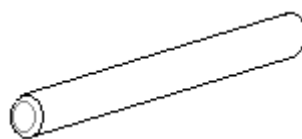
普段使いのまな板
 厚み大



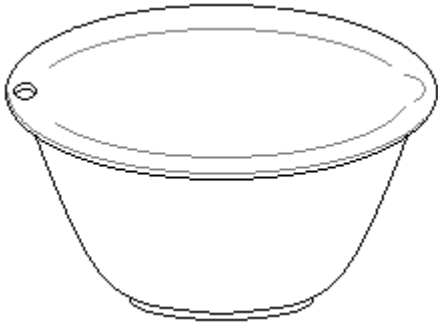
新品または綺麗なまな板
 厚み小で可
 パン用まな板



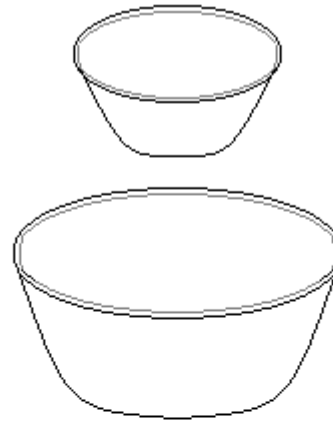
パンを冷やす台
 ガスコンロのグリル
 網を使用



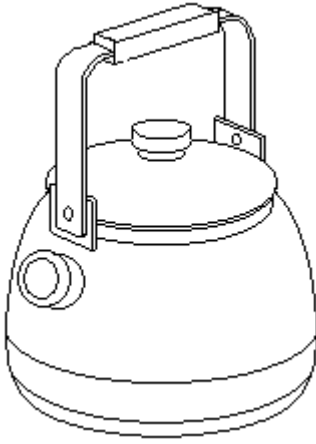
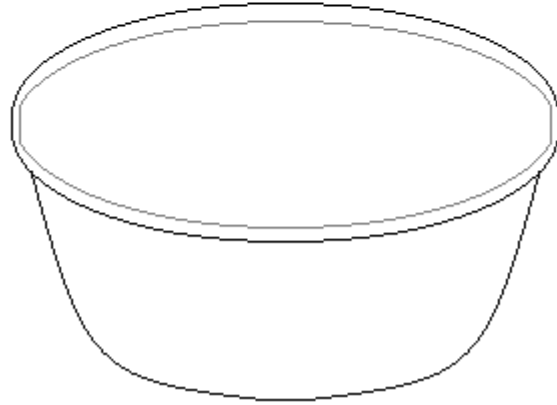
麺棒



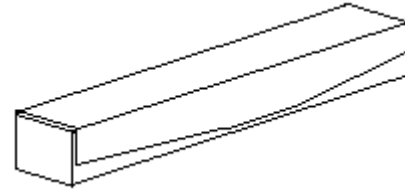
野菜洗いボウル
ポリプロピレン



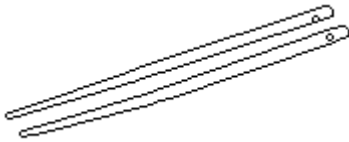
ステンレスボウル
大中小



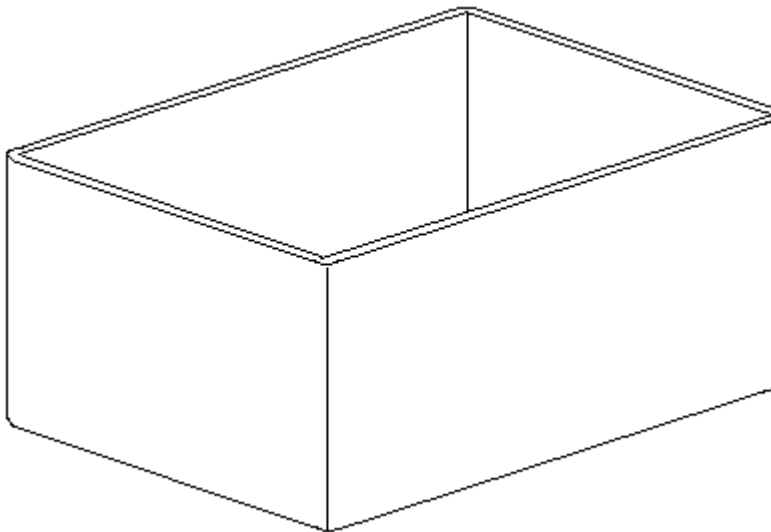
やかん又は電気ポット



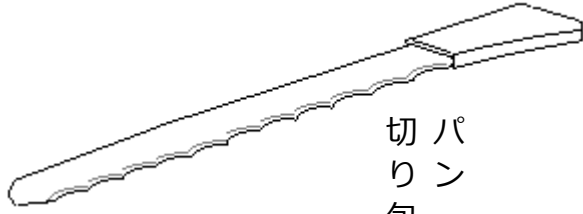
ラップ



菜ばし

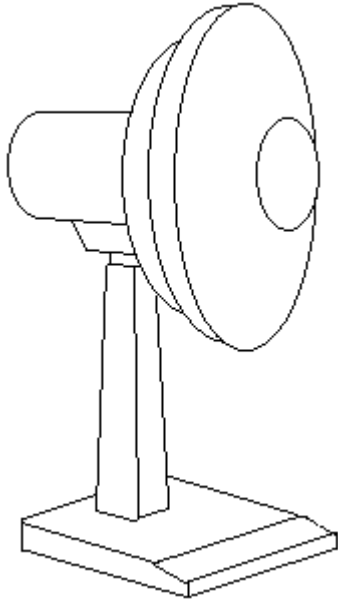


パン型2個が入る
程度のダンボール箱
蓋は不要



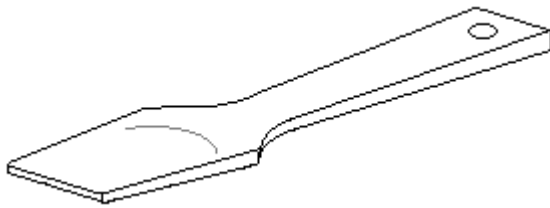
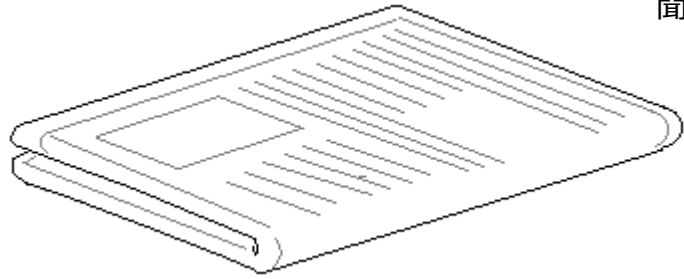
パン
切り包丁

布巾



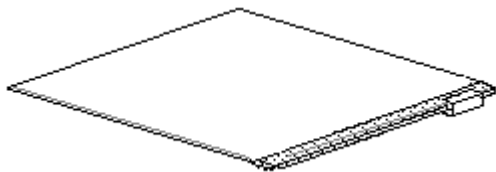
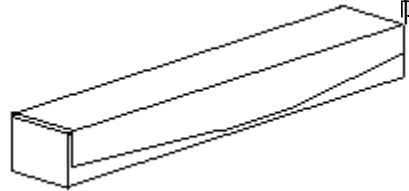
扇
風機

古
新聞



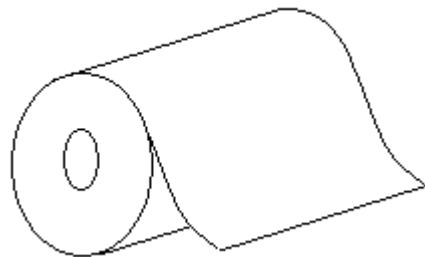
竹
べら

ク
ツ
キ
ン
グ
シ
ー
ト
3
0
cm
幅



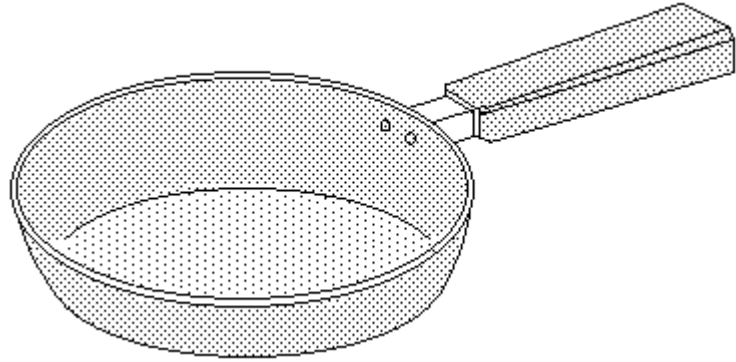
大
ジ
ッ
プ
ロ
ッ
ク
イ
ー
ジ
ー
ジ
ッ
パ
ー

ペ
ー
パ
ー
タ
オ
ル

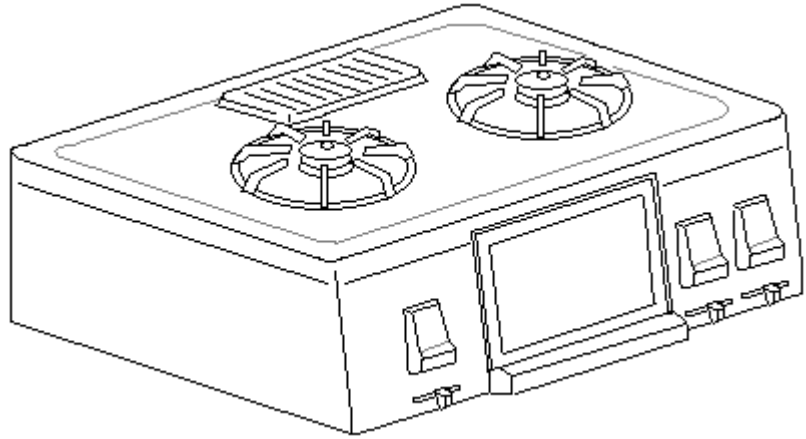




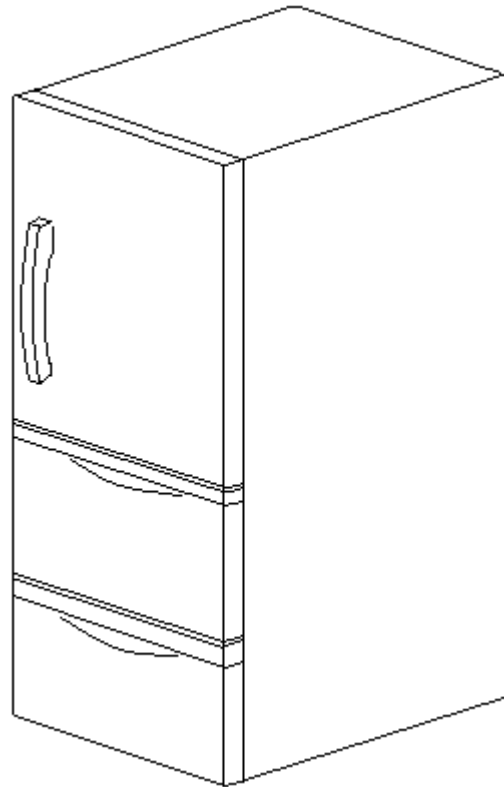
スプーン



鉄製フライパン

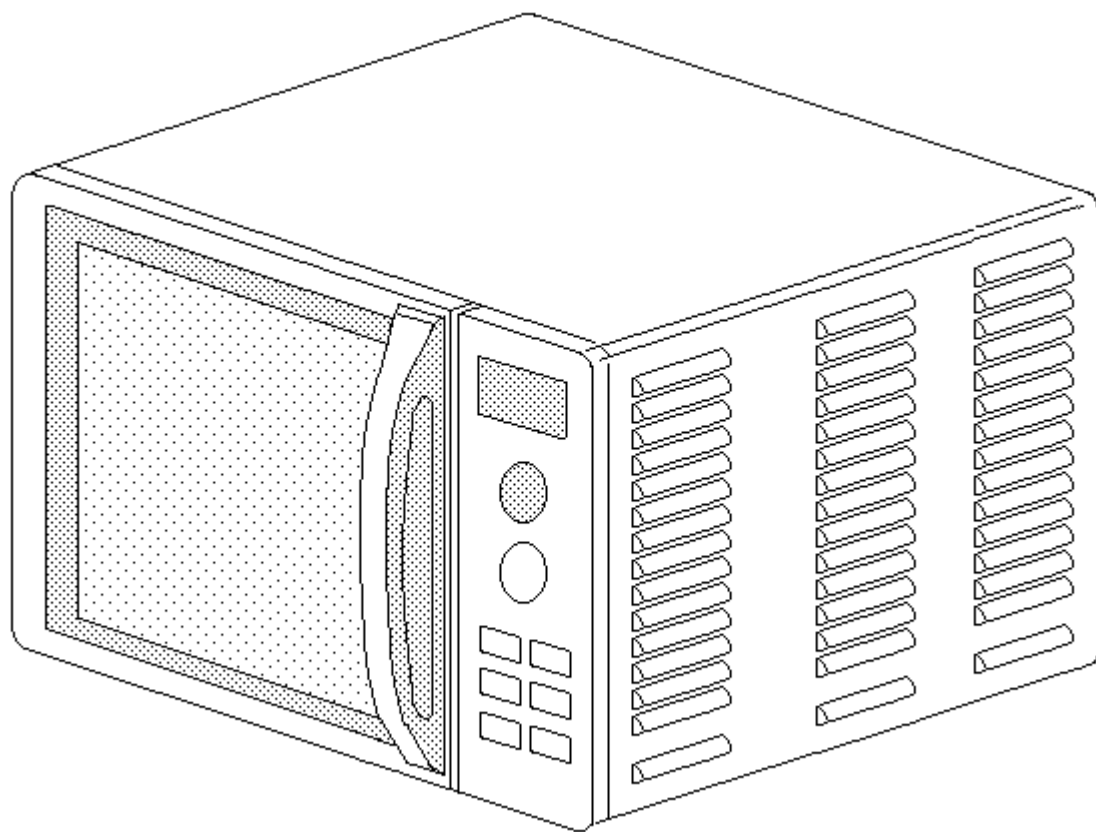


グリル付きコンロ



冷凍庫付き冷蔵庫

電子レンジ 500W



食パン（2斤）

材料

強力粉560g

トッピングパウダー

カメラリア

スーパーカメラリア

きび砂糖20g

焼き塩6g

ドライイースト6g

カメラリアスーパードライ

イースト

エキストラバージンオイル

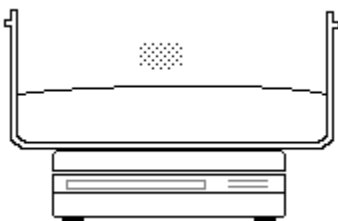
サラダオイル少量

手順

1 タッパー中を電子秤に載せ、強力粉560gを入れる



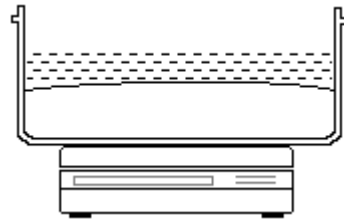
3 きび砂糖20gを追加



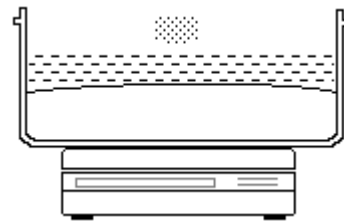
2 きび砂糖20gを追加



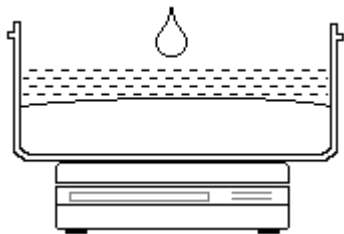
4 40℃程度のお湯を440g入れる



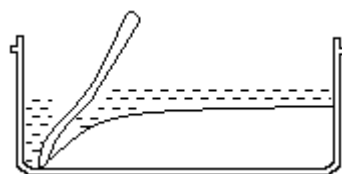
5 ドライイースト6gを入れる



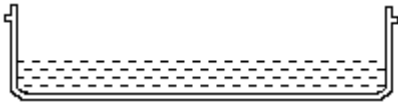
6 オリーブオイル20gを入れる



7 粉けがなくなるまでしゃもじで混ぜる



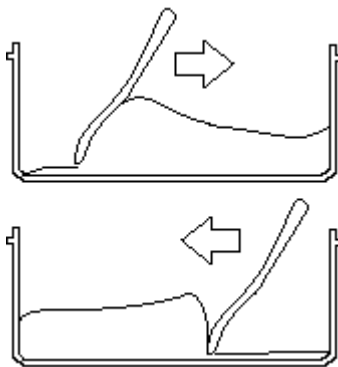
8 タッパー大に50℃程度のお湯を入れる



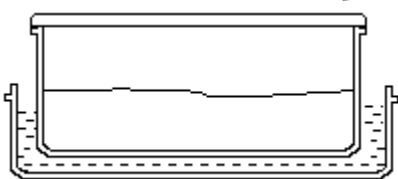
9 7にフタをし8に入れ、15分待つ



10 取り出して10回程度しゃもじで生地を引き伸ばす

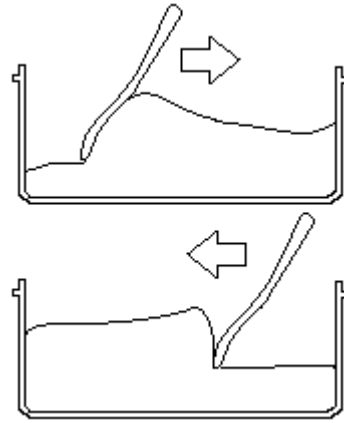


11 表面を平らにしてお湯で温める15分待つ



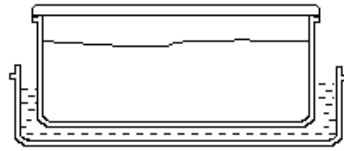
12 取り出して

10回程度しゃもじ
で生地を引き伸ばす



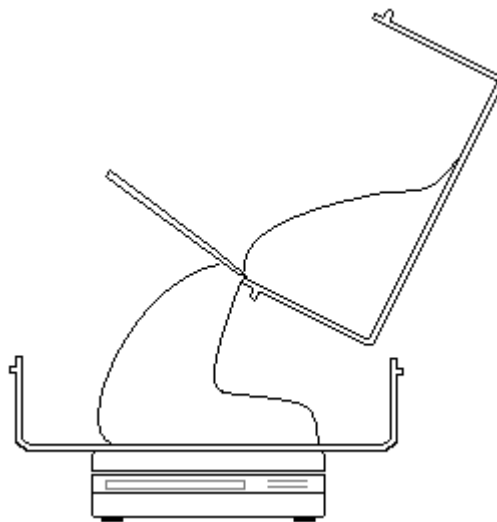
13 表面を平らにし
お湯で温める

15分待つ



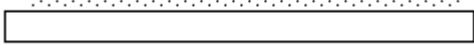
14 タップー大を電子秤に載せ、半分の

510g分の生地をスケツパーを使い分け
入れる



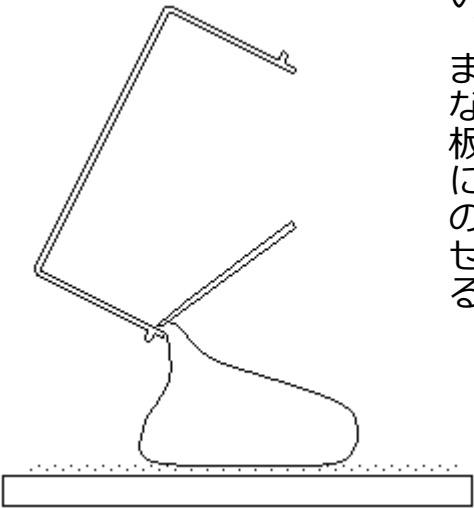
15 パン用まな板に

強力粉をふる

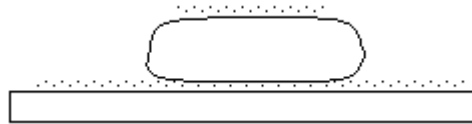


16 残り半分の生地をスケツパ

ーを使い、まな板にのせる



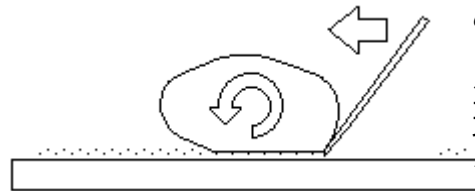
17 生地の上に強力粉をふる



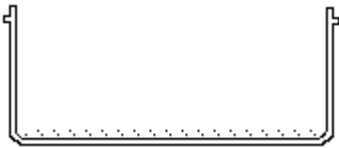
21 パン用まな板に強力粉をふり、半分折した生地をのせ、折りたたむ。



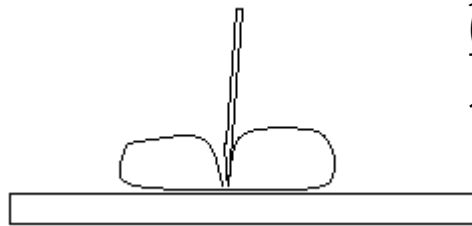
18 スケツパーを生地に差し込み、生地を転がすように丸める



22 空になったタッパーの中に強力粉をふる。



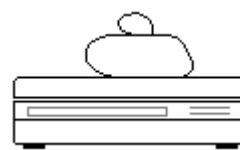
19 スケツパーで生地を半分にする。



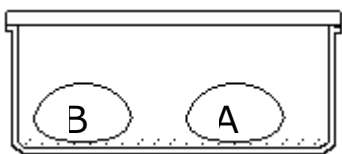
23 生地を手を持ち、外側を内側に巻き込むように丸める。もう一つの生地も同様に丸める。



20 電子秤を使い、きるだけ正確に半分になるように調整する。



24 タッパー中に丸めた生地2つを入れて蓋をする。生地AとBとする



25

14で切り分

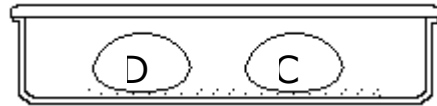
けた生地も同様に丸めて

タッパー大に

入れる。

10分待つ。

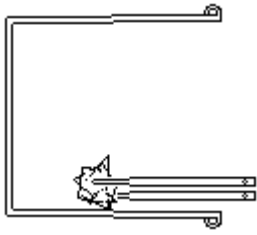
生地CとD。



29型を横にして

側面にもサラダ油

を塗り広げる

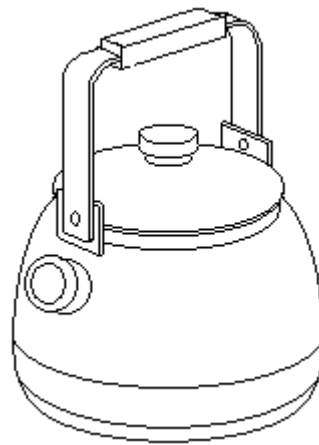


26

待っている間に

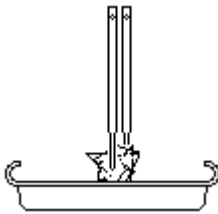
やかん又は電気ポット

で熱湯を沸かす。



30型の蓋にも

忘れずに塗り広げる

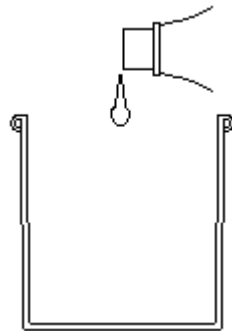


27

食パン型の準備

少量のサラダ油を

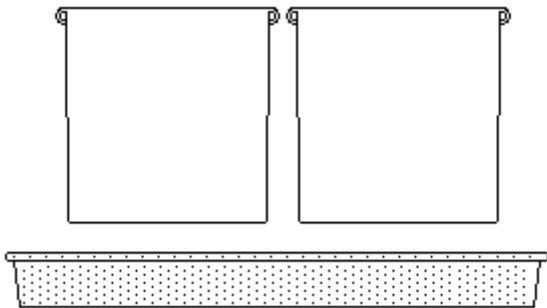
型にたらす



31パン型2個を

オーブンのトレーに

並べる

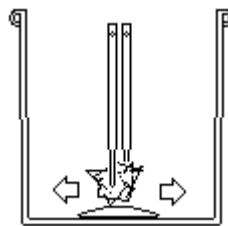


28

ラップ丸め菜ば

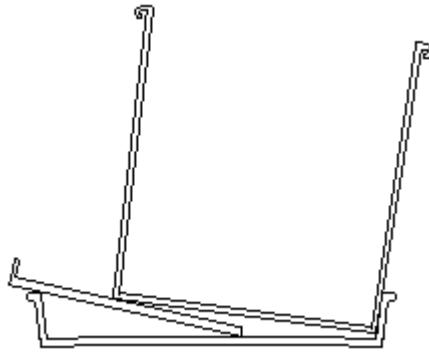
しで挟み、サラダ油を

底面に塗り広げる



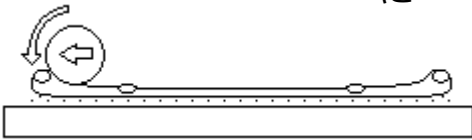
32 パン型は蓋を

台にして傾ける



36 麺棒で生地を

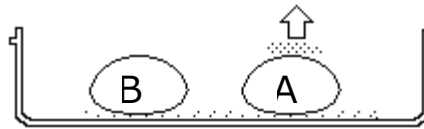
大きく広げる。
このとき生地に
できた気泡を
つぶす。



33 10分たったら

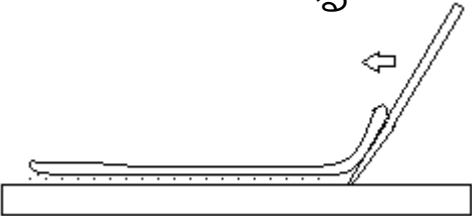
生地Aに強力粉を

ふり、
指でつまんで
取り出す



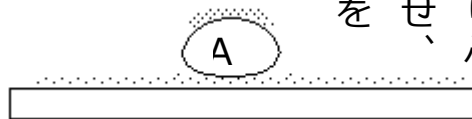
37 スケッパーで

生地の
端から
持ち上げる



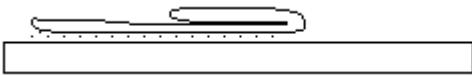
34 パン用まな板に

強力粉をたっぷりふ
り、生地Aをのせ、
たっぷり強力粉を
ふる



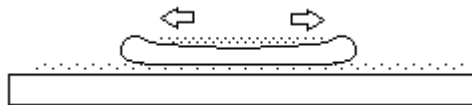
38 生地を

折りたたむ



35 生地を手で

広げる



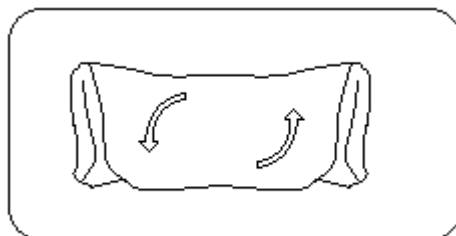
39 もう片方

も折りたたみ
三つ折にする



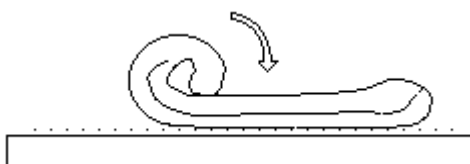
40 折り畳んだ生地

を横向きに回転



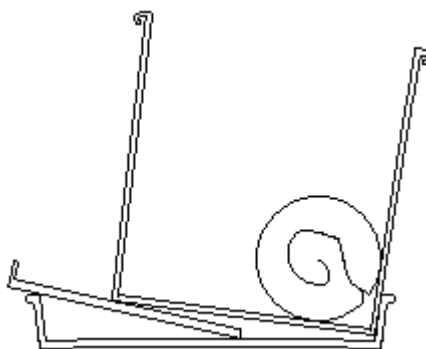
41 畳んだ生地

を俵巻きにする



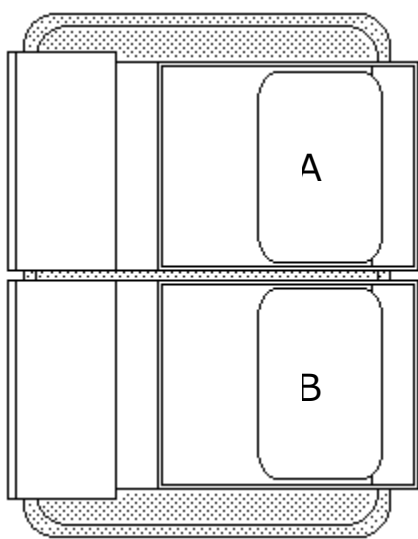
42 俵巻きにした

生地をパン型に入れる



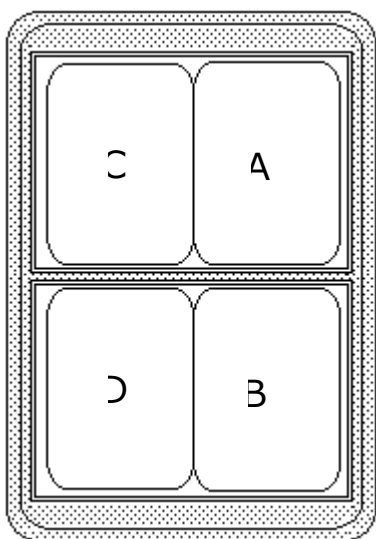
43 生地Bについても同様に俵巻きにし、

もう一つのパン型に入れる

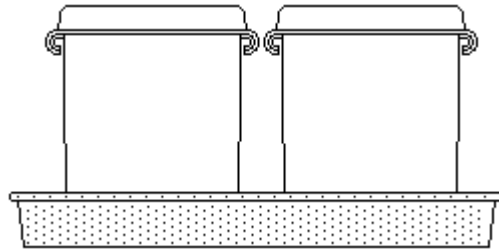


44 生地CとDについても同様に俵巻きにし、

二つのパン型に入れ、水平にする。



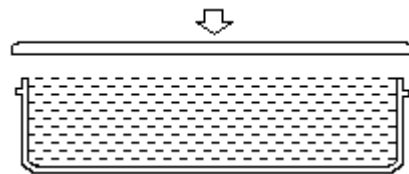
45 パン型に蓋をす
る



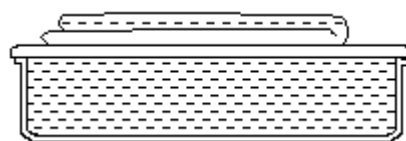
46 タッパー中を洗い
水を1/3程度入れる



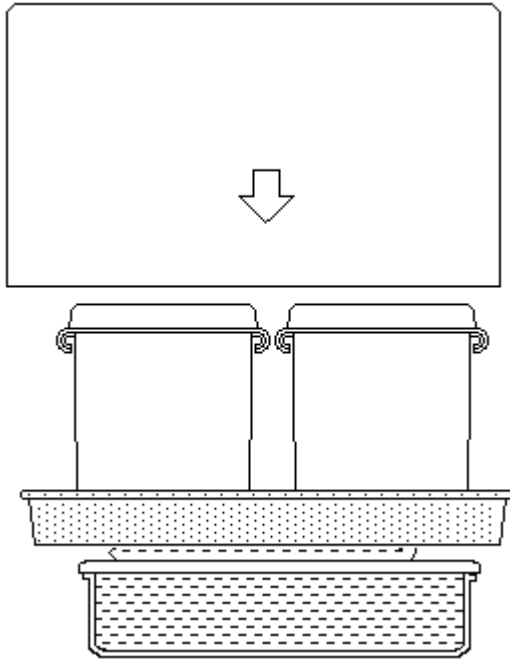
47 薬缶で沸かした
熱湯をあふれる
程度に入れて
蓋をする
※やけど注意



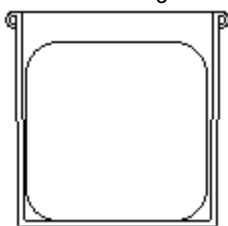
48 蓋に布巾
をのせ熱湯を
かける

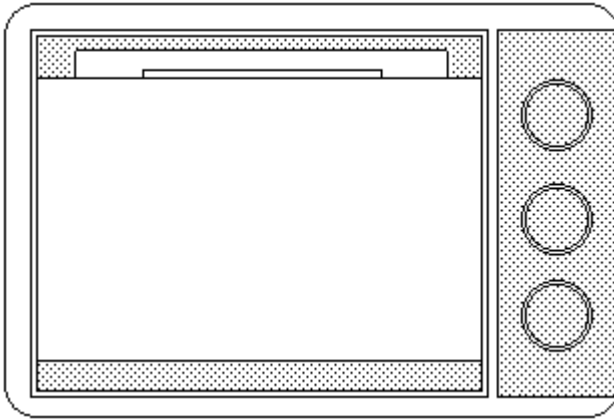


49 オープントレーごと
48にのせて、ダンボ
ールを被せる



50 20分経過したら
生地のおくらみを5分間隔で
確認し生地があと10分程で
型から出そうに
なったら蓋をする。





51 オープンを余熱

温度設定つまみ250℃

ヒーター切替つまみ

上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ10分

52 パン型をオープン下段に入れ

温度設定つまみ250℃

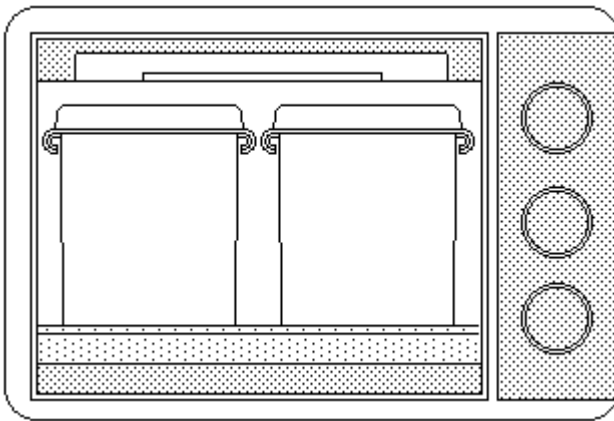
ヒーター切替つまみ上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ60分で焼く

※個体差や経年変化があるので

200℃45分から試す

焼き色が薄い場合は温度を上げ時間を増や
す



53 焼きあがったら

鍋つかみでトレーを取り出し

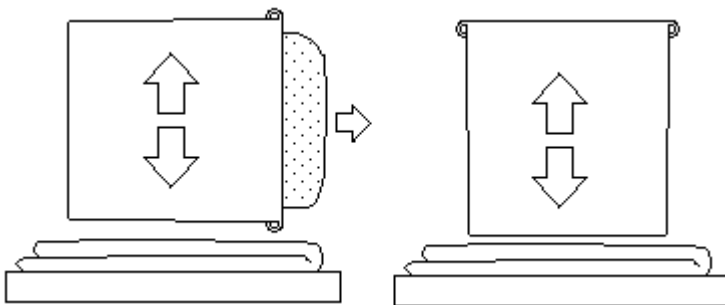
パン型の蓋を外す。

厚いまな板に古新聞を敷き

上下に打ちつけ

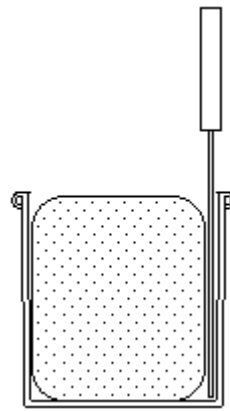
また、横にして上下に

打ち付けてパンを型から
出す。



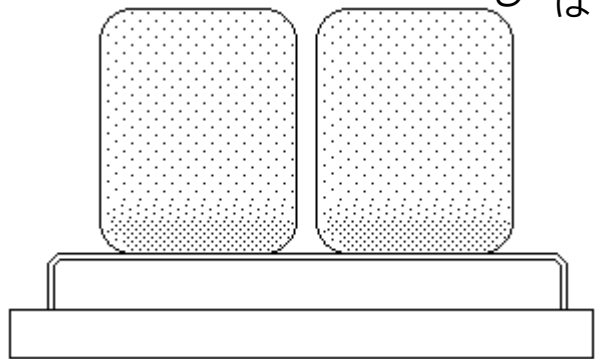
54 パンが型から

離れない場合は
パン切り包丁を型に
沿って差込み
型から外す



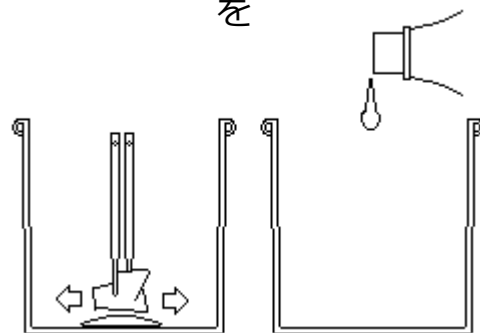
55 取り出したパンは

まな板にのせた冷やし
台に乗せ1時間以上
冷ます
室温が高い場合は
扇風機の風を直接
パンにあてる



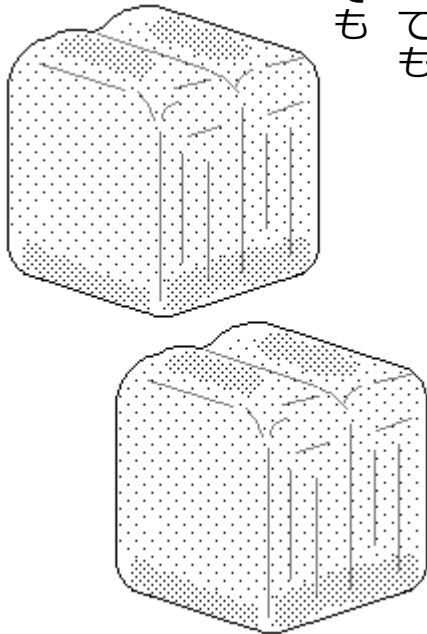
56 パン型にサラダオイル

少量を入れ
菜ばし
とペーパー
タオルで
パン屑などを
取り除く



57 これで完成

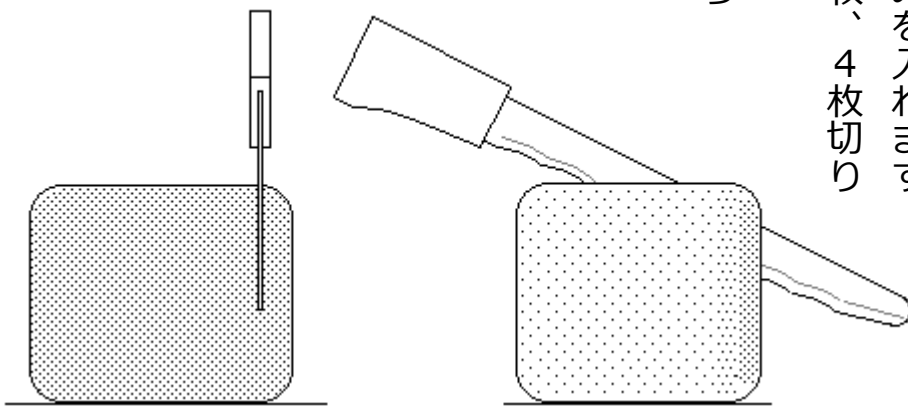
このまま食べても
トーストしても
美味しい



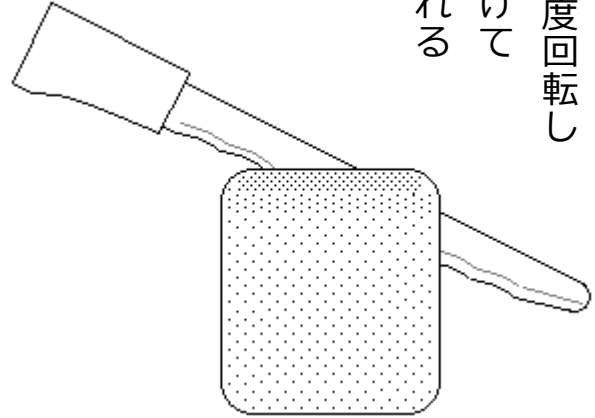
食パンのスライスと保管

1 パンをパン用のまな板にのせ
パンの底面を横にして端から
半分くらい切り込みを入れます
お好みで8枚、6枚、4枚切り
にする

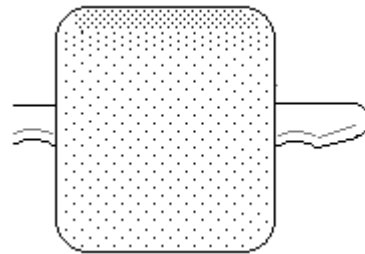
※完全に冷めてから
切らないと
うまく切れません



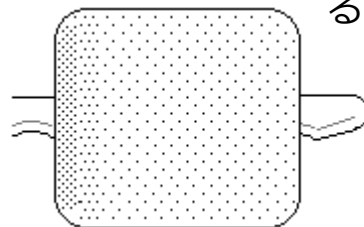
2 パンを90度回転し
底面を上に向けて
切り込みを入れる



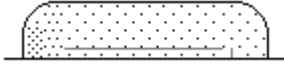
3 次に水平に
切り込む



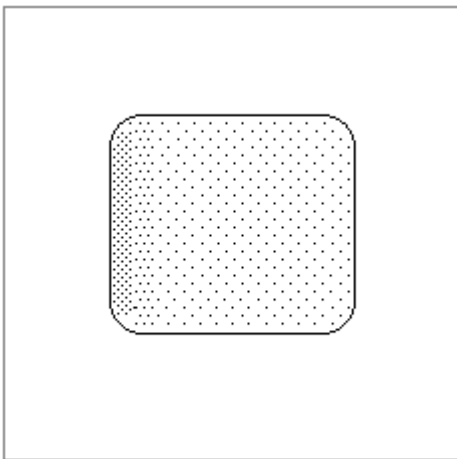
4 **3**で上面まで
切り込めない場合は
90度回転して
上面を切る



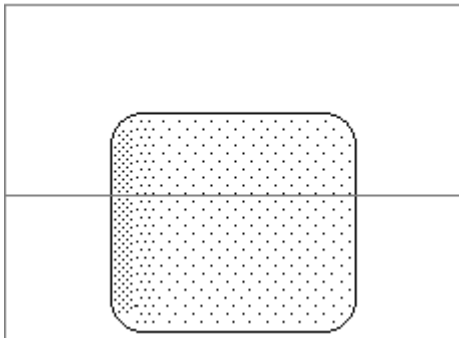
5 次後はに水平に
してカットする



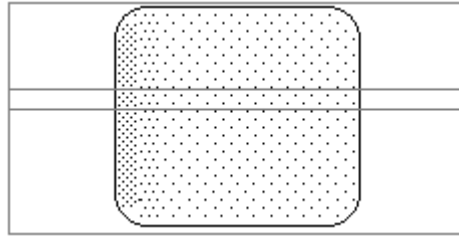
6 直ぐに食べない場合は1枚づつ
ラップで包む
ラップ中央に
パンを置く



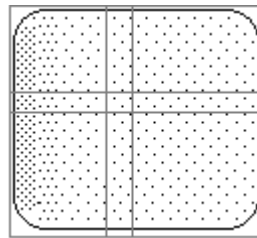
7 半分包む



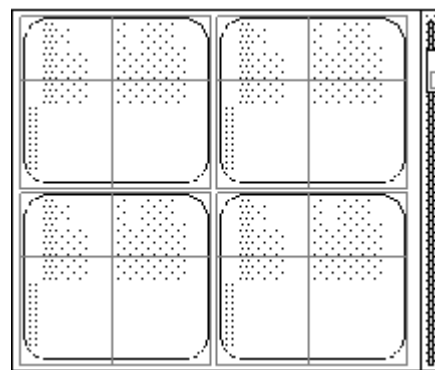
8 反対側分から包む



9 側残りも包んで
終わり



10 大ジップロックイージージッパー
に入れて
冷凍庫で保管



胡桃押し麦きな粉干しぶどうパン

材料

干しぶどう50g

強力粉220g

ドライイースト3g

トップバリユ

カメリアスーパードライ

カメリア

イースト

スーパーカメリア

岩塩3g

きな粉30g

きび砂糖10g

押し麦

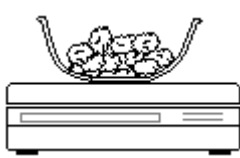
はくばく胚芽押し麦スタン

オリーブオイル10g

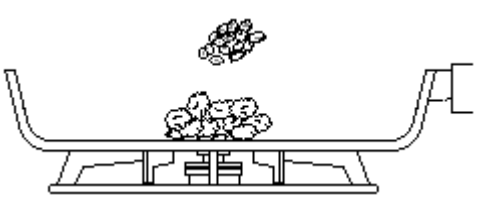
1袋45g

生胡桃(無塩) 100g

1 ステンレスボール小を電子秤に乗せ生胡桃100gを量り入れる

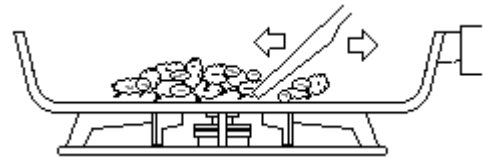


2 鉄製フライパンをコンロに乗せ生胡桃を入れ、押し麦45gを入れる



3 中火にして、

竹べらで
生胡桃と
押し麦を
キツネ色
になるまで
煎る



4 煎り終わったら

ステンレスボール小
に入れて冷ましておく



5 計量カップを電子秤
に載せて

干しぶどう50g
を量り入れる



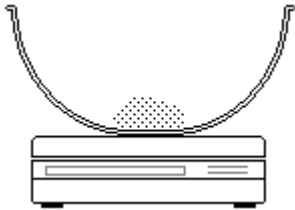
6 水180gを50g
を量り入れ、カップごと

電子レンジ500W
で30秒程度40℃
になるよう加熱



7 ステンレスボール中

を電子秤に乗せて
きな粉30gを
量り入れる



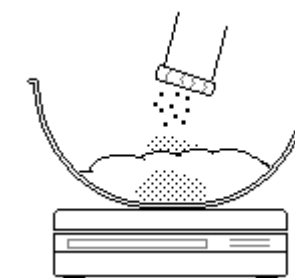
8 強力粉を230g
量り入れる



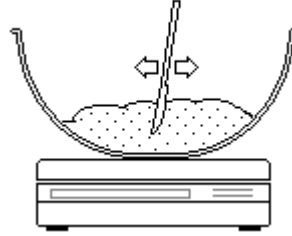
9 きび砂糖を10g
量り入れる



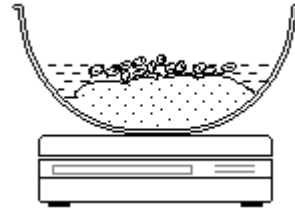
10 岩塩3g
量り入れる



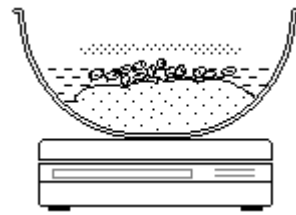
11 スプーンで混ぜる



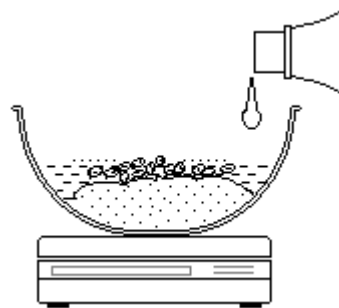
12 計量カップの水と
干しぶどうを入れる



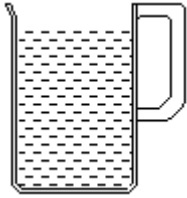
13 ドライイースト
3gを全体に振りかけ
るように量り入れる



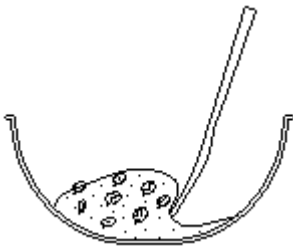
14 オリーブオイル
10gを端に
量り入れる



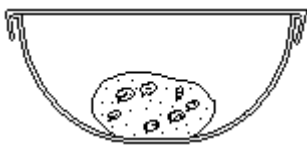
15 計量カップいっば
いの水を40℃程度に
電子レンジ1〜2分程
度、暖める



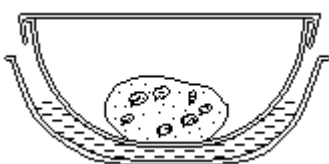
16 くつつかない
しゃもじで水気がなく
なるまで混ぜる



17 生地をまとめて
ラップする

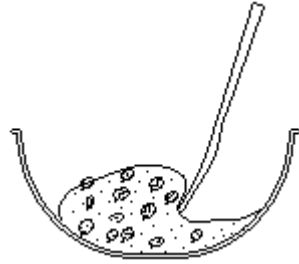


18 野菜洗いボウルに
暖めたお湯を入れ
生地のをウルを浸け
15分待つ



19 生地をボウルを

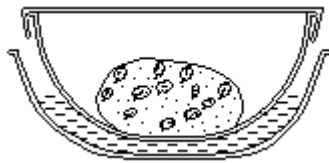
取り出し、ラップを外し
しゃもじで混ぜる



20 再度生地をボウル

にラップしてお湯に
浸け15分待つ

お湯が冷めて
いたら
暖めておく



21 タッパー大に

少し大きめに
カットした
クッキングシート
をかぶせる



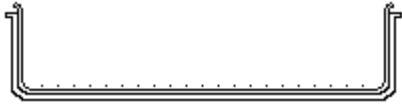
22 矢印のように

四隅を指で押し
シートを押し
広げる



23 クッキングシート

に軽く強力粉を
ふっておく



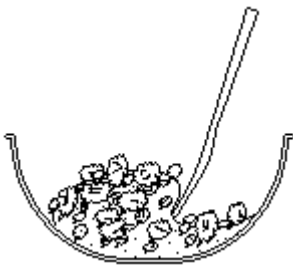
24 煎っておいた胡桃

と押し麦を追加する



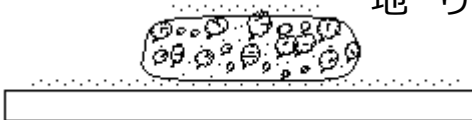
25 しゃもじで胡桃と

押し麦を生地に混ぜる



26 パン用まな板に

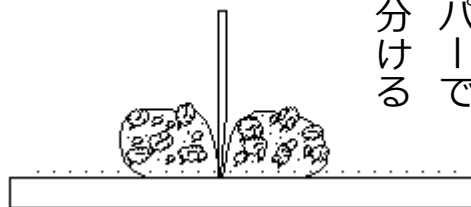
強力粉を少しふり
生地をのせ、生地
にも強力粉を
ふり
手で丸める



27 生地を電子秤にのせ重さを量る
重さ640gとします



28 生地をまな板にのせスケッパーで半分に切り分ける



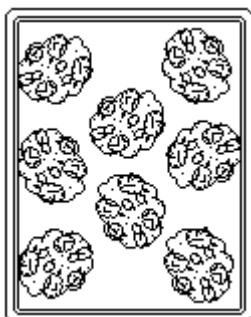
29 半分にした生地を電子秤にのせ320gになるよう調整する



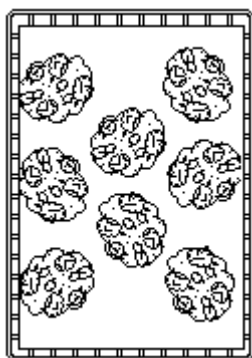
29 半分すること
を繰り返し1個
80gにして
手で丸める



30 タッパード大に8個の生地を並べ蓋をして冷蔵庫で6時間程度発酵させる



31 オープンの網にクッキングシートごと生地をのせる



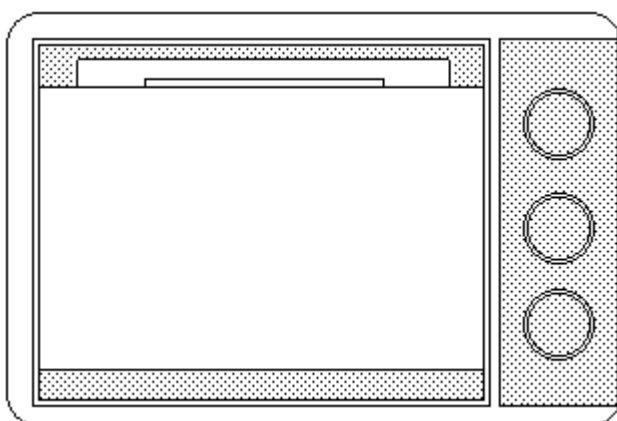
32 オープンを余熱

温度設定つまみ250℃

ヒーター切替つまみ

上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ10分



33 生地をのせた網をオープン中断に入れ

温度設定つまみ250℃

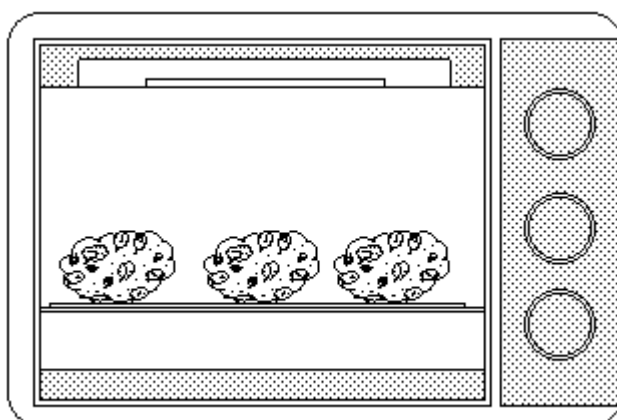
ヒーター切替つまみ上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ20分で焼く

※個体差や経年変化があるので

200℃15分から試す

焼き色が薄い場合は温度を上げ時間を増や
す



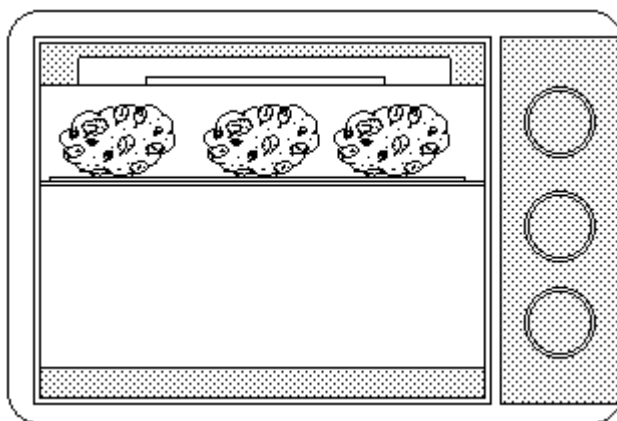
34 焼き色が足りない

ときは上段に移し

同じ設定で5分焼く

※網は熱いので鍋つかみ

を使う



35 焼きあがったら、ガスコンロのグリルの

焼き網にのせて冷ます。

直ぐに食べない時は1個づつ

ラップで包み冷凍庫で冷凍。

見た目は焦げたジャガイモ。

解凍するときは500Wの

電子レンジで40〜50秒加熱

