



【1】材料の計量 & こね準備

材料の計量

【大ボウル】

強力粉 100gの半分  
 イースト 小さじ1/2  
 砂糖 大さじ2/3

【小ボウル】

強力粉の半分  
 塩 小さじ1/4  
 バター 10g

たまご 15g(といて裏ごししたもの)

ぬるま湯 45cc前後(42度に温めたもの)



- ① 材料を計量する。
- ② 左の写真のように「砂糖」と「イースト」は一緒にボウルに入れ、その反対側に卵を入れる。

【2】こね

- ① [大ボウル]のイーストにめがけてぬるま湯をいれ、ゴムベラでかき混ぜる。  
 ゴムベラで持ち上げると、とろろ芋のように流れ落ちるようになればOK。
- ② [小ボウル]の中身を大ボウルに入れ、ゴムベラで飛び散らないように混ぜる。
- ③ 材料がなじんだら、台に出してこねる。

台に伸ばすようにこすりつけながらこねる。

まとまってきたら、V字に転がしながらこねる。



☆こねあがりの見極め

表面が滑らかで適度な弾力。

グルテンチェック。



- ④ 生地を丸め直し、「とじめ」をしっかりとする。  
 「とじめ」を下にしてボウルに入れ、ラップをかける。

### いちじはっこう 【3】一次発酵

温度 35~40度 湿度 70% 30分~50分

(本日は発酵器。家庭ではオープンの発酵機または暖かい場所)

#### ☆見極め

①生地のおおきさが1.5倍から2倍に膨らむ。(粉の配分や材料によって違う)



1次発酵前



1次発酵終了後

②フィンガーテスト



人差し指に強力粉をつけて、生地に指を入れて深さ3cmくらい穴を開ける。

あけた穴が戻らないようならOK。

穴がすぐに戻ってふさがる→発酵不足。

全体がしぼむ→発酵過多。

### 【4】ガス抜き

握りこぶしで生地を3回くらい優しく押し、中のガスを抜く。

### 【5】分割



①生地をボウルから優しく取り出し、全体の重さを量る。

②スケッパーで自分量で2個に分割  
(生地は引っ張らずにスパッとカットする。)

③重さを量り1/2量に調節する。

④1/2量の片方を半分に分割。

⑤重さを量り1/4量を2つ作る。

⑥1つずつ丸め直しをする。

(カットした切り口を下へ送りこみながら行う。)



⑦ぬれ布巾やラップで覆いながら10分~15分生地を休ませる。

### 【7】形をつくる(その1)…ハムマヨパン



①生地をとじめを上にしておく。

②めん棒を真ん中から下、真ん中から上に伸ばしていく。



③ハムをのせる。



④手前からくるくる巻く。



⑤ 巻き終わりが内側にくるように半分に折る。



⑥ スケッパーで、輪になっている方から切り込みを入れる。



⑦ 切り込みを開く。  
形ができた生地はクッキングシートを敷いた天板に並べ、ラップ、ぬれ布巾をかける。

## 【8】2次発酵

形ができたならクッキングシートを敷いた天板に並べ、ラップ、ぬれ布巾をかける。

温度 40度 湿度 70% 20分～30分

☆見極め 生地がひとまわり大きくなっていればOK。



## 【7】形をつくる(その2)…ジャムロールパン



- ① 生地をとじめを上にしておく。
- ② 上下の端を1cmの残し、めん棒を真ん中から下、真ん中から上に、縦20cm×横8cm位の縦長に伸ばす
- ③ めん棒を縦に使い、角をつくる。
- ④ ジャムを手前の半分に塗る。
- ⑤ 手前から巻く。
- ⑥ 3等分してカップに入れて、【8】二次発酵へ。



(二次発酵を始めたならオーブンを予熱)

## 【9】焼き上げ



- ① ハムマヨパンにはマヨネーズをかける。
- ② オーブンに入れる。  
焼き時間の目安  
ガスオーブン 180度 10分  
電気オーブン 190度 13分
- ③ 焼きあがったらパセリをふる。

※オーブンにはそれぞれクセがあるので焼きむらができることがあります。その場合はオーブン板の向きを入れ替えるなど工夫して焼き上げます。

本校のオーブンは温度が低めです。  
220℃で9分(4分で上段・下段の入れ替え)

