

元種の作り方

STEP * 2



元種を作る

準備するもの

- 発酵エキス … 100g+ 適量
 - 強力粉（全粒粉でもよい） … 120g+50g+50g
 - 水（湯冷ましかミネラルウォーター） … 適量
 - 砂糖 … 適量
 - ゴムベラかスプーン（熱湯消毒をする。）
 - 瓶（1.5Lくらいの物）熱湯消毒をする。
- ※ 熱湯消毒の仕方は旬の保存食&常備菜の『保存食作りの基本』を参考にしてください。



- 1日目～
 1. ビンに強力粉（120g）・発酵エキス（100g）・を入れ
ゴムベラかスプーンで混ぜます。
 2. 平らにならし、ビンの口にラップをかけて輪ゴムでとめ、
常温において（寒い時は温かいところおく）発酵させます。
 3. 2倍くらいに発酵したら冷蔵庫に入れ一晩（6～8時間）おきます。



- 2日目～
 1. ビンを冷蔵庫から出し、室温にもどし、強力粉（50g+50g）を加えて混ぜ
ビンの口にラップをかけて輪ゴムでとめ、常温において
（寒い時は温かいところおく）発酵させます。
 2. 前日2倍に発酵する時6時間以上かかっている場合は、
水に発酵エキスを足し50gにするか、砂糖小さじ1を加えるなどして
発酵を促進させます。



- 3日目 2日目と同じ事をくり返します。



- 4日目 元種の完成。冷蔵庫で保存し1～2ヶ月で使い切ります。
1～2ヶ月保存できるが、早めに使い切るのがよい。
※パンを焼かない日が長くとづく時は3～4日に1度リフレッシュを行う。
----- リフレッシュの方法 -----
同量の水と強力粉（約20g）を加えて混ぜ、2倍くらいに発酵したら
冷蔵庫で保存します。発酵が悪い時は、元種に元気がなくなってきた
証拠なので、水の代わりに発酵エキスや100%のリンゴジュースを加えます。
※カビが生えたり悪臭がしたら、捨ててください。