

豆乳ブレットの作り方

b a k e b r e a d



材 料

豆乳 … 170cc 強力粉 … 250g
元種 … 130g きびさとう … 大さじ2
塩 … 小さじ1/2

作 り 方



s t a r t

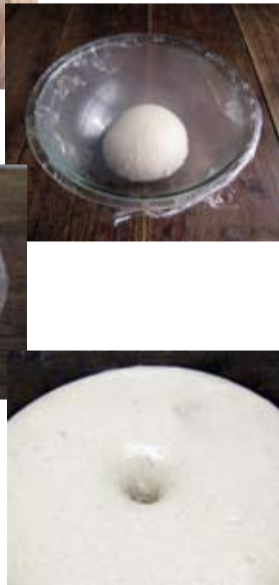
1



2



一次発酵



一次発酵完了



成 形



二次発酵



焼 成

f i n i s h e d

1. ボウルに強力粉、きびさとう、塩を入れ混ぜ合わせ、元種と豆乳を加え、さらに混ぜ合わせてひとまとまりにします。こね台に出し『生地をこすりつけるようにして伸ばし、まとめてまた伸ばす』という行程を2~3分くり返し、軽くひとまとまりにしてボウルをかぶせ、5分程休ませます。
2. 1を再び『押し伸ばし、たたんで、また押し伸ばす』という行程を10~15分くりかえします。生地がなめらかになり、つやができればこね終わり、表面がキレイになるように丸めてボウルに入れます。

一次発酵 生地を入れたボウルにラップをかけ、温かい所に置き、約2倍になるまで発酵させます。
人差し指に粉をつけて中央を指してみ、穴がふさがってこなければ発酵完了です。

3. カードで生地をボウルからそっと離し、表面のキレイな面が上になるように台の上に出したら、8等分に分割して丸めます。

4. 丸めた生地に大きいタッパーやボウルなどをかぶせて生地を休ませます。
※ないときは強く絞ったぬれ布巾をかけます。

成 形 生地の表面を張らせるように優しく手で丸め、下を指でつまんでとじ、とじ目を下にして、オープンシートを敷いた天板の上にのせます。

二次発酵 生地を並べた天板に大きいタッパーなどをかぶせて温かいところにおき、2倍くらいの大きさになるまで発酵させます。

※30℃で45分くらい

※大きいタッパーがない場合は天板ごとビニール袋に入れて、お湯を入れたカップを周りにおいて、発酵させます。

焼 成 190℃に予熱したオーブンで15分焼きます。

※クープ（切れ目）を入れる時は、表面を少し乾かすか、

粉をふって、よく切れるカミソリかナイフでためらわずに一気に切るとよい。

※真ん中にくぼみをつける時は、成形の時に少し粉をふって、

菜ばしなどでぐっと押さえてくぼませて焼き、焼成の仕上げの時に

もう一度ぐっと押さえる。