

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



手ごねの米粉パン ウィンナーロール(カレー味)

..... 材料

米粉(稲穂ゴールド)	80g	A
グルテン	20g	
塩	1g	
砂糖	9g	
スキムミルク	3g	
カレー粉	2g	
ドライイースト	3g	B
卵	10g	
水	70g	
(夏は5℃、冬は10℃)		
バター	12g	
ロングウィンナー	4本	



..... 作り方

準備 : Bは合わせておき、冷蔵庫で冷やしておく

1. Aの材料をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. Bを入れ、手で混ぜて粉気が無くなってからも手のひらを使って力強く練る。
3. バターを生地の中に入れ込み、全体に混ざるまで力強く練る。
4. むれ布巾を広げ、上にまな板(プラスチック製が良い)を乗せ、3の生地を置く。
5. 生地の手を片手で押さえ、反対の手で生地をまな板にこすりながら前方に押し伸ばす。(写真①)
6. 伸ばした生地を手前にクルクルと引き寄せ、90度向きを変えて、5と同じ事をする。
7. 5と6を繰り返し、時には洗濯物をもみ洗うように捏ねる。(始めは、生地がすぐ切れテコボコだが、そのうち伸びが良くなり、なめらかな表面になる。)指で生地の一部を少しずつ伸ばしてみて薄い膜が出来れば、捏ねが完成。(写真②)
8. 生地を4等分に分けて、きれいな面を出して丸め、まな板の上に置く。
9. 生地を両手で挟み、こすり合わせるようにして棒状にし、さらに、まな板の上でコロコロと30cmほどまで伸ばす。
10. ウィンナーの端から生地を巻き付けていき(写真③)、両端の生地を隣の生地につまみ付ける。
11. 天板の上にオーブンシートを敷き、その上に10の始めと終わりの生地が下に来るように置き、30~40分発酵させる。(※オーブンの発酵機能を使うか、発砲スチロールに熱湯の入った湯飲みを4個ぐらい置き、発酵させるとよい。38~40℃が理想)
12. 生地は1.5倍ほどになり、指で触った生地が少し戻ってくる感じになると発酵は終了。
13. 表面に溶き卵をハケで塗り、200℃のオーブンで13分焼く。
14. オーブンから出して冷ます。



写真 ①



写真 ②

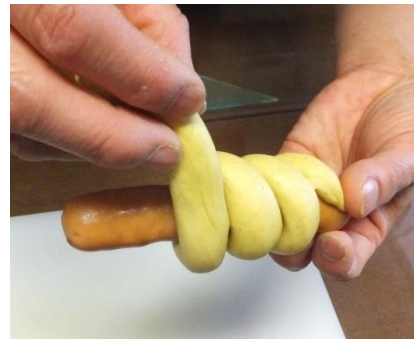


写真 ③