

Le pain des îles

パン・デジル

[作り方] 製法: 手捏ね/低温長時間発酵

1. mix & knead ミキシング&手捏ね

1. 仕込み水の一部を取り出し、イーストを加え溶かす。
2. 残りの仕込み水にココナッツミルクピューレと①を入れて混ぜる。
3. バットに小麦粉と塩を入れて混ぜ合わせ、生地状天然酵母を小さくちぎって入れる。
4. ②を少しずつ加え、カードでゆっくり切り混ぜる。
5. ココナッツロングとドライフルーツを加え混ぜる。
6. 足し水で生地の硬さを調整する。

2. punchパンチ

1. ミキシングが終了したら常温で20分寝かせる。
2. 20分経過した時点でカードでパンチを入れる。
※これを3回繰り返す。

3. fermentation 低温長時間発酵


パンチを3回終えたら、4~6℃程度の冷蔵庫で8~24時間寝かせる。

4. cut & form 分割・成形&仕上げ発酵

1. 低温で長時間発酵させた生地を必要なだけ切り出す。
2. 好みの大きさに分割する。
3. 生地が少し緩んだらすぐに成形する。
4. 布取りをした上に打ち粉をし、成形した生地を寝かせる。
◎発酵時間: 20~25℃で40分~1時間

5. bake 焼成

1. 鉄板を入れたオーブンを250~300℃に予熱する。
2. 発酵が終わった生地を熱い鉄板に直接乗せ、オーブンへ入れる。
3. 庫内に霧吹きをする。
◎焼成時間: 220~250℃で20~30分
※オーブン、生地の大きさに焼成温度・時間を調整する。



[材料] 4個(400g×2、150g×2)
・フランスパン専用粉T65…300g
・ライ麦粉…60g
・水…235g
・生イースト…4.2g(インスタント
ドライイーストの場合は1/3量)
・塩…6.6g
・生地状天然酵母
(自家製酵母)…90g
・ラ・フルティエール
ココナッツミルクピューレ…68g
・足し水…60g
・ココナッツロング…21g
・ドライバナナ…68g
・ドライパイナップル…36g
・ドライキウイ…68g
※ドライフルーツは水で戻し、適当
な大きさにカットする。