

Le pain cassis miel

パン・カシス・ミエル

[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. 残りの仕込み水にカシスピューレ、はちみつ、液状天然酵母を入れて混ぜ、①を加える。
3. パットに小麦粉と塩を入れて混ぜ合わせる。
4. ②を少しずつ加え、カードでゆっくり切り混ぜる。
5. 足し水で生地の硬さを調整する。
6. アーモンドスライスを加え混ぜる。

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、生地の高さで焼成温度・時間を調整する。

La
Fruitière
du Val d'Evel®

[材料]

- ・フランスパン専用粉T65…420g
- ・水…200g
- ・生イースト…8.4g(インスタントドライイーストの場合は1/3量)
- ・塩…9.2g
- ・液状天然酵母…84g
- ・ラ・フルティエールカシスピューレ…70g
- ・はちみつ…40g
- ・足し水…20g
- ・アーモンドスライス…80g

