



りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん



Ritz'n りっつん
 ナチュラル雑貨と飲食レストラン
 茨城県つくば市上原747-84
 TEL: 029-856-0009 / FAX: 029-855-7581
 月曜定休 (月曜祝日の場合は翌日)
 営業時間
 雑貨店 10:00~19:00
 レストラン 11:30~19:00
 ラストオーダー 18:30



「りっつん」はこちらからどうぞ！→ <http://www.ritzn.jp/>
 「話す、りっつん」はこちらからどうぞ！→ <http://ritzn.blog17.fc2.com/>

ホッ/天然酵母 使って、みよう!

① Ayae ② かの

天然酵母パン...作ってみたいなあ♡

でも難しそう...どうしたらいいの?

そんな風に思っている方は多いのでは?

パン作りは、ケーキと違い、基本的材料は

粉、塩、水...と、とてもシンプル!!

複雑な型や道具も不要! 手があれば...できます!!

のんびり...天然酵母を使ったパン作りの
楽しさに、あなたもトライしてみませんか?

まずは、ホッ/天然酵母がパンになるまで!

① 粉 + 水 → ② 生種を作ります。

③ これをとり分けて強力粉と混ぜて... ④ 1パン作り

一袋分でも何回も使え、とてもお得

天然酵母って? 野菜・果実・穀物などに付着する酵母を培養したパン種

旬の果物を使って自分で培養するのも楽しい...で"すが"
Ritz'nで販売している「ホッ/天然酵母」を使うと、手軽に、風味豊かなおいしいパンが作れます!! (50g ¥260)

ホッ/天然酵母って?

小麦・米・麹等の天然素材を使い酵母を自然培養したもの

日本の醸造技術を応用!

① ここがすごいヨ!!

- ① 自然のものでありながら、長期保存できる乾燥粉末
- ② 味・発酵力が共に安定!!

生種の作り方

① 清潔な広口ビンを用意

② パン種に対し、2倍の30℃の水を入れる

③ 水をませつつ、パン種粉末を注ぎ入れる

④ 空気が通るよう軽く7分をす

⑤ 熟成... 27℃で約30時間

⑥ 熟成中... 一度ふくらんだネが...

⑦ 熟成後期... 落ちついた感じになったら

⑧ 完成!!

冷蔵庫で約2週間、強い発酵力をキープ

※ 発泡スチロール箱にお湯をはり...
 ※ ヨーグルトメーカーを使用して...
 ※ 湯たんぽで...

※ 2週間以内は、発酵力が強く、食パンなど(ふくらむ)パン作りには最適。
 ※ それ以降は、おだやかな発酵力...菓子パンやピザ等に使用

ホッ/天然酵母もほしいなあ!

ホッ/天然酵母の会社は、りっつんのトイレットペーパーでおなじみ!

イーストは無数にある菌の中から特に発酵力の強いものだけを選んで、人工的に培養してやる。培養素地の安全性



りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん



Ritzn りっつん
 ナチュラル雑貨とカフェレストラン
 茨城県つくば市上原747-84
 TEL: 029-856-0009/FAX: 029-856-7581
 月曜定休 (月曜祝日の場合は翌日)
 営業時間
 雑貨店 10:00~19:00
 レストラン 11:30~19:00
 ラストオーダー 18:30

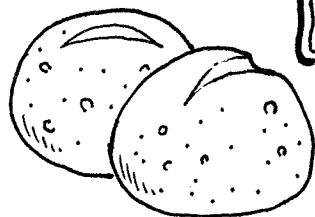


「りっつん」はこちらからどうぞ! → <http://www.ritzn.jp/>
 「話す、りっつん」はこちらからどうぞ! → <http://ritzn.blog17.fc2.com/>

天然酵母パンにトライ!!

作 Ayae 画 かろ

玄米704パン(5個分)



国産強力粉	200g	A
炊いた玄米	80g	
塩	小1/3	
ホシノ生種	小3/2	B
水	100g	

- ① Aをよく混ぜ合わせる
 ② Bを合わせる
 ③ AにBを入れる

- ④ ざっとひとまとめにしたら
 ⑤ 台に出し、生地をのぼす様にこね
 つるんとしたら+

- ⑥ 2倍の大きさになるまで
 一次発酵... 目安: 28℃で5時間
 おお!!

- ⑦ 軽くガスをぬいて5分割し、丸める
 とじ目は下

- ⑧ 軽く丸め直して、天板に並べる
 生地同士くっつかないように...

夜作って一緒にねてもいい温度♡

オーブン予熱は230℃に設定しておき

- ⑨ ぬれぶきんをかけて

二次発酵... 目安: 30℃で50分

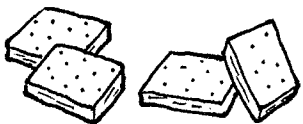
- ⑩ ひと回り大きくなった50K!

- ⑪ 茶こしで強力粉を軽くふるって

- ⑫ 210℃で12-15分焼く
 できた!!

おいしいパンは作る人の特権!!
 おまけにこんなに早くできちゃった
 色んな生地やアレンジを本で勉強するのは楽しい
 生種あつたの忘れてた...
 時間がたつて発酵力が弱まったもので大丈夫!!

生種が古くなったら... 塩ワッキー



国産薄力粉	100g	A
塩	小1/4	
某種サラダ油	大3	B
水	大1/2	
生種	小2	

- ① Aをよくまぜる
 ② Bをよくまぜる
 ③ AにBを入れひとつにまとめる

- ④ ラップで包み綿棒で適当な厚手にのぼす
 ⑤ 冷蔵庫で12~24時間休ませる
 ⑥ 好みの厚さにのぼし切る

塩ワッキーの場合...
 塩→ひとつまみに減らし、マスゴバド糖やメープルシロップを大2~3加えて

おまけで作りたくなるお菓子

←パンは「力強くこね続ける」大変なイメージ?でもこれは生地も少量なので、すぐにつるんとこねあがります!!