



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 ホッ + 水 → ② 生種
こね 作り出す。

③ これを
とり分けて
強力粉と
ませ"て... ④ パン作り
一袋分
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(ア)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? 日本

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 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
一度ふくらした
アネが.....
- 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

- 20℃ → 48時間
- 25℃ → 35時間
- 30℃ → 24時間

- ※ 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



Ritz'n 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

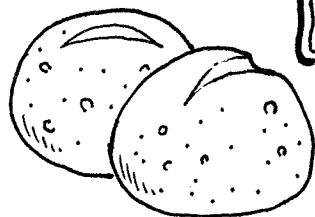


「りっつん」はこちらからどうぞ! → <http://www.ritzn.jp/>
 「話す、りっつん」はこちらからどうぞ! → <http://ritzn.blog17.fc2.com/>

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、生地をのばす様にこね

⑥ 2倍の大きくなるまで

一次発酵...
目安: 28℃で5時間

おあ!!

- ⑦ 軽くガスをぬいて5分割し、丸める
- パン4914**
室温で約15分
- 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!!

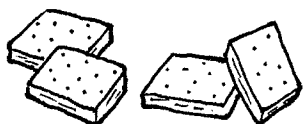
おまけにこんなに早くできちゃった

色んな生地やアレンジを本で勉強するのは楽しい

生種あたる忘れてた...

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さにのばす
 - ⑤ 冷蔵庫で12~24時間休ませる
 - ⑥ 好みの厚さにのばし切る
- 180℃で15分

甘ワッキーの場合...
 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

おまけに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!!