

Gomaのへんてこパンワークショップ
PUMPKIN MASK BREAD

「かぼちゃのおめんパン」レシピ

材料（4枚分）

強力粉250g

塩3g

A（砂糖30g ドライイースト3g 水150ml）

バター20g

かぼちゃ1/4個分

かぼちゃの種（飾り用）



*かぼちゃは1/4個で個体差はありますが350g弱くらい。ワタと種をとって正味230g前後を使います。

*お砂糖はきび砂糖をオススメしていますが上白糖、三温糖などでもOK!

◀下準備▶

- 1.かぼちゃのワタと種を分けて、軽く水洗いし、取り出した種の水気を拭いておく。
- 2.クッキングシートの上に間隔をおいて並べレンジ500Wで5分加熱する。
- 3.ハサミで切り込みを入れて中身を取り出す。
- 4.かぼちゃの身は縦半分に切って、蒸し器に入れ中強火で20～25分蒸す。
- 5.包丁で皮をそぐ（後で飾りに使う）。



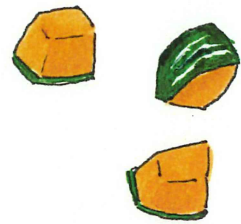
*取り出したかぼちゃの種は生なので、パンにトッピングするかフライパンでから炒りなどした方が良い。塩を加えて美味しく食べましょう。

◀発酵液づくり▶

- 1.発酵液を作る。耐熱容器にぬるま湯150mlと砂糖30gを入れて混ぜ、500Wのレンジで40～50秒かけたら混ぜて砂糖を溶かす。そこにドライイーストを加える。
(ぬるま湯はさわってぬるいくらいの温度かどうか確かめる（熱すぎるとイーストが死んでしまうので注意すること）)
- 2.ラップをして10分程置いておく。
- 3.その間に強力粉250g、塩3g、バター20gを計量し、かぼちゃをすりこぎでつぶす。
- 4.発酵液の表面がブクブクとしてきたら発酵完了。

◀生地づくり▶

- 5.ボウルに計量した強力粉、塩を入れて4の発酵液を一気に入れる。
- 6.ゴムべらで全体を混ぜる。つぶしたかぼちゃも加えて混ぜる。
- 7.粉気がなくなったら、手で50回程ボウルの底に生地をたたきつける。
- 8.最初はベタベタしていた生地がひとつにまとまってきたら、室温に置いてやわらかくなったバターを加え、手で生地に練りこむ。
- 9.バターが全部練りこまれたら、10分程かけてまた150~200回程生地をボウルにたたきつける。
- 10.表面がツヤツとして、生地に弾力がでてきたらOK。
- 11.ボウルにラップをして、60度くらいの湯せんで温めながら50分~1時間ほど発酵させる。



◀かたちづくり▶

- 12.生地の入ったボウルを持ちあげ、カードで底の方から生地をこそげ落とすように打ち粉をふった台の上に取り出す。
- 13.四隅を中心に向かって折りこみ、ひっくり返すときれいな丸になる。全体量を一度計量する。
- 14.カードで4等分になるようにスジを入れてから切りはなす（1個160~170g目安）
- 15.切りはなした生地を丸くなるよう折りたたんで角をつまんだ部分をしっかりとくっつける。
- 16.生地をクッキングシートの上でめん棒で平たくのばし、種や皮をつかっておめんにする。

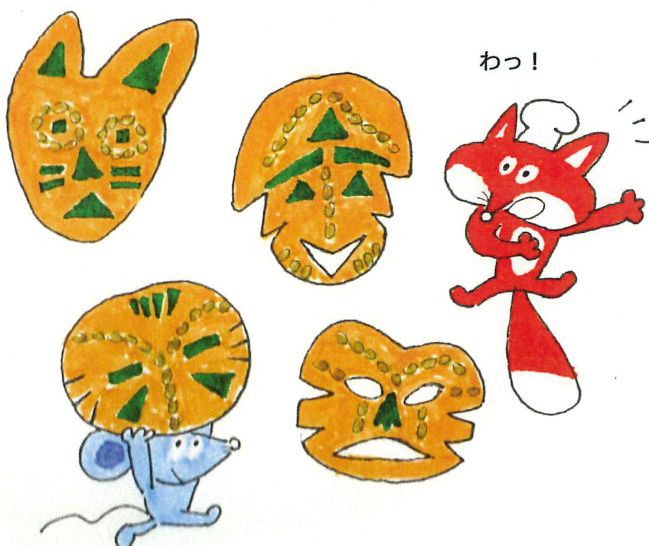
☆成型する時はバターナイフで切り込みを入れたり。竹串で模様をつけたりする。

- 17.お面をシートのまま天板に移しあらかじめ180度に予熱しておいたオーブンで15分焼く。焼きあがったら網に取り出す。

☆焼き時間はオーブンの種類によって変わることがあります。



手で平たくしたあとめん棒で伸ばそう。



空いてところはメモにつかって下さいね。