

プレーンナン

しょうじかん やく ふん
(所要時間: 約45分)

【材料】4枚分

・中力粉	...	200g
・砂糖	...	6g
・塩	...	3g
・ドライイースト	...	4g
・ぬるま湯	...	120cc
・打ち粉	...	適量

【調理道具】

・まな板	...	2枚
・麺棒(小)	...	1本
・計量カップ	...	1個
・ボウル	...	1本
・ラップ	...	1本
・クッキングシート	...	1枚
・フライ返し	...	1個
・スプーン	...	1個

【食器】

・紙皿	...	食数分
-----	-----	-----

【作り方】

①材料と調理器具を確認します。コテージからポットを持って来て、お湯も沸かしておきましょう。

②ステンレスボウルの上にザルを重ねて、中力粉をふるいます。

③②に砂糖、塩、ドライイーストを加え、よく混ぜます。

④分量のぬるま湯(約40度)を、③に加え手でよくこねます。

※生地のおん度が下がらないように、手早く力強くこねます。

※生地がまとまらない場合は、ぬるま湯を少しづつ足してください。

⑤生地の表面がツルツルしてきたらプラスチックボウルに入れ、ラップをかけます。

※プラスチックボウルのふちを濡らしておくくとくつきやすくなります。

⑥ラップを1mくらいの長さになり、ひも状にしたらボウルのふちに巻き、縛ります。

⑦ステンレスボウルにお湯を張り、生地をプラスチックボウルごと中に入れて30分発酵させます。

※暑い時はお湯に入れずに炎天下に30分程置いておくだけでOKです！

⑧ふくらんだ生地をこぶしでおさえ、ガスを抜きます。

⑨まな板に打ち粉(中力粉)をふり、生地を人数分にわけます。(1人2枚)

⑩麺棒で生地を薄くのばします。

⑪火の起きたかまどに鉄板をのせて、クッキングシートを敷いた上に生地を置いて焼きます。

⑫生地がプクプクと膨らみ焼き色がついたら、裏面も焼きます。

⑬生地の縁の方までほんのりきつね色になったら出来上がりです。

