

お米のまるパン

[材料]

お米…3合
米油…大さじ4.5
お塩…9g
お砂糖…24g
ぬるま湯…300cc
イースト…9g
サイリウムハスク…12g
コーン…100g

[作り方]

- ①ボウルにお米と水を入れて3時間以上水に浸す。
前日の夜から浸けて冷蔵庫で保存しても良いです。
- ②水切りをする(水切り後600gくらいになる)。
- ③ミキサーに②の米、米油、砂糖、塩、
ぬるま湯(300ccくらい～様子見て)を入れて
スイッチを入れて攪拌していく。
- ④いったんミキサーを止めて
回りに飛び散った米粒をヘラなどで生地の中に入れる。
イーストを入れて再度スイッチを入れる。
- ⑤トータル2分くらいミキサーしたら
生地の硬さを見て硬いようなら
ぬるま湯を少し入れて状態を調整する。
- ⑥⑤の生地をボウルに移してコーンを入れて混ぜ、
サイリウムハスクを入れて生地をまとめていく。
- ⑦バットで発酵をする。
バットにクッキングシートを引き、
生地を15等分に丸めて並べてラップをする。
お湯を張ったバットの上に生地を並べたバットを乗せる。
- ⑧10分ほど発酵している間にオーブンを200℃に予熱する。
- ⑨発酵が終わったらオーブン皿に移し、
予熱が終わったオーブンで15～20分焼く。

