

# フオカッチャ

使用器具 ●ボール24cm 2個 ●カード ●計量器 ●ゴムベラ ●めん棒 ●刷毛  
●サランラップ ●電子レンジ ●オーブン ●包丁 ●まな板 ●天板  
●材料を入れるボール (10個程度)

## 【材料 (4~6個分)】

材 料	重 量(g)	強力粉に対する配合割合
強力粉	250g	100%
塩	5g	2%
上白糖	6g	2.4%
ドライイースト	5g	2%
オリーブオイル	25g	10%
水	160g	64%

【野菜のフオカッチャ】(野菜はお好みのものを目安量を参考に準備してください。)

- ・パプリカ赤・黄…各1/4個を種を取り、縦長に切り、電子レンジで30秒程度加熱する。
- ・ジャガイモ…約1/2個を皮をむき、1口大に切る。串がスツと通る程度に、電子レンジ加熱又は茹でる。
- ・冷凍かぼちゃ、冷凍ブロッコリー、冷凍枝豆…電子レンジ加熱または茹でて解凍する。
- ・しめじ…約1/4房は石づきをとり、ほぐしておく。 ・種なしオリーブ…10粒程度、半分に切る。
- ・ヤングコーン、ウインナー…各2~3本、長さを半分に切る。
- (味付け用)オリーブオイル…大さじ3、ブラックペッパー・塩・粉チーズ…少々

## 【工程】

ミキシング	手捏ね
捏上温度	27℃
一次発酵	温度28度 湿度75% 40~50分
分割・丸め	4~6等分(90g~110g)
ベンチタイム	10~15分
成形	円形
最終発酵	温度35℃ 湿度80% 20~30分
焼成	オリーブオイルを塗り、(野菜をのせる) 200~220℃ 10~15分 焼成後オリーブオイルを塗る

## 【作り方】

- ① ボールに強力粉、塩、上白糖、ドライイーストを入れて混ぜ合わす。
- ② ①にオリーブオイル、水を入れてよく捏ねる。
- ③ 25~27℃に捏ね上げて、温度28℃、湿度75%のホイロで40~50分発酵させる。  
(ホイロがない場合は、ボールにラップをして暖かい場所へ)
- ④ 90g~110gに分割。(4~6等分)
- ⑤ 乾燥しないようにして、ベンチタイム10~15分。
- ⑥ めん棒を使用して、円形に成形。
- ⑦ 温度35℃、湿度80%のホイロで20~30分発酵させる。  
(ホイロがない場合は、乾燥しないようにして発酵させる)
- ⑧ オリーブオイルを塗り、(野菜のフオカッチャの場合は、各種野菜や具材をのせる。)  
200~220℃のオーブンで10~15分焼成する。焼成後にオリーブオイルを塗る。



## < パンが出来るには >

主な作業は大きく分けて捏ねる(ミキシング)⇒形作る(成形)⇒ふくらませる(発酵)  
⇒焼く(焼成) の4つに分かれます。

### 【ミキシング】

原材料を混ぜ合わせ、パンの元となる生地を作る作業です。この作業はパン作りで最も大切です。パンを作る原料としてまず小麦粉、イースト、塩、水の4つがあげられます。この中の1つでも欠けるとパンは出来ません。

### 【成形】

出来上がったパン生地は、製品に適した重さに分割され、次に形を作られます。丸めたり伸ばしたり巻いたりして、個々の製品の形を作ります。

### 【パンの発酵】

生地中のイーストが発酵しガスなどを発生させることにより膨らみます。イーストは糖と小麦粉のでんぷんの中にある糖を分解し、炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)とアルコールを生成します。炭酸ガスはパンのボリュームに、アルコールはパンの風味の元となります。イーストを使って発酵させると、炭酸ガスだけでなくアルコールなどの風味成分や焼いたときのきれいな色のもとになる成分なども同時に生成されるという優れた点があるのです。

### 【パンの焼成】

焼成するとパン生地は人に消化されやすく食べやすいものになります。また、香りが生じ、表面にはこんがりとした焼き色がつき、パンは特有の風味をもつようになります。さらに、余分な水分を蒸発させて、食感のよいパンに仕上げます。

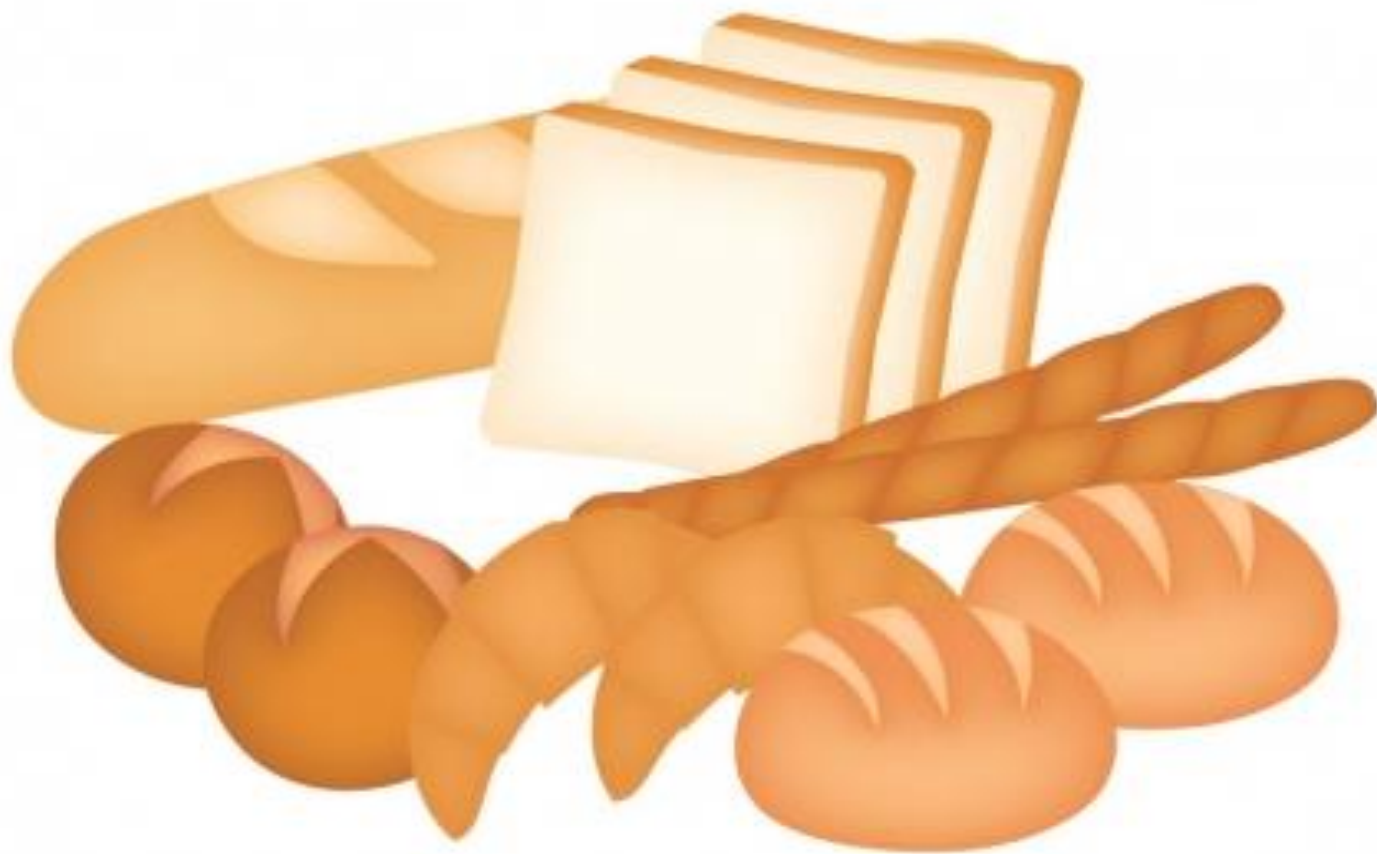
Memo



**Fujimi City**



# 人気講師から学ぶ！！ はじめてのパン教室



講師

香川調理製菓専門学校

助教授 遠藤 徳夫氏

主催：富士見市健康増進センター