

# えんどう豆のフォカッチャ

## 【材料（6個分）】

強力粉	100%	250g
塩	1%	2.5g(3g)
サフ、インスタントイースト	1.2%	3g
牛乳	15%	37.5g(38g)
水	30%	75g
オリーブオイル	10%	25g
グリーンピースペースト	40%	100g
オリーブオイル		適量
塩		

●具材 ハム、チーズ、野菜など

## 【工程】

ミキシング	手捏ね
捏ね上げ温度	25～26℃
発酵	温度28度 湿度75% 30～40分
分割	40g(12等分)
ベンチタイム	15分
成形	えんどう豆(6個)
最終発酵	温度35℃ 湿度80% 20～30分
焼成	180℃ 12分前後 (オリーブオイルを塗り軽く塩をふって焼成する。)

## 【作り方】

- ① ボールに粉、塩、インスタントイーストを入れて混ぜ合わす。
- ② ①にグリーンピースペースト、牛乳、オリーブオイル、水を入れてよく捏ねる。
- ③ 25～26℃に捏ね上げて、温度28℃、湿度75%のホイロで30～40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 40gに分割。(12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、えんどう豆の形に成形。
- 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)
- ⑧ 180℃のオーブンで8～12分焼成する。  
(オリーブオイルを塗り軽く塩を振って焼成)

## < 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な作業です。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。イーストは砂糖と小麦粉のでんぷんの中にある糖を分解し、炭酸ガス(CO2)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