



パンづくり

■材料 (1人分)

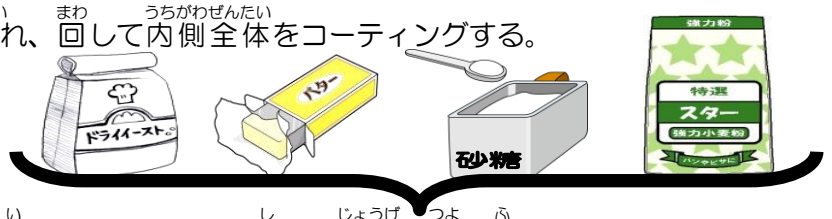
きょうりきこ 強 力粉110g、みず 水60ml、さとう 砂糖10g、ドライイースト 3g、ひらさら 平皿、ちょうりょうおんどけい 調理用温度計、たんさんいんりょう 炭酸飲料 500ml のペットボトル(フタ付き)、つ 割り箸か長めの竹串、わ ばし なが たけくし 40℃のお湯、ゆ きんぞくせい 金属製ボウル、チョコチップ大さじ 1、おお バナナ1本、ほん ウインナー2本、ほん しょうご、BBQ コンロ (かなあみつ 金網付き)、もくたん 木炭 2kg

■作り方

1 ペットボトルに溶かしたバターを入れ、回して内側全体をコーティングする。

2 水を入れる。

3 砂糖、ドライイースト、強力粉を
しょうごを使ってこぼさないように入れ、フタをきつく閉めて上下に強く振る。



4 中の生地がひとかたまりになって、ペットボトルの内側にパン生地が付かなくなったら、40℃のお湯につけたまま約30分発酵させる。(温度が下がったらお湯を注ぎ40℃に調整する)
この発酵時間を利用して、バーベキューコンロで着火剤を使って木炭に着火しておく。

5 発酵したら、もう一度ペットボトルを振る。(生地のガスを抜くため)
ひとかたまりになったら、ペットボトルを逆さにしてフタ側に生地を寄せ、再び40℃のお湯につけて約10分発酵させる。この発酵時間を利用して6の作業をする。

6 割り箸か竹串に、ウインナー2本を刺しておく。バナナ1本とチョコチップも準備する。

7 強力粉を敷いたボウルを置いて、ペットボトルを下向きにしてフタを素早く開くと、生地が勢いよくポーンと飛び出てくる。手と生地に強力粉を振って、生地を半分にして片方をウインナーに薄く巻きつける。もう片方の生地は、伸ばして広げ、皮をむいたバナナとチョコチップを置いて包み込む。

8 巻いたり包み込んだ生地を、コンロの金網の上で回したり、置く位置を変えたりしながら焼く！

生地を火に近づけすぎると、表面だけ焦げて中身が生焼けになるので気をつけて！

9 こんがり焼けたら、できあがり♪

ちぎって食べてもよし、丸かじりしてもよし！

さあ～世界に一つだけの手作りパンを召し上がれ！！

