



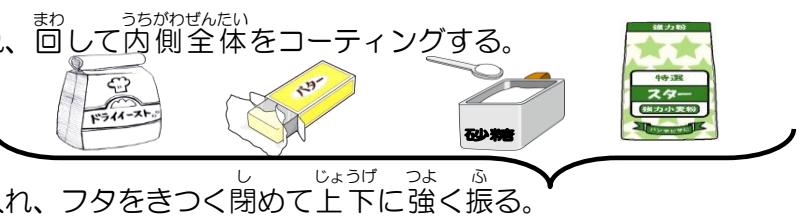
パンづくり

■材料 (1人分)

強力粉110g、水60ml、バター10g、砂糖10g、ドライイースト3g、お盆、調理用温度計、炭酸飲料500mlのペットボトル(フタ付き)、43℃のお湯、板チョコ半枚、小さめのバナナ1本、ワインナー2本、平皿、じょうご、BBQコンロ(金網付き)、木炭2kg

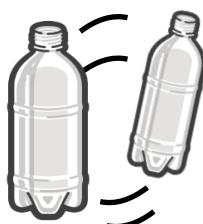
■作り方

- 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



じ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。

*shake
shake*



★何度も強く上下によく振る



- 4 中の生地がひとたまりになって、ペットボトルの内側にパン生地が付かなくなってから、43℃のお湯にひたしたまま約30分発酵させる。(温度が下がったらお湯を注ぎ43℃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、フタを閉めたままもう一度ペットボトルを振る。〈中の生地のガスを抜くため〉
ひとたまりになったら、ペットボトルを逆さにしてフタ側に生地を寄せ、再び43℃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 ウインナー、バナナ、板チョコなど、パンに包み込む材料を平皿に準備する。

- 7 強力粉を広げたお盆を置いて、ペットボトルを下向きにしてフタを素早く開くと、生地が勢いよくポンと飛び出てくる。手と生地に強力粉を振って、生地を分けてウインナーに巻きつける。他の生地も、伸ばして広げ、皮をむいたバナナとチョコを置いて包み込む。生地に粉を付けすぎないように注意！



火が強すぎたり、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！

こんがり焼けたら、できあがり～♪

ヤケドしないように 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り！！