



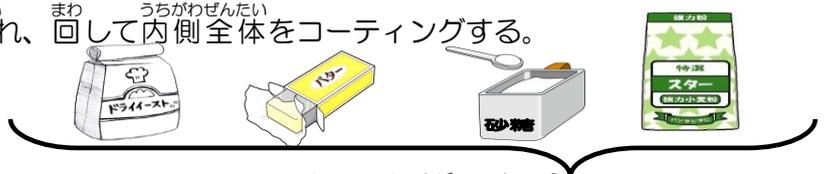
パンづくり

■材料 (1人分)

きょうりきこ 強 力粉110g、みず 水60ml、バター10g、さとう 砂糖10g、ドライイースト 3g、お盆、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)、板チョコ半枚、小さめのバナナ1本、ウインナー2本
ひらさら 平皿、じょうご2個、BBQ コンロ (かなあみつ 金網付き)、もくたん 木炭 2kg

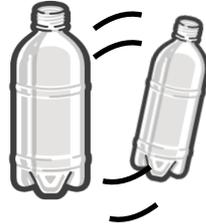
■作り方

- 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 じょうごを使って水を入れる。
- 3 砂糖、ドライイースト、強 力粉を



別の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、生地が勢いよくポーンと飛び出てくる。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!
- 8 包んだ生地を、コンロの金網の上で薄茶色に焼けるまで置く位置を変えたりしながら焼く!



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!

こんがいが焼けたら、できあがり~♪

さあ~世界に一つだけの手作りパンを召し上がれ!!