

# パン・シチューレシピ (シチューはカレーのレシピをみてね!)

## 〇作り方

### 1. 生地をつくる

- ① ボールに粉とドライイースト、砂糖、塩を入れて手でよく混ぜる。

※粉の一部を“打ち粉”(シェラカップの半分程度)として残しておこう!

- ② 粉とドライイーストがよく混ぜたら、ぬるま湯(55cc×人数分)を少しずつ加える。

(材料が1つにまとまり、赤ちゃんの肌のようになるまでこねる。)

※生地が硬いときは、手にぬるま湯をつけてこねると水分を調節できます。



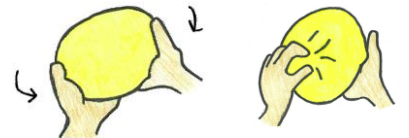
### 2. 一次発酵を行う

- ① こねあがった生地を下にまきこおようにして丸くまとめる。

- ② 裏側をしっかりとつまんで、ボールに入れる。

- ③ ラップをしっかりとかけ、滅菌庫に入れて一次発酵(30度で約40分。生地が1.5倍になる程度)を行う。

※一次発酵を行っている間に、シチューを作る材料を切っておこう!



### 3. ガス抜きをし、生地を休ませる

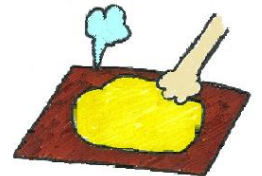
- ① マットに打ち粉をする。

- ② 生地をマットに出して、数か所優しく押し、ガスを抜く。

- ③ 生地を人数分に均等に分け、丸くまとめボールに戻す。

- ④ 乾燥しないようにラップをして、約10分待つ。

※生地がひとまわり大きくなり、押すと弾力があれば二次発酵へ



### 4. 二次発酵を行う

- ① ダッチオーブンを火にかけて温める。

- ② 温めたダッチオーブンに網底を入れ、アルミホイルを敷き、油をぬる。

- ③ 生地をもう一度丸めなおし、ダッチオーブンに並べる。

- ④ 蓋をして、滅菌庫に入れ、二次発酵(40度で約30分。1.5~2倍、指の跡が少し残る程度)を行う。



### 5. かまどの火をおこす

- ① 二次発酵を行っている間に、かまどに火をつけてシチューを煮込む。

- ② シチュー完成後、ダッチオーブンと入れ替えて、蓋の上にもおき火をのせて両方から温める。

△注意! ダッチオーブンの底に燃えている薪が当たらないようにしましょう!

必ず軍手をつけよう! 蓋はリフターを使って開け閉めしてね。



### 6. 完成!!

△やけどしないように取り出して、熱いうちにみんなで食べよう。