

# 2022 July Menu





# 全粒粉入りパン

材 料	作 り 方
(丸パン 15個分)	
A (強力粉 350g 全粒粉 150g (粉状))	1. ホリ袋に(A), 塩, きび砂糖, スキムミルク, 天然酵母を入れて, 混ぜ合わせる。
塩 1t強	2. ボウルに移し入れ, 真ん中にくぼみを作り, 水を入れる。
きび砂糖 3T	3. ゴムベラやカードで, 混ぜ, ひとかたまりにする。
ハチミツ 1T	4. こねる台の上に取り出し, こねる。
スキムミルク 4T	5. きれいにまとまったら, (B)を入れて, 更にこねる。
天然酵母 10g (+勝・白神など)	6. 生地を薄く伸ばした時に, 膜が出来れば完了。
水 330ml (調整して)	7. ひとまとめにして, ボウルに入れ, 1次発酵。 オーブンレンジで発酵(35℃~40℃) 40分~45分
B (無塩バター 40g オリーブオイル 2t)	8. 指を穴を開け, そのまま, 残れば発酵完了。
	9. ボウルから出し, ガス抜きしてから分割する。 60gに切り分け, 丸めて, ベンチタイム, 15分くらい
	10. もう一度丸め直し, 閉じ目をしっかり閉じる。
	11. オーブンシートを敷いた天板に, 間隔をあけて並べる。(成形発酵 40分~45分くらい)
	12. 1.5倍から2倍近くになったら, 180℃~190℃に予熱, しておいたオーブンを焼く。12分~14分くらい
	<食パン1斤の型で2本焼く事も出来ます>



# 大豆のフムス

(中東地域の伝統食  
のフムス・ひよこ豆の代わりに大豆で)

材 料	作 り 方
蒸し大豆 200g クリームチーズ 40g ヨーグルト(プレーン) 2T弱 オリーブオイル 1/2T 練りごま(白) 1T強 ハチミツ 2t レモン汁 2t弱 塩 2/5t にんにく 大1片	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. にんにくは、薄皮をつけたまま、ホイルに包み、魚焼きグリル(オーブントースター)で焼く。 薄皮をむき、つぶしておく。</li> <li>2. 密閉袋を用意し、蒸し大豆を入れて袋の口を閉じ、びんや麺棒などを使って、つぶしていく。</li> <li>3. なめらかな状態になったら、他の調味料つぶしたにんにくなど材料を全て、(2)の袋に入れる。</li> </ol>
フミンパウダー 適量 (他にカルダモン カイエンペッパーなど)	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 袋の口を閉じ、更になめらかな状態になるまで、手でもみ込む。</li> </ol>
<トッピング> パプリカパウダー オリーブオイル 刻みカシューナッツ 刻みパセリ	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 丸い器に移し入れ、表面を平らにならす。</li> <li>6. オリーブオイルをかけ、パプリカパウダーをふる。 お好みものをトッピングする。</li> </ol>
密閉袋 大1枚	~食べ方~ <u>ディップ</u> として ・生野菜:セロリ、人参、きゅうり、トマト、かぶ ・ゆで野菜:カリフラワー、ブロッコリー、スタップエンドウ、アスパラガス ・半分に切ったアボカドにのせて。 ・豚肉、鶏肉、魚のソテーに。 ・サンドイッチに: レタス、トマト、きゅうりと一緒にはさんで。



バインミー（ベトナムのサンドイッチ）

# バインミー (ベトナムのサンドイッチ)

## 材 料

## 作 り 方

- ・バゲット
- ・食パン
- ・バンスなど  
好みのパン

### <はさむ具材>

#### 豚バラ肉の香味焼き

- A
- 豚バラ肉 100g
  - 玉葱おろし 2T
  - にんにくおろし 1片分
  - シーズニングソース\* 1T
  - ニョクマム (ナンアラー) 1/2T
  - はちみつ 2T
  - ごま油 1/2T
  - 五香粉 3ふりくらい
  - こしょう 少々

お好みのパンを用意する。

バゲット、バンスは、半分に切り込みを入れる。

内側にマヨネーズを塗る。

#### 豚バラ肉の香味焼き

(A)のタレに豚肉を1時間くらい漬ける。  
フライパンに油を敷き、豚肉を焼く。

#### ベトナム風 なます

- ①大根、人参(赤パツカ)は、せん切りにし、ボウルに入れ塩1/2t、砂糖1Tをふり、もみ込んで少し置く。  
水気を絞る。
- ②(B)を混ぜ合わせたところに、①を入れて和える。

#### ベトナム風 なます

- B
- 大根 250g
  - 人参(赤パツカ) 80g  
(塩1/2t、砂糖1T)
  - 酢 4T
  - 砂糖 2T
  - 水 1T
  - ニョクマム (ナンアラー) 1t
  - 塩 1/2t
  - 赤唐辛子 1本

#### パンに具材をはさむ

- ・なまめうす切りしたきゅうり。
- ・レタス類(好みのもの)
- ・豚バラ肉の香味焼き。
- ・なます。
- ・パクチー

} 他に、サラダチキン、ベーコンなども }

#### 香 菜 (パクチー)

- きゅうり・レタスなど
- マヨネーズ

\*シーズニングソースとは、東南アジアで広く使われている調味料で、日本のたまり醤油のようなもの。  
かくし味として使われる。  
コクと旨味をプラス。甘みがある。  
醤油ベースの旨味調味料