

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)	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。
A (全粒粉 150g (粉状))	2. ボウルに移し入れ, 真ん中にくぼみを作り, 水を入れる。
塩 1t強	3. ゴムベラやカードで, 混ぜ, ひとかたまりにする。
きび砂糖 3T	4. こねる台の上に取り出し, こねる。
ハチミツ 1T	5. きれいにまとまったら, (B)を入れて, 更にこねる。
スキムミルク 4T	6. 生地を薄く伸ばした時に, 膜が出来れば完了。
天然酵母 10g (+勝・白神など)	7. ひとまとめにし, ボウルに入れ, 1次発酵。 オーブンレンジで発酵(35°C~40°C) 40分~45分
水 330ml (調整して)	8. 指で穴を開け, そのまま, 残れば発酵完了。
B (無塩バター 40g)	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
B (オリーブオイル 2t)	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倍近くにならたら, 180°C~190°Cに予熱, し, 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	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。 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。 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。
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)	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。
<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	5. 丸い器に移し入れ、表面を平らにならす。 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。
密閉袋 大1枚	~食べ方~ <u>ディップとして</u> ・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