



2023 Spring Menu



カンパーニュ (全粒粉入り)

カンパーニュ (全粒粉入り)

材 料	作 り 方
<p>(パヌトン 2ヶ分) 200ml</p> <p>A (強力粉(国産) 380g 薄力粉(国産) 80g 全粒粉(粉状) 40g 合わせ 500g</p> <p>塩 8 ~ 10g</p> <p>きび砂糖 10g</p> <p>水 340g (加減は作)</p> <p>天然酵母 5g (顆粒) <十勝酵母を使用></p>	<p><強力粉・薄力粉・全粒粉をミックスして></p>
<p>[モルトシロップを入れる場合]</p> <p>(モルトシロップ 1/2cc弱 (2.5g) ぬるま湯 10g</p> <p>よく溶き混ぜてから使用する。 水の分量を10g減らす。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ポリ袋に(A), 塩, 砂糖を入れて袋の口を閉じて、よく振り混ぜる。 2. 天然酵母を加え、もう一度振り混ぜる。 3. ボウルに移し、まん中にくぼみを作り、水を注ぎ、ゴムベラを使って、グルグルと混ぜ合わせる。(モルトシロップを入れる場合ここに入れる) 4. まとまってきたら、手でこねる。(3~4分) 5. ラップし、乾燥を防ぎ、30分くらい置く。 (1回目) 6. 取り出し、長方形に伸ばし、三つ折りにする。向きを変えて、三つ折りし、軽く丸める。ボウルに戻し、再び、生地を休せる。(2回目) (30分くらい) 7. 1.5倍くらいに発酵したら、ガス抜きして、丸め直す。ボウルに戻し、生地を休せる。(30分) (3回目) 8. 2倍くらいに発酵したら、ガス抜きして丸め直し、冷蔵庫に入れる。(ラップをする) (ベンチタイム 30分くらい) 9. 生地を取り出し、ガス抜きをした後、しっかりと張るように丸める。(ガス抜きは、軽く、生地をたたく程度) 10. パヌトン(発酵かご)に全粒粉を、しっかりと振った所に閉じ目を上にして入れる。 (成形 発酵 50分~60分くらい) 11. 発酵完了より前に、オーブの予熱をしっておく。天板を2枚重ねにして裏面を上にして、オーブンにセットしておく。

予熱,完了後(250°C)しばらくの間,予熱
し続けること。(20分~30分くらい)

12. パン生地の上にオーブンシートをかぶせ.
逆さに返す。クーフを入れる。
熱くなった天板の上に乗せる。

13. 庫内に充分霧吹きする。

14. 上にオーブンシートを乗せて焼く。
(230°Cで23分くらい)

途中10分したら上のシートをはずして
焼く。

オーブンによっては,途中温度を下げる。
(焦げ過ぎる場合には)

230°Cから210°Cくらいに下げる。





牛すね肉の赤ワイン煮

牛すね肉の赤ワイン煮

材 料

作 り 方

牛すね肉 600g

(塩 1t
こしょう 適量)

小麦粉 2~3T
(薄力粉)

玉葱 200g

人参 1/2本

セロリ 1/2本

にんにく 2片

赤ワイン 2C

ベジブロス 1C

(又は水と
コンソメ顆粒1/2袋)

ローリエ 2枚

オイル

マッシュルーム 6ヶ

(トマトペースト
トマトケチャップ
しょうゆ)

<マッシュポテト>

じゃがいも 400g
(中4ヶ)

牛乳 120ml

バター 20g

塩・ホワイトペパー

粉チーズ 適量

1. 牛すね肉は、大きめに切る。

塩、こしょうをふる。

小麦粉をビニール袋に入れ、牛すね肉を
入れたら袋の口を閉じ、まんべんなく
小麦粉をまぶしつける。

2. 玉葱は、みじん切り、人参、セロリは、小さめの
角切りにする。

3. にんにくは、皮つきのままつぶしてから皮と芽を
取り除く。

4. フライパンにオイル1Tを熱し、牛すね肉を
並べ、こんがりと両面を焼く。

5. 取り出した後、同じフライパンに、オイル
を足し、にんにくを入れ、焼く。
香りが立ったら、玉葱、人参、セロリを入れ、
しんなり、色づくまで炒める。

6. 牛すね肉を戻し入れ、赤ワインを加えて熱し、
アルコールを飛ばす。マッシュルームを入れる。

7. ベジブロス(又は水とコンソメ)、ローリエを入れ
1時間半~2時間煮込む。

(この時、肉がひたひたの状態を煮込み始めるように)

8. アクを取り除き、時々混ぜる。

9. 途中、トマトペースト、トマトケチャップ、しょうゆを
加え、塩、こしょうで調味する。

<マッシュポテト>

じゃがいもは、皮をむき、4等分して、ゆでる。(17~18分)
粉ふきにし、牛乳、バター、塩、こしょう、粉チーズパウダー
を加えて練り混ぜる。(弱火にかけながら)

10. 器に肉を盛りつけ、ソースをかけ、マッシュポテトを
添える。