

【Wオリーブパン】

材料（2本分）

A

小麦粉（強力粉）	・・・250 g
インスタントドライイースト	・・・5 g
砂糖	・・・5 g
ぬるま湯	・・・175 g（計量はgグラム換算で）

B

オリーブ	・・・25～30 g  種を取り出してスライス
自然海塩	・・・3 g
Exv オリーブオイル	・・・約25 g
打ち粉	・・・必要な分

つくり方

- 1 Aをボウルに入れて、泡立て器で混ぜる。
- 2 中心に窪みをつくり、ぬるま湯を加えてゴムベラで混ぜる。
- 3 1分ほど手で生地をこねる。生地は柔らかくてくっつきやすい。※こねる際に、どうしてもくっついて作業しづらい時には、少量のオイルを加えてこねるように。
- 4 ボウルにラップをして布を被せて温かい場所で30分静置（1回目）。
- 5 30分後、Bを加えて2～3分全体がよくなじむまでこねる。※ここでも、ベタついて作業しづらい時には、オイル小さじ1～2を加えてこねてもOK！
- 6 再度ラップをして布を被せて1時間ほど温かい場所で2回目の静置（2回目）。
- 7 1時間後、生地が2倍に膨らめば、こね台にExv オリーブオイルを伸ばす。
- 8 生地を2分割して、長方形に伸ばす。そして両面にオイルをつける。
- 9 生地を巻いて、ねじる。※オイルがたりなければ追加してもOK！
- 10 天板に敷いたオープンシートに成形した生地を載せて、ラップをして温かい場所で30分静置（3回目）。
- 11 予熱190度のオーブンで25～30分焼成する。キツネ色になり、カリカリになるまで。
- 12 焼成後、ケーキクーラーに5～10分置いて10分経過したら食べ頃。

ワンポイントアドバイス

- 今回ワタシは、精製強力粉はるゆたか 1/2、全粒粉 1/2 の配合で焼きました。当然、精製強力粉を用いるほどパンの膨らみ、弾力性も良くなる。食物繊維を含むパンを望むならば最低 50g は全粒粉を使うのをオススメ。
- 小麦粉の品種によって、生地の状態が変わってくるので +α の打ち粉の小麦粉を用意しておき途中に調整する必要も考慮しておきましょう。
- 今回のレシピは極限までシンプルに落とし込みました。もし、とち酵母を使用するならば、はじめからぬるま湯の中に、砂糖、酵母を加えてラップして 10 分ほど温かい場所で静置しておくように！
☆ぬるま湯→砂糖→酵母の順で加えていき、即フォークでかき混ぜる！この順番を守らないと、酵母が固まってしまい混ぜづらくなるので要注意！
- オリーブはブラックオリーブがオススメ。代用として乳製品を食べられる方は、チェダーチーズやゴーダチーズがおすすめ。
- 古めの電気オーブンの場合、焼成温度を +10～20 度に設定してください。
- 一番美味しいのはその日ですが、翌日以降保管したい場合には布に包んでからビニール袋に入れて 2～3 日以内に食べ切るように！