

【ヨーロピアン style ブレッド】

材料

A

オーツ	・・・	100 g	⇒ 電動ミルで攪拌して粉末にする
米粉	・・・	100 g	
ひよこ豆粉	・・・	100 g	
タピオカでん粉	・・・	40 g	
ベーキングパウダー	・・・	5 g	
重曹	・・・	2,5 g	
自然海塩	・・・	小さじ1	

(オプション)

ポピーシード	・・・	30 g (代用可 : ゴマ)
ニュートリショナルイースト	・・・	10 g

B

サイリウムハスクパウダー	・・・	30 g
水	・・・	420 g
リンゴ酢	・・・	30 g

つくり方

- 1 B をボウルに入れて泡だて器で混ぜ合わせる。サイリウムハスクが溶けるまで。泡だて器を取り、ボウルにラップをして20～25分間静置する。
- 2 その間に、大きめのボウルでAを泡だて器で混ぜ合わせる。
- 3 静置時間経過後、BをAボウルに加える。そして、生地がなじむまで(約5分ぐらい)揉み続ける。
※もし、手に生地がくっつくようならばタピオカ粉小さじ1を加えてからまとめて調整する。
※逆に、生地が固くなりすぎたようならば、水小さじ1を加えて調整する。
- 4 パンをナマコ状に成形する。生地が少し膨らむので少し平たくするのがポイント!
- 5 天板にオープンシートを敷き、タピオカでん粉を少しパラパラとまぶす。
- 6 パンを載せて、4つ切れ目を入れる。そして、パンの上にタピオカでん粉を振るう。
- 7 200度に予熱したオーブンで55～60分焼成する。 ※15分後には膨らむがそのまま焼き続ける。
- 8 できたブレッドは、ケーキクーラーで冷まして完全に冷めてからスライスしてお召し上がりください。

ワンポイントアドバイス

- 小麦粉とは異なり、まだ温かいままのブレッドはベトベトしている。必ず冷めてからお召し上がりください。
- オーツは、電動ミルで攪拌してからお使いください。
- つくり方3において、生地を揉む際には、ビニール手袋だと生地がくっつきづらいのでオススメ。
- 電気オーブンなら+20度(220度)に上げてから焼成ください。
- 保存方法としては、常温で2～3日。冷凍では5カ月ほど。冷凍の際には、ひと切れずつスライスしてラップで個別包装してから2か月。食べる時には、自然解凍後、トーストしてお召し上がりください。