

GABAN®

キャラウェイ香るライ麦パン



キャラウェイが爽やかに香るパリッとしたクラストが特徴のライ麦パン。炒ってから入れるとより甘い香りが漂います。食事にぴったりな味です。



材料 (約10個)

フランスパン用粉 (ふるう) …200g

ライ麦粉 (ふるう) …100g

Bad Reichenhaller
アルペンザルツ(岩塩)…4g

ドライイースト…4g

モルトパウダー…1g

GABAN® キャラウェイホール…4~5g

ぬるま湯…170ml~

はちみつ…15g



レシピ (所要時間 : 120分)

- ① キャラウェイはフライパンで乾煎りする。
- ② フードプロセッサーにAと①を入れ、軽く混ぜる。
- ③ ひと肌のぬるま湯とはちみつを合わせ、3回に分けて②に加え混ぜる。
- ④ ひとかたまりになったら台に出し、5~10分ほど捏ねて丸め、綴じ目を下にしてボウルに入れ、ラップをして約60分、1次発酵させる。
- ⑤ ④をガスぬきし、10等分し丸めて休ませる。
- ⑥ ⑤を手のひらで潰し、再び丸め直して20分ほど2次発酵させる。
- ⑦ 表面にライ麦粉(分量外)をふり、中央部にクープを入れ、220℃のスチームオーブンで12分焼く。