

# GABAN®

## カレーバゲット



カレー香るフランスパン。クミンシードをかんだ時の香りもアクセントに。そのままでおつまみに。ハムやチキンを挟んでサンドウィッチにも最適！

### 🍷 材料 (30cm×2本)

フランスパン用粉 (ふるう) …300g

Bad Reichenhaller

アルペンザルト(岩塩)…6g

A グラニュー糖…6g

ドライイースト…2g

モルトパウダー…1g

GABAN® 純カレー…3~4g

GABAN® クミンホール…3g

水…200ml~

打ち粉…適量

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…少々

### 🍲 レシピ (所要時間：160分)

- ① クミンホールはフライパンで乾煎りする。
- ② フードプロセッサーにA、水を入れて混ぜ、①も加えて軽く混ぜる。
- ③ ひとかたまりになったら台に出し、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30℃で約90分、1次発酵させる。
- ④ 台に打ち粉をたっぷり出し、生地まんべんなくまぶして2等分する。
- ⑤ 気泡を潰さないように手で横に延ばし、上下を折りこんで中央で綴じ、更に中央を寄せて綴じて成型する。
- ⑥ オーブンシートを山形に2ヶ所折り、くぼみに生地を乗せ、30℃で約30分2次発酵させる。
- ⑦ クープを入れ、切れ目にオリーブオイル少量をかけ、全体に霧吹をする。
- ⑧ 300℃のスチームオーブンで5分、230℃に下げて15分焼く。