

# アマニのベーコンエピ



## ★材料

ベーカース%

ニッパnyゆめちからブレンド（強力粉）	160g	80%
ニッパny日本の小麦粉（薄力粉）	40g	20%
ふくらパン ドライースト	3g	1.5%
食塩	4g	2%
砂糖	6g	3%
ニッパnyローストアマニ粉末	6g	3%
ニッパnyローストアマニ粒	6g	3%
DANTE エキストラバージンオリーブオイル	6g	3%
水*	140～146g	70～73%
<フィリング> ベーコン	3枚	



\*夏場は冷蔵庫で冷やした25度位の水。冬場は45度位のぬるま湯を使用します。  
アマニを入れない場合は、水を135gに減らしてください。

## ★生地作り（目安15分）

1. 粉の半量をボールに入れて、ドライーストを混ぜる。
2. 食塩、砂糖を水に溶かし、1.のボールに加えてよく混ぜる。
3. アマニ粉末、アマニ粒を加えて混ぜ、さらにオリーブオイルを加える。
4. 残りの粉を加え、台に取り出し、しなやかな生地になるまでこねる。
5. 生地をたたいて仕上げる。（こね上げ生地温度約27度）

生地温度	27℃
発酵	50分（28℃～30℃）
分割	110g×3
ベンチタイム	10分
成形	
ホイロ（最終発酵）	25分（36℃～38℃）
オーブン	200℃ 14分

### ・ポイント

最初はかなり生地がベトベトしますが、がんばってこねましょう。パン作り初心者の方は、水分少なめのほうがこねやすいです。

## ★発酵 28～30度 50分

油（分量外）をぬったボールに丸めた生地を入れラップをかけて、28～30度で約50分発酵させる。

## ★分割・ベンチ

一次発酵が終了した生地の重量をはかり、3等分にカットする。  
3等分にした生地をなまこ形にし、生地が乾かないようラップをして10分ねかせる。

## ★成形

生地の裏を上におき、指先でトントンと軽くたたき、生地の厚さを均一にしながら、ベーコンと同じ位の長さに伸ばす。  
中心にベーコンを置き、生地を三つ折りにたたむ。さらに半分にたたみ、とじ目をしっかり閉じる。

## ★ホイロ（最終発酵） 36～38度 25分

オーブンシートを敷いた天板に、とじ目を下にして並べる。36～38度で25分発酵させる。

## <カット>

ホイロ後、ハサミで生地をカットし、左右に振り分

### ・ポイント

ハサミを斜めに深くカットしましょう。

## ★オーブン 200度 15分

焼き色が均一につくように、10分ほどしたら天板の手前と奥を入れ替える

## 【使用商品】



\*ニッパnyダイレクトよりご購入いただけます。

株式会社 ニッパny <https://www.nippon.co.jp/>

お客様センター TEL0120-184-157（祝日を除く月～金曜日9:30-17:00）