

## 【棒パンづくり】

## 1 準備物（1人分）

○小麦粉（強力粉） 100g	○ドライイースト 2g（小さじ半分）
○砂糖 15g	○食塩 2g（小さじ半分）
○水（ぬるま湯がよい） 50cc	○サラダ油 小さじ1杯
○打ち粉少し（薄力粉でもよい）	○竹の棒 1本
○アルミホイル	○炭用コンロと炭
○軍手	○ナイロン袋（280mm×410mm 厚さ 0.03mm）

## 2 作り方

手順	指導の流れ	時間	留意点・コツ
生地作り	(1)ナイロン袋に小麦粉、ドライイースト、砂糖、食塩、サラダ油を入れて粉がよく混じるように振る。 (2)水を40cc入れて袋の上からおにぎりを作るようにこねる。 (3)机（床）の上で生地をつぶすように手のひらで押す。 (4)袋の中で生地がまとまるようにこねていく。 (5)水を10cc入れさらにこねる。	20分	○粉がこぼれないように、袋の口を閉じる。 ○生地の様子を見て残りの水を加える。50cc以上は水を入れないこと。
発酵	袋の口を結び、ボールに35～36度のぬるま湯を入れて、生地の入った袋を浸す。  発酵は生地の入ったナイロン袋をポケットに入れておいてもOKです。	45分	○温度が下がったときはお湯を足して温度が下がらないようにする。40度以上になるとイースト菌が死んでしまう。
炭おこし	発酵の時間を使って炭をおこす。	15分	○火が落ち着くまでは、パンを焼かない。
生地の巻き付け	竹の棒の先端に30cmのアルミホイルを巻き付ける。 アルミホイルの上から、生地を巻き付けていく。（厚さを均等に）	10分	○アルミホイルが落ちないように先端を竹の先に押し込む
パン焼き	遠火でじっくりと、竹の棒をまわしながらまんべんなくパンを焼く。	15分	○BBQ用のコンロでは一度に4本を焼くのが限度。