

# 【こねない明太バゲット】

<https://www.youtube.com/watch?v=EF4ZF5flgUo&t=40s>

アトリエキッチン

- ・強力粉 300g
- ・塩 6g (2%)
- ・ドライイースト 2g (0.7%)
- ・モルトパウダー 1g (0.3%)
- ・水 216g (72%)

明太クリーム

- ・無塩バター 50g
  - ・マヨネーズ 50g
  - ・明太子 50g
- (明太マヨを購入すれば便利)

1. 捏ねるのとは別のボウルに強力粉、モルトパウダーを入れ混ぜる
2. 小さなボウルに水を少しとりわけ、ドライイーストを溶かす
3. 捏ねるボウルに水を入れ、塩を溶かしておく
4. 捏ねるボウルにイーストを溶かした水を入れる
5. 捏ねるボウルに強力粉を入れる
6. 粉っぽさ、水っぽさが無くなるまで混ぜる。
7. 外側の生地を真中に折るように 10 回練る。
8. タッパに油を薄く塗る
9. タッパに生地を入れ、冷蔵庫に入れ 12 時間休ませる
10. 冷蔵庫から出し、復温前に打ち粉をして捏ね台に出し平らに伸ばす
11. 三つ折りを縦横各一回ずつ行う
12. タッパに戻して、平らに伸ばし、20 度まで復温する。(二時間から三時間)
13. 打ち粉をして捏ね台に出し平らに伸ばす
14. 4 つに分割する (130g×4=520g) して軽くガスをぬき四角くして、下半分、上半分の三つ折りにする。綺麗な棒状にする。
15. ベンチタイム 20 分。キャンバスに粉を振っておく。
16. 打ち粉をして綺麗な面を上になんて軽く叩いてガスを散らす
17. 裏がえして、上から 1/4 を折り返し下から 1/4 を折り返す
18. 上から折って、下 1 cm 残るぐらいに折り返す。親指で張って手のひらで押さえて接着

19. 上から折って、端と端を合わせて親指で張って手のひらで押さえて接着
20. 転がして太さを同じにして、20cmの長さに伸ばす
21. キャンバスに乗せる
22. 28度で30分醗酵
23. バターを柔らかく煉る。マヨネーズを加え混ぜる。明太子を加え混ぜる。
24. 300°Cで予熱をする
25. 天板に生地を移し、粉を振る。
26. 中心から1cmずらしてクープを直線に1本入れる
27. オーブンに霧吹きで10回水を吹く
28. 下段に入れ、焼き時間30分、10分スチーム
29. 10分経過したら前後反転、中段に移し、230°C20分で焼く。5分前に焼け具合をみる
30. バゲットに切り込みを入れ、明太クリームを20g入れ、上に15g載せる
31. 少し焼いて明太子に火を通す