

捏ねないベーコンエピ（焼き色）

完全感覚ベーカー

<https://www.youtube.com/watch?v=9nTOaGS23kY&t=321s>

<材料>4~5本分	小さめ	小さめ倍 8~10本
強力粉 250g (100%)	170g	340g
イースト 2g (0.8%)	1.4g	2.8g
モルトパウダー0.8g (0.3%)	0.5g	1.0g
水 188g (75%)	128g	256g
塩 5g (2%)	3.4g	6.8g

合計 250+2+188+5=445g 445÷4=111g 445÷5=89g

合計 170+1.4+128+3.4=303 303÷4=76 303÷5=60g

1. 粉にドライイースト、塩、モルトパウダー、水を入れる。
2. ヘラで混ぜる
3. 粉っぽさが無くなるまで、ボールの中で、折りたたむように手で捏ねる。
4. ラップをして3時間放置（26°C180分） 生地が2倍の大きさになり、しっとり感が出る。（ラップにマジックで○を付ける。 **過醗酵に注意。**）
5. 生地の周り、捏ね台に打ち粉をする。
6. カードで打ち粉を生地の後ろに入れ込むようにして、捏ね台に生地を出す。
7. 手にも打ち粉をして、軽くガス抜きして平らにする。
8. 生地を4~5等分する（110g4本 小さめ75g 85g5本 小さめ60g5本前後になる）
9. 軽くガスをぬいて、三つに折る。トントンとして平らにする。
10. 裏に返してさらに3つに折る。膜を張るように丸く整える。後ろをつまんで閉じる。
11. 丸めたらラップを掛けて20分ベンチタイム。
12. ベーコンの幅を半分にして、水気を拭いておく
13. 生地を手でラグビーボールの伸びたような形にして、ベーコンの長さに合わせて麺棒で伸ばす。
14. ベーコンを生地の中央に置き、生地が重なるよう上側、下側を折って、ベーコンを包み込む。
15. （胡椒、粒マスタード、チーズ等を入れる）
16. 閉じ目を摘まんで閉じる。くるくる丸める。
17. 天板にクッキングシートを敷き、閉じ目を下にして間隔をあけて並べる。
18. 35°C30分スチームありで二次醗酵1.5倍一回り大きくなる
19. （化粧用の粉を振る。）ハサミを45度に寝かせ、天板ギリギリで生地を切り、左右に分ける。
20. 300°Cで予熱（粉を振る場合230°C）、中段300°Cスチーム有（粉を振る場合230°C）5分、後半230°C8分~10分 半分の時間が経過したら、**前後を反転。**
21. 2段の場合は後半230°C17分~18分