

加水率 70%の絶品ピザ生地！

<https://youtu.be/-3M6eljYFrk>

ENRO ピザ大学	少量
・ 中力粉：200 g	200g
・ 薄力粉：100 g	
・ 水：210 cc (70%)	140g
・ ドライイースト：1 g (0.3%)	0.6g
・ オリーブオイル：3 g (1%)	2g
・ 塩：7 g (2.3%)	4.6g

- ① 中力粉と薄力粉を混ぜる。塩を入れて混ぜ合わせる
- ② 水にイーストを入れ混ぜて溶かす。溶かした水に粉を入れる
- ③ 手で混ぜて、粉と水をなじませる。ボウルの中で生地を練っていく。
- ④ ある程度まとまってきたら、ボウルから取り出し体重を乗せるように 20 分練る。
ミキサーの場合ターボで 40 分
- ⑤ 叩き捏ね (10 分)。グルテン膜チェック
- ⑥ 生地を広げてオリーブオイルを入れる。オリーブオイルを馴染ませる様に捏ねる。
ミキサーの場合ターボ 10 分
- ⑦ 叩き捏ねで、表面を張らせる。
- ⑧ ボウルを被せ 20 分生地を休ませる
- ⑨ 生地を量り、4 分割し丸め表面を張らせる。(117g 位) (少量の場合 3 分割 104g)
- ⑩ タッパに入れ蓋をして常温で 3 時間醗酵
- ⑪ 冷蔵庫に入れ、熟成させる。

熟成後

- ① 冷蔵庫から出し、常温に戻す。(1~3時間 20°C)
- ② 打ち粉をして台に出す。
- ③ 手で生地を丸くする。余分な粉は落とす
- ④ 中心から外へ指である程度伸ばす。
- ⑤ フライパンに生地を載せ、引っ張りフライパンと同じ大きさになるよう伸ばす
- ⑥ ソース、チーズ、バジル、粉チーズ、オリーブオイルでトッピングする
- ⑦ 蓋をして中火で 3分~4分焼いて、裏に焼き色が付いているか確認。
- ⑧ バーナーで表を焼く。チーズがグツグツ耳はこんがり