

ふいぐばん（高さ6センチ×幅8センチ位のもの8個分） オープン目安：1段霧吹き 200度で19分

【材料】 ()は参考使用材料 □はベーカース% 使用機種：日立 MRO-JV300 は中段フランスパン 18分

準強力粉（スローブレッドクラシック） 200 g	80
強力米粉（波里 強力米粉） 50 g	20
塩（瀬戸のほんじお 焼き塩タイプ） 4 g	1.6
砂糖（共立 お菓子専用砂糖超微粒） 10 g	4
植物油（グレープシードオイル） 5 g	2
発酵無塩バター（よつば） 10 g	4
モルトパウダー 1 g（0.5 g）	0.4
水 160 g	64
ドライイースト 3 g（サフゴールド 2.8 g）	1.2
スキムミルク（雪印北海道） 8 g	3.2
スミルナ種白いちじく（千年屋） 100 g	40
レーズン（COOP オイルコーティング無） 60 g	24
生くるみ（富澤 LHP） 60 g	24
絞り袋に入れたバター（室温で柔らかくしたもの） 15 g 位	



【下準備】

- ①水、オイル、イーストはそれぞれ計量しておく
- ②生くるみはフライパン、またはオープン低温（150度 8分位）で軽くロースト後、1cm角位に刻む。
- ③レーズン、いちじくが固い場合は、お湯でしっかりとりする程度に戻し、ペーパーや布巾で水切り。いちじくは5mm幅×1cm角位に切り、くるみ・レーズンと全て合わせておく（半分をミックスコールド混ぜます）
- ④生地を扱うマットには薄く打ち粉しておく（貼り付く場合のみ）
- ⑤濡らして絞ったふきんを用意する（生地にかぶせる用）
- ⑥クッキングシートは天板に合わせてカットして敷いておく

【作業】 ホームベーカリーの容器に羽が付いていること確認

①粉・モルトパウダー・水分・塩・砂糖・スキムミルク・オイル・バターの順に入れる

②イーストは、イースト容器に入れておく

③ドライイーストのパン生地コース（レーズンあり♪）でこねる

④レーズンコール音で、用意していたナッツ類の半量を入れる

⑤ねり終了後 生地を取り出し（「取消」押さない事）、残りのナッツ類を1/3 ずつ混ぜ込み、

生地表面が張るように丸めてケースに戻し、発酵（38分位）終了まで済ます⑥

⑥マットに 生地をそっと取り出し 8等分し、

表面がつると張る様にまるめ（1こ 82 g 位）閉じた側を底にして天板に並べる

⑦スチームオープン 35度で40分で二次発酵（2倍程度に膨らんでいる事）

⑧天板ごと取り出して、また絞ったぬれふきんをかぶせておく

（6～10分の余熱・クープ入れ時間も2次発酵時間 目安：合計50分位）

⑨フランスパン、スチームオープンまたはオープン 210℃ 1段 20分でセット

⑩オープン余熱終了音の後、布巾を外し、好みで使用した粉を茶こしで振り、生地表面が少し乾いた所に深さ3mm位の切り込み（クープ）を両端まで入れそこに先を細く切った絞り袋のバターまたは薄くオイルを塗り、生地を濡らさないようにシートに霧を吹き、生地を中段に入れ、扉にも霧を吹き、さっと閉じ、設定温度を200度に下げ、きつね色に焼く。焼ムラ避けたい時は、焼成12分過ぎてから下段か中段で天板の向きを変える

⑪取り出して、ケーキクーラーなどで冷ます

※ゆっくり、のんびりと作業する人向きの作り方です。

手慣れた方は、⑥でベンチタイム10分足してください。

※普段はサフの冷凍セミドライイースト使っていますがフランスパン生地には安定したボリュームが出る

ビタミンC入りのドライ金の方が向くかもしれません。「サフのイースト比較表」等で検索してみてください

※トルコ産白いちじくは、成城石井のサイト等でも入手可能です（2012年現在）

※準強力（フランスパン用）粉は国産の加水目安です、リスドオル等は68～70%加水で。

※もちりが好みな方は準強力粉を強力粉に変えて（目安：キタノカオリ加水170g）



⑥



⑩

