～“もうひとつのクリスマス” フランス・アルザスのマナラ～より

マナラ

レシピ監修　エコール 辻 東京　小野 達也 先生

“小さな坊や”マナラを、チョコで飾りつけてキュートに仕上げました。
ふわふわブリオッシュ生地のやさしい味わいをお楽しみください。

材料 ～10コ分～

＜パン生地＞

小麦粉（強力粉）	250g
砂糖	25g
塩	5g
スキムミルク	7.5g
バター	100g
インスタントドライイースト	5g
卵	90g
水	75g

＜トッピング＞

溶き卵	20g
サルタナレーズン	40粒

＜仕上げ＞

コーティングチョコレート（製菓用）	100g
チョコスプレー	30g
カラーチョコスプレー	30g

作り方

Prepare 準備

■小麦粉はふるっておく
■バターは室温に戻しておく
■トッピング用のレーズンは水に浸して水を含ませておく
■オーブンを30℃に温めておく
■溶き卵は全卵をよく溶いて、茶こしでこしておく

パン生地を作る

Step1 ステップ1

ボウルに小麦粉(強力粉)、砂糖、塩、スキムミルク、
インスタントドライイーストを入れ、よく混ぜる。

Step2 ステップ2

水と卵を加え、手で混ぜ合わせる。
粉けがなくなり、ひとつにまとまれば、台に取り出す。

Step3 ステップ3

両手を大きく前後に動かして、手のひらで生地を
作業台に押しつけるようにこねる。

Step4 ステップ4

ダマがなくなり均一な状態になったら、
生地をひとつにまとめ、持ち上げて台にたたきつける。
そのまま生地を手前に軽く引っ張ってから向こう側に
返す。

Step5 ステップ5

生地を持つ位置を90度変えて手前に回し、
生地の向きを変える。
※たて、よこ交互にこねるようにする。

Step6 ステップ6

ステップ4～5の作業を繰り返し、台にたたきつけながら
生地の表面がなめらかになるまでこねる。

Step7 ステップ7

パン生地を一部取って指先で生地を伸ばし、
膜（グルテン膜）が出来るのが確認出来れば、
パン生地を台に広げ、バターを上に乗せる。

Step8 ステップ8

生地とバターを一緒にちぎるようにしながら、
なじませる。

Step9 ステップ9

両手を大きく前後に動かし、手のひらで生地を作業台
に押しつけるようにしてこねる。（ステップ3と同様）

Step10 ステップ10

生地が再度まとまってくれば、ステップ4～6の作業を
繰り返し、台にたたきつけながら生地の表面が
なめらかになるまでこねる。
※ステップ7と同様に生地を一部取って、
生地を伸ばし、薄い膜が確認出来ればこね上がり。

Step11 ステップ11

生地を丸くまとめてボウルに入れる。
ラップやふきんなどをかけて表面が乾かないようにし、
室温で1時間程度発酵させる。

Step12 ステップ12

生地を作業台に出し軽く丸め、ボウルに戻し、
表面が乾かないようにボウルごとポリ袋に入れ、
冷蔵庫で一晩（12～20時間）発酵させる。

パンの形を作る

Step13 ステップ13

天板1枚分ずつ成形を行う（今回は5コ）。
冷蔵庫からパン生地を出し、10等分（1コ約55g）に
切り分ける。
※残りの分はバットに並べ、表面が乾かないよう
ポリ袋等で包み、冷蔵庫に戻しておく。

Step14 ステップ14

成形する分の生地を軽く丸めて、10分程度、
常温で休ませる。

Step15 ステップ15

休ませた生地を再度丸める。
台の上で生地を転がし、約5cmの棒状にする。

Step16 ステップ16

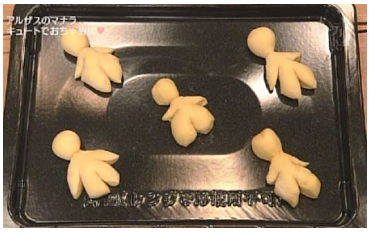
頭を作る。
棒の長さの約3分の1の部分にくびれを作る。
手刀で生地を台に押し付けながら生地を
転がすようにするとよい。
※しっかりくびれを作らないと戻ってしまうので注意

Step17 ステップ17

胴の部分に切り込みを入れ、胴と手足を作る。
切り方は無理にそろえず、焼き上がりの個性を楽しみに!

Step18 ステップ18

成形したパン生地を、うすく油脂をぬった天板にのせる。ポリ袋などでおおってパン生地の表面が乾かないようにする。



Step19 ステップ19

30℃のオーブンで1時間ほど発酵させる。

パンを焼く

Step20 ステップ20

溶き卵をはけで全体に塗り、水けをきったレーズンで
両目とボタンを作る。
焼いている間に落ちないよう、生地にしっかり押し込む。

Step21 ステップ21

200℃のオーブンで10分ほど焼く。
※きれいな焼き色がつくように調整する

Step22 ステップ22

天板から外し、常温で冷ます。
※天板が冷めれば、冷蔵庫に入っている残りの
５コ分をステップ14から行う。

仕上げ

Step23 ステップ23

溶かしたコーティングチョコレートとチョコスプレーで
飾り、仕上げをする。
髪の毛にしたり、くつ下をはかせたり、お好みで、
かわいらしいマナラを作ってみましょう！

食べごろと保存方法

仕上げのコーティングチョコレートが固まれば食べごろです。
常温で翌日中に食べるのがおすすめです。