

～“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	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。



## Step 7 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。



## Step 8 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。



## Step 9 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)



## Step 10 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。



## Step 11 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。



## Step 12 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

## Step 13 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



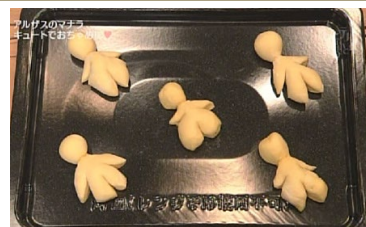
## Step17 ステップ17

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天板にのせる。



## Step19 ステップ19

ポリ袋などでおおってパン生地の表面が乾かない  
ようにし、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に、生地をしっかり押し込む。



## Step 21 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



## Step 22 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

## Step 23 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。