

～シャーロック・ホームズのマーマレードトースト～より  
トーストとオレンジマーマレード

レシピ監修 エコール 辻 東京 大熊 恵 先生



名探偵シャーロック・ホームズの物語にも登場するイギリスの朝食風景。  
生地をきめ細かに練り上げ、サクッと焼き上げたトーストと、  
オレンジの風味を生かしたマーマレードをお楽しみあれ!

材料 ～ 食パン1斤 マーマレード約400g ～

<食パン>

強力粉	250g	
砂糖	12g	
塩	5g	
脱脂粉乳	5g	
バター	15g	
生イースト	5g	
水	180g	40℃くらい

<オレンジマーマレード>

オレンジ(国産)	1個(300～350g)	
グラニュー糖	210～345g	※オレンジの70%
水	適量	オレンジの果実の約1.5倍
レモン汁	小さじ1～2	量は好みで調整

作り方

Prepare  
準備

- バターは常温に戻しておく
- ボウルの内側にバター(分量外)を塗っておく
- 食パン型の内側にバター(分量外)を塗っておく
- オレンジを洗っておく

食パンを作る

Step 1  
ステップ1

強力粉と砂糖、塩、脱脂粉乳をボウルに入れる。  
40℃くらいのぬるま湯にイーストを加えて溶かし、粉類の  
入ったボウルに入れて手で混ぜる。



Step 2  
ステップ2

台に移して、しっかり練る。



Step 3  
ステップ3

生地の一部を引っ張って薄くのびるようになったら(グルテン膜)、バターを加えて  
再び練る。

Step 4  
ステップ4

再び薄くのびるようになったら、生地をひとまとめに  
する。  
バターを薄く塗ったボウルの中に入れ、30℃のオーブン  
で80分発酵させる。



Step 5  
ステップ5

生地全体を手のひらで押さえてガスを抜く。  
折りたたんでまとめ、30℃のオーブンでさらに40分  
発酵させる。



Step 6  
ステップ6

生地を2等分にしてしっかり丸め、天板にのせて30℃の  
オーブンに20分入れる。



Step 7  
ステップ7

生地を手で押さえて平らにし、さらにめん棒をかけて  
ガスを抜く。  
上下1/3ずつ折って長細くしたら、端から巻いていく。  
巻き終わりは生地同士をしっかりと接着する。  
※発酵に差が出ないよう、ガス抜き、成形などそれぞれ  
の工程を2つの生地で並行して行うこと



Step 8  
ステップ8

接着した部分を底にして、巻き終わりの向きを内側に向け、型の両端に詰めて入れる。  
35℃のオーブンに入れて約45分発酵させる。  
高さが型の7~8分目になったら取り出して蓋をする。  
※巻き終わりを内側に向けることで、生地が膨らみやすくなります



Step 9  
ステップ9

200℃に予熱したオーブンに入れて、約35分焼く。途中、型の向きを変えると焼きムラが少なくなる。

Step 10  
ステップ10

焼きあがったら型から出し、冷ます。



オレンジマーマレードを作る

Step 11  
ステップ11

オレンジを4等分に切り、手で皮をむく。



Step 12  
ステップ12

果肉を1cmくらいの厚さに切り、果肉の重さの1.5倍くらいの水と共に鍋に入れ、つぶしながら30分煮る。



Step 13  
ステップ13

皮は1ミリくらいの厚さにスライスして、たっぷりのお湯でゆでる。(爪で切れるくらいになればOK) ざるにあけて湯を切る。



Step 14  
ステップ14

ステップ12が煮えたらざるでしっかり果汁をしぼる。液体の重さを量り、砂糖の分量より少なければ同量くらいまで水を足す。



## Step15 ステップ15

ステップ13とステップ14を鍋に入れて火にかける。沸騰したら砂糖を2〜3回に分けて入れ、レモン汁も加えて煮詰めていく。(砂糖を加えたらその都度沸騰させて1〜2分煮る)



## Step16 ステップ16

少量を皿などにとって冷まし、とろみが少し出ていたらOK。全体を冷まして出来上がり。



## トーストする

## Step17 ステップ17

食パンは冷ましてから、1.5cmくらいの厚さにスライスする。



## Step18 ステップ18

フライパンで両面を焼き、オレンジマーマレードを添える。



## 食べごろと保存方法

トーストしたら焼き立てをお召し上がりください。

食パンを長期保存するなら、スライスしてから保存袋に入れて密閉し、冷凍することをお勧めします。

食べるときは自然解凍後、もしくはそのままトーストしてください。

マーマレードは冷蔵庫で保存し1週間くらいを目安にお召し上がりください。