

南方熊楠のあんパン

レシピ監修・調理指導 エコール 辻 東京 近藤敦志 先生



天才学者南方熊楠の大好物だったあんパン。
明治時代に生まれた酒種を使ったあんパンの味わいに近づけるため酒粕の風味をつけた懐かしい味わいのあんパンです。

材料 ~ 12個分 ~

| | | |
|------------|---------|------------|
| 酒粕 | 50g | |
| 水 | 45g | 40℃くらいに温める |
| 卵 | 50g | M 玉 1 個 |
| 牛乳 | 75g | 40℃くらいに温める |
| インスタントイースト | 5g | |
| 強力粉 | 250g | |
| 塩 | 小さじ 3/4 | |
| 砂糖 | 60g | |
| バター | 30g | 常温 |
| こしあん | 480g | 常温 |
| 白ケシの実 | 適量 | |
| 卵 | 適量 | つや出し用 |

作り方

Prepare 準備

- バター、こしあんは常温に出しておく。
- 酒粕は電子レンジ 1000W で 20 秒くらい温めてやわらかくしておく。

パン生地を作る

Step 1 ステップ 1

ボウルにぬるま湯と酒粕を入れ、泡立て器で溶かす。



Step 2 ステップ 2

ステップ 1 にインスタントイーストを入れて溶かす。



Step 3
ステップ 3

ステップ 2 に卵と牛乳を加え混ぜる。



Step 4
ステップ 4

ボウルに強力粉と塩を入れて混ぜ合わせる。



Step 5
ステップ 5

ステップ 4 にステップ 3 を入れ、半分弱の砂糖を加え、手で 3 分こねる。
※握ったり、押さえたりして粉気を早くなくす。



Step 6
ステップ 6

残りの砂糖を加え、さらに 3 分こねる。
※力強く握りながら押さえつけるように。



Step 7
ステップ 7

生地を 5 分休ませる。
※表面が乾燥しないようにぬれぶきんやラップフィルムをかける。



Step 8
ステップ 8

ステップ 7 にバターを加え、5 分こねる。
※力強く握りながら押さえつけるように。



Step 9
ステップ 9

生地の表面がなめらかになればでき上がり。



生地を休ませる

Step 10
ステップ 10

温かいところに 10 分おき、生地を折りたたむようにしてガス抜きをする。生地を 2 等分してさらに 30 分おく。
※表面が乾燥しないようにぬれぶきんやラップフィルムをかける。



生地を分割して丸める

Step11
ステップ 11

生地をそれぞれ6等分に分割する。
※2等分しておいた生地を、それぞれ棒状にして6等分にする。



Step12
ステップ 12

生地の表面が張るように丸め、バットに並べる。
※この後、生地が発酵して膨らむため、間隔をあける。



1次発酵

Step13
ステップ 13

冷蔵庫で一晩発酵をとる。
※生地が乾燥しないようにラップフィルムをかける。



成形する

Step14
ステップ 14

一晩発酵をとった生地を麺棒で直径約7cmにのばす。
※生地を少しずつ回転させながらのばす。



Step15
ステップ 15

ステップ 14 にこしあんを大きじ1ずつのせる。



Step16
ステップ 16

ステップ 15 の生地の手をつまんで、引っ張るようにして、あんを包み、オーブンプレートにのせる。
※生地が破れないように、一部だけが薄くならないように、あんが出ないようにする。



2次発酵

Step17
ステップ 17

ステップ 16 をオーブンの発酵機能を 40℃に設定したところに、1時間入れて発酵をとる。



焼く

Step18
ステップ 18

ステップ 17 に溶きほぐした卵を刷毛で塗り、表面の中央部分に指先を使って白ケシの実を埋め込む(1cm 程度)。



Step19
ステップ 19

ステップ 18 を 190℃のオーブンで約 15 分焼く。こんがりつつやよく焼き上がればでき上がり。



食べごろと保存方法

完全に冷めたときが食べごろです。
できるだけ、早めに召し上がってください。