

～エリック・カールのフレッツェル～より

フレッツェル

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



エリック・カールが絵本に描いたプレッツェル。
塩味のきいた噛みごたえのある生地がほんのり香ばしい！
朝日が3つさす!?カタチに挑戦してみてください！

材料 ～12cm 4個分～

<生地>

準強力粉	150g
塩	3g
脱脂粉乳	3g
ショートニング	4.5g
インスタント・ドライ・イースト	1g
水	78ml

<重曹液(ラウゲン液)>

水	400ml
重曹(食用)	20g
粗塩	適量

作り方

Prepare
準備

■オーブンの発酵機能をステップ8で30℃、ステップ17で35℃にしておく

生地を作る

Step 1
ステップ1

ボウルに準強力粉、塩、脱脂粉乳を入れ、泡だて器で混ぜる。



Step 2
ステップ2

水とイーストを混ぜ、ステップ1に加え、混ぜる。
ショートニングを加え、手で混ぜ合わせる。



Step 3
ステップ3

台に取り出し、粉けがなくなるまでこねる。
粉けがなくなったら、3分生地をこねる。



Step 4
ステップ4

乾燥しないようにビニールかラップをかぶせ、5分休ませる。



Step 5
ステップ5

麺棒で生地を幅の3倍くらいに伸ばし、三つ折りする。



Step 6
ステップ6

生地を90度回転させ、同様に伸ばして三つ折りし、乾燥しないようにビニールかラップをかぶせ、5分休ませる。



Step 7
ステップ7

ステップ5とステップ6を合計10回行う。



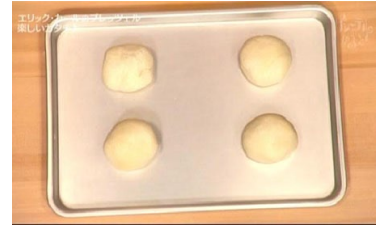
Step 8
ステップ8

生地をボウルに入れ、30分休ませる。(発酵機能30℃)



Step 9
ステップ9

生地を4等分にする。(約58gずつ)



Step 10
ステップ10

軽く丸め、ラップをし、15分休ませる。



Step 11
ステップ11

閉じ目を上にし、麺棒で長さ約40cmに伸ばす。
伸ばすごとに生地を台からはがす。



Step 12
ステップ12

1/4の長さまで手前に向かって巻く。



Step 13
ステップ13

巻いた部分を押さえ、反対側の手で生地の手前を持ち、
軽く引っ張って伸ばす。



Step 14
ステップ14

生地を押さえて伸ばしながら、両端が細くなるように巻く。



Step15 ステップ15

上からしっかり押さえながら、両端に向かって徐々に細くなるように転がし、長さ45～50cmに伸ばす。



Step16 ステップ16

生地を両端を手前で2回クロスさせ、先端を持ち上げて生地の太い部分にはり付ける。
3つの空間ができるようにする。



Step17 ステップ17

形を整え、オーブンペーパーの上へのせ、30分発酵させる。
(発酵機能35℃)



Step18 ステップ18

鍋に水と重曹を入れ、沸騰させる。



Step19 ステップ19

沸騰したら弱火にし、穴杓子にのせて重曹液にくぐらせる。
※重曹液はアルカリ性で、手が荒れることがあります。
ゴム手袋をつけて作業してください。



Step20 ステップ20

オーブンペーパーを敷いた天板へのせ、生地を太い部分にカッターで切り込みを入れ、粗塩をふる。



Step21 ステップ21

220℃のオーブンで約15分焼く。



食べごろと保存方法

冷めてからが食べごろです。冷暗所で保存し、2日以内にお召し上がりください。