

A

かぼちゃとパプリカのガレット

出来上がり個数: 4個 1個 324kcal



材 料

| | | | |
|------|---------------|----------|---|
| 1 | 強力粉 | 150gの1/2 | ※ |
| | インスタントドライイースト | 小さじ3/4 | |
| | 砂糖 | 小さじ1 | |
| | 卵(溶いたもの) | 1/2個 | |
| | 水 | 65~75cc | |
| 2 | 強力粉 | 150gの1/2 | |
| | 塩 | 小さじ1/2 | |
| | バター(食塩不使用) | 20g | |
| 成形用: | | | |
| | かぼちゃ | 150g | |
| | パプリカ(赤) | 60g | |
| | ブラックオリーブ(種なし) | 4個 | |

| | |
|----------|------|
| マヨマスタード: | |
| マヨネーズ | 50g |
| 粒マスタード | 小さじ1 |

| | |
|------|------|
| 焼成用: | |
| ぬり卵 | 適量 |
| パン粉 | 小さじ2 |
| 岩塩 | 適量 |

| | |
|---------------|----|
| 仕上げ用: | |
| セルフィーユ(チャービル) | 4個 |

下 準 備

- ・卵・バターは室温に戻しておく。
- ・水は42~43℃に温める。

1次発酵中に...

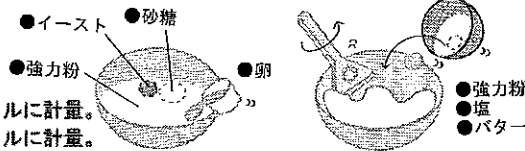
[成形用材料の準備]

- ・かぼちゃはスプーンで種を除いてラップで包み、電子レンジ500w3分加熱する。粗熱を取り、包丁で長さ3cm位・厚さ5mm位の薄切りにする(16~20個位)。
- ・パプリカは種を除き、2cm角位の乱切りにする(16~20個位)。
- ・ブラックオリーブは、3等分の輪切りにする。
- ・マヨネーズと粒マスタードを小ボウルに入れスプーンを合わせる。

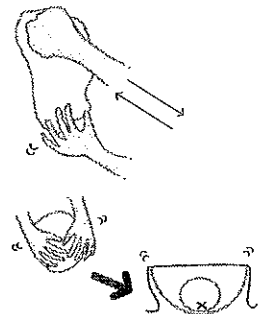
作業の流れ

| | |
|-------------------|--|
| 計 量 | |
| こ ね | |
| 1 次 発 酵 | |
| フィンガーテスト | |
| ガス抜き&分割 ペンチタイム | |
| 成 形 | |
| 2 次 発 酵 | |
| 焼 成 | |
| 仕 上 げ | |

- ①の材料の※印をボウルに計量。
- ②の材料は、別のボウルに計量。



- ①のボウルのイーストめがけて仕込み水を入れ、木べらでよく混ぜる。
- ②の材料を加え粉が飛び散らない様に静かに混ぜる。
- 台の上でこねる。生地を丸めてとじめを下にしてボウルに入れラップをかける。



40℃で25~35分。

フィンガーテスト

指で開けた穴が戻らない様ならOK。

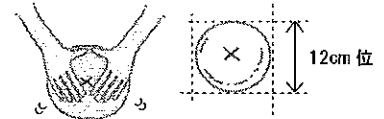
ガス抜き&分割
ペンチタイム

分割: 4
10分。



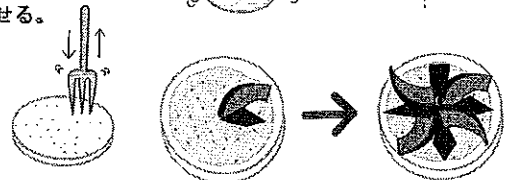
成 形

- ①とじめを上にして台の上でまんべんなくガスを抜く。直径12cm位に広げる。
- ②生地全体にフォークで穴を開け、天板にのせる。
- ③マヨマスタードをスプーンでのせ、周囲1.5cm位を残し広げる。
- ④かぼちゃとパプリカを交互にのせ、ブラックオリーブをのせる。



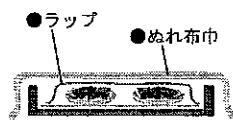
2 次 発 酵

ラップ+ぬれ布巾をかけ、40℃で20~25分。(オープン予熱)



焼 成

- ①表面にはけで卵をぬる。
 - ②パン粉を全体(生地・野菜の上)に散らす。
 - ③岩塩をふりかけ、焼く。
- (ガスオープン: 220℃で8分) ~ 10分
(電気オープン: 230℃で10分) ~ 15分



仕 上 げ

粗熱を取り、セルフィーユをのせる。