

# ドライフルーツたっぷりフランスパン (オーバーナイト)

<https://www.youtube.com/watch?v=ccMvu0uQArU>

アトリエキッチン

## 【材料】

『ドライフルーツのフルーツ』 4 本分

・ 準強力粉：250g (リストオル使用)      無いときは強力粉 7 : 175g : 薄力粉 3 : 75g

・ 塩：5g

・ ドライイースト：1.2g

・ モルトシロップ：1g または   モルトパウダー1g

・ 水：180g

・ レーズン：40g   ・くるみ：40g   ・クランベリー   40g

※ドライフルーツ合計 120g

イーストを溶かす水を少し分けておく

水に塩を溶かす。 水にイーストを溶かす

溶けたイーストを水に入れる

粉にモルトパウダーを入れ混ぜる。

粉を水に入れて混ぜる 粉っぽさ、水っぽさが無くなったらミキシング終了

ボールにラップをして 60 分

生地を台に空け、大きく薄く伸ばす (25 cm角位)

ドライフルーツを満遍なく載せ、縦と横三つ折りを各 1 回してドライフルーツを混ぜる

タッパやボールに油を塗り、生地を入れ冷蔵庫で 12 時間冷温醗酵、ボールの場合はラップ

生地に打ち粉をして、出して大きく薄く伸ばす (25 cm角位)

タッパやボールに入れ、生地が 20℃になるまで復温する。

生地の重量を量り、生地を 4 等分し、長細く丸める

20 分ベンチタイム 長さ 30 cmの棒状に伸ばす

伸びたら転がして打ち粉を全体に付ける

オーブンシート敷いた天板に乗せ 30℃30 分で醗酵

押して少し戻って指の跡が付いているのが醗酵の目安

上の段に天板を裏返しに乗せ 300℃で予熱

霧吹きで 5 プッシュし、スチーム有 300℃で下段で焼く

5 分経ったら上の天板を外し、天板を前後反転しスチーム無しで 230℃で 15 分焼く