



Recipe まいにちの発酵レシピ

チーズクルチャ

Ingredients 材料

強力粉	80g	仕込み水	35～40cc
薄力粉	40g	油	小さじ4
インスタントドライイースト	小さじ1/4	とろけるチーズ	40～50g
甘酒	大さじ2	油（焼く用）	小さじ2
塩麴	小さじ1		

Directions 作り方

- ・オーブンの予熱（発酵）を入れておく。
- ・仕込み水は42～43℃位に温めておく。

- ① ボウルに強力粉・薄力粉を入れざっと混ぜ、イーストを入れたら、イーストめがけて仕込み水を加え、甘酒、塩麴を加えて木べらなどで混ぜる。
- ② 粉っけが無くなったら油を加えて混ぜる。
- ③ 台の上に出し、生地のみらがなくなるまでこねる。丸め直してボウルに入れ、ラップをする。
- ④ オーブンの発酵機能を使うか、40℃くらいのお湯をはったボウルの上に③のボウルを浮かべ発酵させる。（冷めたら途中で湯を足す。）1次発酵25分～35分
- ⑤ 台の上に出し、4分割にして丸め直し生地を休ませる。（5分～10分）
- ⑥ とじめを上にして8cmくらいまで円形に薄くのばし、チーズをのせて包みしっかりととじめをとじる。
- ⑦ 上から押さえて12cm位の円形にのばす。
- ⑧ 油を入れたフライパンにとじめを下にしておき、乾燥させないようにふんわりラップをして生地を発酵させる。2次発酵：室温で10分～20分
- ⑨ フライパンを加熱し、とじめの面に香ばしく焼き色がついたら裏返し、両面を色よく焼く（弱～中火4分前後・返して中火3分前後）。