

●全粒粉食パン

85	超強力粉
15	グラハム小麦
52	水
4	砂糖
1.9	塩
10	牛乳
5	コンデンスミルク
2	生イースト(1:ドライ)
20	酵母
5	発酵バター(室温)
199.9	合計
0.4	斤数

ミキシング	混ぜる		捏ねる		バター投入		捏ねる	
ミキサー	1速	3分	3速	3分	1速	1分	3速	3分
手ごね	ボール	5分	テーブル	10分	ボール	1分	テーブル	5分

工程表	1次発酵	ベンチタイム	2次発酵	焼成
常温発酵	1時間半	10~20分	1時間半	160℃
低温長時間	3時間~2日間	30分	2時間	40~45分

ホテル食パンと同じです。ただし、グラハム小麦は、水分を吸収するスピードが遅いため、あらかじめ分量の水と一緒にに入れて、水分を吸収させます。



関連動画

	ミキシング
	分割
	丸め
	成形
	成形 2



成形 3