



# リュスティック



## 1.配合

<u>中力粉(フランスパン用粉)</u>	<u>100g</u>	※リュスティック1個当たり80gで分割すると
<u>塩</u>	<u>2g</u>	粉100g→ $177.8 / 80 = 2.2$ 個
<u>インスタントドライイースト</u>	<u>0.4g</u>	粉200g→ $355.6 / 80 = 4.4$ 個
<u>モルトシロップ</u>	<u>0.4g</u>	粉300g→ $533.4 / 80 = 6.6$ 個
<u>水</u>	<u>75~80g</u>	粉400g→ $711.2 / 80 = 8.8$ 個
	<u>計 177.8~182.8g</u>	粉500g→ $889 / 80 = 11.1$ 個

## 2.工程

- ①材料を全てボウルに入れカードを使って混ぜ合わせる。
- ②30°Cの発酵室で60分間発酵させる。
- ③1回目のパンチを行い、30°Cの発酵室で60分間発酵させる。
- ④2回目のパンチを行い、30°Cの発酵室で30分間発酵させる。
- ⑤3回目のパンチを行い、30°Cの発酵室で30分間発酵させる。
- ⑥80gで分割し、ガスを抜かないようにやさしく天板に並べる。
- ⑦20分間発酵させる。
- ⑧250°Cのオーブンで15分間焼成する。※要スチーム