



1.生地配合

・強力粉	… 70g
・薄力粉	… 30g
・インスタントドライイースト	… 0.5g
・マルトシロップ	… 0.5g
・上白糖	… 3g
・塩	… 2g
・オリーブオイル	… 8g
・水	… 60g

合計 174g

※ フォカッチャ1個あたり生地を
100g使います

2.使用食材(1個あたり)

オリーブフォカッチャ

・オリーブ水煮	… 8枚
(4等分にスライスしたもの)	
・塩	… 1つまみ
(岩塩等の粗めの塩)	

チーズフォカッチャ

・クリームチーズ	… 8個
(1cm角にカットしたもの)	
・シュレッドチーズ	… 10g

共通

・オリーブオイル	… 適量
(生地に塗る用)	

3. 作り方

1. 生地仕込み

フォカッチャ生地を仕込んでいきます。
材料を全てボウルに入れて捏ねます。
イーストと塩が直接触れ合わないよう気を付けましよう。
目標こねあげ温度は24℃です。できるだけ24℃で生地がこねあがるように水の温度を調整します。
季節によって変わってきますが、手こねなら40℃程度のぬるま湯でまずはやってみて下さい。



2. 一次発酵

こねあがった生地を30℃で30分発酵させます。
この際生地が乾燥しないように濡れ布巾を被せたり、フタつきのタッパーを使うなどして乾燥対策をしましよう。



3. パンチ

30分経ったら生地をパンチします。
パンチとは簡単に言えば生地を折りたたむ作業です。
生地を作業台に出したら軽く広げ、三つ折り2回折りたたみます。
パンチが終わったら再び生地をタッパーに入れ、一晚(12時間~20時間)生地を冷蔵庫で寝かせます。



※ ストレート法(一晩寝かせない製法)で作る場合

今回はオーバーナイト法という、生地を一晩冷蔵庫で寝かせる製法の場合の作り方を説明しています。

もし「まとまった時間を確保できるのでストレート法で作りたい」という場合は、一次発酵を90分行った後にパンチを行い、再び一次発酵を30分行った後分割の工程に進んで下さい。
分割以降の工程はこれから説明するやり方と同じでOKです。

4. 復温

復温とは生地を温度を上げることです。

一晩冷蔵庫で寝かせた生地は冷えています。冷えたままではうまく発酵してくれません。

生地を扱う約1時間前には冷蔵庫から出しておき、生地の温度が上がるのを待ちます。

温度計で測り、10℃~15℃まで温度が上がればOKです。



5. 分割

生地を100gで分割していきます。

生地はできる限り細切れにしない方がうまく膨らんでくれます。

ポイントは一度生地を帯状に横に切ってから分割をすること。

これを行うことで視覚的に大きさを見極めやすくなります。



6. まるめ(成形)

生地を分割し終わったらまるめを行います。

まるめとは生地の断面を隠し、表面をきれいに張らせる作業です。

他の多くのパンではまるめの後に二次発酵を行い、その後成形を行います。フォカッチャはまるめが成形になるのできれいにまるめられるように注意しましょう。



7. 最終発酵

まるめが終わったら天板にクッキングシートを敷き、その上にまるめた生地を乗せて最終発酵を行います。

30℃で約60分間発酵させてください。

もし用意出来れば天板と同じくらいの幅の薄い板を用意し、その上にクッキングシートを敷いて生地を乗せ、発酵させます。

この場合はこの後オーブンを予熱する際に裏返した天板を入れたままにしておき、板を使ってクッキングシートごと滑らすように生地を天板に移して焼きます。

この焼き方が短時間で火が通るため、ボリュームが出やすくソフトに焼き上がります。



8. 仕上げ

発酵が終わった生地にオリーブオイルを塗り、指を使って8カ所穴を開けます。

事前にオリーブとクリームチーズをカットしておき、穴にオリーブやクリームチーズをトッピングします。

この後焼いている最中に生地が膨らむため、具材が落ちないようにオリーブやクリームチーズは押し込んでおきます。

オリーブを乗せた方には塩を、クリームチーズを乗せた方にはシュレッドチーズをトッピングします。

指で穴を開けた際に表面に気泡が出てきた場合はハサミを使って気泡を潰しておくときれいに焼き上がります。



9. 焼成

仕上げが終わったら250℃に予熱したオーブンで約12分焼きます。

焼く際には蒸気が必要なので、お使いのオーブンにスチーム機能がある場合はそれを使ってください。

無い場合は焼く直前に霧吹きを多めに吹きかけて焼きます。

「7.最終発酵」のところで説明しましたが、裏返した天板に乗せて焼く方が速く焼き上がります。

天板に乗せて焼く方が時間がかかるはずですので、焼き色を見ながら時間を調節して下さい。



10. 出来上がり！

焼き上がったらすぐにオリーブオイルを塗りましょう。

これでフォカッチャの出来上がりです！

焼きたてのフォカッチャは熱々ふわふわしっとりで絶品ですよ！

