



## 1.生地配合

中力粉(準強力粉)	...	100g
塩	...	2g
インスタントドライイースト	...	0.3g
モルトシロップ	...	0.3g
水	...	70g
<hr/>		
合計	...	172.6g

※ベーコンチーズエピ1個当たり生地80g使用

## 2.使用具材

ベーコン	...	1/2枚
プロセスチーズ	...	個包装タイプ約2/3個



オリーブオイル	...	少々(仕上げ用)
---------	-----	----------

## 3.作り方

### ①生地を仕込みます。

全ての材料をボウルに入れてこねます。  
今回はオーバーナイト法で作っているので多少こね  
が足りなくてもOKです。  
目標こね上げ温度:24℃



### ②こねあがったら一次発酵を行います。 乾燥に注意して30℃で30分発酵させます。



### ③パンチを行います。 パンチが終わったら乾燥しないようにバットごとビ ニール袋に入れて冷蔵庫で一晩(12~20時間)寝 かせます。 タッパーならフタができるので便利です。 一日目の作業はここまでです。



#### ☆ストレート法で作りたい場合

今回はオーバーナイト法と呼ばれる一晩パン生地を寝かせる製法で作っていますが、ストレート法(一晩寝かせない製法)で作りたい場合は

- ①生地仕込み
- ②一次発酵90分
- ③パンチ
- ④一次発酵の続き90分
- ⑤分割

という流れになります。分割以降の工程はオーバーナイト法と同じでOKです。

### ④(翌日)生地温度を上げます。 冷蔵庫から出したての生地は冷えているので温度 を上げます。 分割する約1時間前に室温に出しておきます。 10~15℃まで上がればOK。



**⑤生地を分割します。**

生地を80グラムで分割します。

分割した生地はこの後の成形がやりやすいように細長いコッパパンのような形にまるめます。



**⑥二次発酵を行います。**

30℃で30分生地を休ませます。



**⑦待ち時間でベーコンとチーズの準備をします。**

ベーコンの表面についている水分をクッキングペーパーで吸い取ります。

チーズは長細くなるように3等分しておきます。



**⑧成形を行います。**

まずは生地をきれいな面が下になるようにして手で伸ばします。

この時生地はめん棒を使わずに手で伸ばしてください(フランスパン生地はデリケートなため)。

生地はベーコンと同じくらいの長さに伸ばします。



次にベーコンを乗せますが、ベーコンは真ん中ではなく上に寄せて乗せます。

続いてベーコンの上にカットしたチーズを乗せます。

チーズは細切れになっても問題ないので端から端までいきわたるように乗せて下さい。



乗せ終わったらベーコンとチーズを巻き込むように包みます。

先ほどベーコンを上に乗せて乗せたので、下に生地の部分が残っていると思います。ここを開じしろにして開じていきます。

まずはベーコンとチーズを巻き込むように包み、更に開じしろを使ってしっかりと開じます。

開じ終わったら軽く転がして太さを均一にしたら成形は完了です。



⑨最終発酵を行います。

30℃で約40分間発酵させます。

発酵が完了するとおおよそ二回り程度大きくなります。

(ストレート法で作った場合はオーバーナイト法で作ったものよりも発酵のスピードが速いので要注意)



⑨仕上げにカットを入れます。

表面を触ってもべたつかない程度に軽く乾かし、料理用ハサミを使って4カ所カットを入れます。

カットは4カ所均等に、かつハサミを45°よりも少し寝かせて生地を3/4くらい切るつもりでカットを入れます。

カットする毎にパンを上下にずらしていきます。

カットして上、カットして下、カットして上、カットして下です。



⑩焼成します。

焼成条件は250℃で約12分です。焼き時間は焼き色を見ながら調整して下さい。

エビは焼く際に蒸気が必要なパンです。

焼く前にパンに十分霧吹きを吹きかけ、オーブン内部にも霧吹きを吹きかけて蒸気を出し、蒸気が逃げる前にすぐにパンをオーブンに入れて扉を開けて焼きます。



⑪焼き終わったらオリーブオイルを塗ります。

オリーブオイルは見た目のツヤだしと乾燥防止のために塗ります。これで完成です!

