



**Emergency
Bread
Recipe**



おうちパンレシピ



YOSHINAGA
MAIKO



災害時のうちパン レシピ

●材料 テーブルロール程度の大きさのパンが4つ

※一気にたくさん焼きたいときは単純に材料を倍にしてください。小さなパンであれば焼き時間は変わりません。また、冷蔵庫があるならたくさん捏ねた生地は冷蔵庫で保存ができます。

【ボウル】

強力粉 1カップ

塩 小さじ2分の1 (2つまみもしくはティースプーン半分弱)

砂糖 大さじ1弱 (ティースプーン大盛り1) ※なくてもOKです!

【小さな器】

牛乳 70cc (水の場合 65cc)

インスタントドライイースト 小さじ1弱

(3つまみもしくはティースプーン半分弱)



作り方動画 QR CODE



※()内は、計量スプーンが無い場合の代替えの目安となります。

●道具

・捏ねるためのボウル：ボウルの代わりになるものであればなんでも良いです。保存容器とかラーメンどんぶりとか・・・ビニール袋に入れて大きく振って作る方法もあります！

材料をすべて袋に入れて、とにかく生地が均一にまとまれば大丈夫。

・小さなパンを作りたい場合はカットするための道具：一般的にはカードやスケッパーを使いますが包丁でもOKです。分割する道具がなければそのまま大きく焼いて、ちぎって食べてください。

・フライパンと蓋：フッ素加工されているフライパンがあればベストですが、鍋などそれに代わるものがあればOKです。蓋が必要となりますが、なければアルミホイルでふたを作ってください。

●作り方

①計量・こね：スケールではなく計量カップとスプーンを使います。大体の計量となりますが、塩が多く入りすぎなければ食べられるパンになります。(塩は必ず入れてください!)

一番難しいのが水分量だと思います。できれば実際に普段の生活の中で一度焼いておくのがおすすめ。状態がわかるだけでずいぶん気持ち楽になると思います。少しずつ牛乳を入れて、耳たぶの硬さを目指して牛乳を入れて生地をこねてください。なんとかまとまったら、ラップやビニール袋をかぶせて乾燥を防ぐようにして常温に15分ほど置きます。

②丸めなおし：15分ほどたったら、ガサガサの状態の生地をつるんとさせるために、丸めなおします。

③発酵：常温で1時間ほど置いて様子を見てください。時間は目安で、見た目判断するのが良いです。倍の大きさになれば完了。30℃であれば1時間程度、寒ければもっと長く時間がかかりますし、暑ければもっと早く倍の大きさになります。

④分割・成形：好きな数に分割してください。分割したら丸くしても良いですし、そのまま三角で焼くこともできます。

⑤焼成：フライパンに並べて片面7分程度焼きます。弱火で中まで火が通るように注意してください。強い火で焼くと、表面が焦げていても、中は生焼けになることがあります。焼きあがったパンは常温で2日程度は保存が可能です。おいしくお召し上がりいただけますように。