

パンは何からどうやって作るの

おうちでパンを作ってみよう

パンの材料は、小麦粉、塩、水、イースト菌の4つです。

まず、パン用の小麦粉(強力粉)に水とイースト菌を加え、塩を少し入れて、力強く十分にこねます。こねたら、それを丸めて、温かくして、湿度の高いところにしばらくおいておきます。すると、イースト菌のはたらきで、こねた小麦粉がふくらんできます。これを発酵といいます。ふつうは、これをまたつぶして、形をととのえたり型に入れたりして、もう一度同じように発酵させます。そして、よくふくらんだところで、これをオーブンに入れて、約200度の温度で20~30分間焼きます。そうすると、ふっくらとしたパンができて上がります。この間の時間は、約8時間です。

味をおいしくするためのくふう

パンをおいしくするためには、塩と水のほかに、牛乳や砂糖、卵、バターなどを小麦粉に混ぜることもあります。いろいろくふうするのも、おもしろいですね。



小麦粉に、生イースト、
といた卵、バター、
ミルクを混ぜる

同じ大きさに分ける



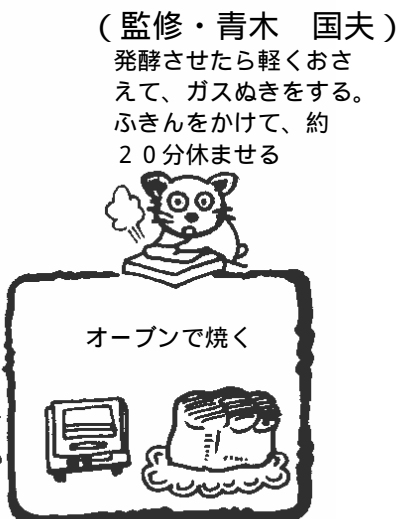
よくこねる

温かくして
発酵させる

型に並べる

イーストが二酸化
炭素を出すので、
ふくらむ

また
発酵
させる



(監修・青木 国夫)
発酵させたら軽くおさ
えて、ガスぬきをする。
ふきんをかけて、約
20分休ませる

オーブンで焼く

