

パン工場の職人がおしえる

本格野菜ピザをつくろう

講師／監修：川俣昇さん・渡部卓也さん・小野崎幸恵さん

【石窯パン工房 Pan De Park 逢店】



道の駅しもつけ内 TEL 0285-48-0055
営業時間：9:00～18:00(6～8月/～19:00) 定休日：第1・第3水曜

道の駅しもつけ内の本格的石窯パン工房「パン デ パルク 逢店」から3人のパン職人をお迎えし、生地づくり・発酵から焼き上げまでを教えてくださいました。コンセプトは「身近な食材でできるプロ直伝のかんたんピザ」。おすすめアレンジにも Let's Try!



本格野菜ピザ

【材料】4人分

■生地

強力粉	250g
薄力粉	250g
塩	15g
A インスタントドライイースト	10g
水	275g
オリーブオイル	10g
大葉	5枚
白ゴマ	30g

■トッピング

ピザソース	220g
サラダセット	360g
オリーブオイル	少々
粉チーズ	120g
プチトマト	12個
ドレッシング	少々
シュレドチーズ(溶けるチーズ)	220g
キムチ	80g
マヨネーズ	40g
刻み海苔	少々

【作り方】

★生地づくり・発酵

- 1 ボールにAを入れ混ぜ合わせる。
- 2 生地がまとまってきたら、ボールから出して台の上でこねる。【こね上げ温度：26℃】
- 3 台に数回たたきつけ手前から奥へと折り込む。生地が滑らかになるまで繰り返す。
- 4 大葉、白ゴマを加え、生地に馴染むまでスクッパーを使い切って、丸めるの作業を繰り返す。
- 5 ボウルに生地を入れ、ラップをして発酵させる。【一次発酵：30分】
- 6 生地が約2倍に膨らんだら、ガス抜きをする。指の跡がそのまま残れば発酵終了。

★生地を切り分け成型する

- 1 生地を計量し、スクッパーを使って切り分ける。(小：50g×12個・大：200g×1個)
- 2 切り分けた生地は丸め、乾燥しないように布巾をかけて休ませる。【ベンチタイム：10分】
- 3 生地を軽く手で押さえて平らにし、めん棒をあてていく。

★トッピング

- 1 生地の上にピザソースを塗る。
- 2 小の生地に、キムチ、マヨネーズ、シュレドチーズをのせる。大にシュレドチーズをのせる。

★焼き上げ ※オーブンはあらかじめ230℃に設定し温めておく

- 1 温めておいたオーブンに生地を入れ、焼成する。【230℃・10分】
- 2 焼きあがったらオーブンから出し、網などの上で冷やす。
- 3 小には、刻み海苔をのせて完成。大は、サラダセット、プチトマトをのせ、粉チーズ、オリーブオイル、ドレッシングをかけたら完成。

おすすめアレンジ

■トッピング材料

サラダほうれん草	360g
揚げ玉	少々
カリカリベーコン	少々
ドレッシング	少々



アドバイス

大葉とゴマを練り込んだ生地をスクッパーで切り分け、成型する作業。あまり細かいことは気にせず、気楽にピザづくりを楽しみましょう。

