

レーズン種 (天然酵母)

● 材料 (1 番種)

レーズン	100%	200 g
砂糖	5%	5 g
温水	200%	400 g

1・容器を熱湯で消毒する。



2・消毒したガラス容器に材料を全て入れ、28~32℃で3~4日間発酵(発泡)させる。
※1日2回(新鮮な空気を入れるように)、容器を振ってよくかき混ぜる。



2・続き(写真) ※空気を入れるようにかき混ぜる(1日2回)。



3・レーズンが上に浮いて少し気泡が出来る。



4・レーズンが上に完全に浮いて大きな気泡が出来たら、酵母の出来上がり(1番種)。



5・レーズン種液を裏ごしする。



6・裏ごししたレーズン液のみを使用する。

● 材料 (2 番種)

レーズン液種 100% 350cc
フランス粉 160% 550cc



7・フランス粉にレーズン液種を入れて、ミキシング**低速 2分、中速 2分** (捏上温度 26~28℃)。ビニール袋をかけて 8~10 時間発酵させる (2 番種)。



8・出来上がった 2 番種を使用する。



2

●材料 (3 番種)

2 番種全量 100% 905 g
フランス粉 125% 1130 g
塩 2% 22.68 g
モルト 0.3% 3 g
水 63% 710cc

9・2 番種にフランス粉他全材料を入れて、ミキシング**低速 2分、中速 2分** (捏上温度 26~28℃)。ビニール袋をかけて 8~10 時間発酵させる (3 番種)。



10・出来上がった 3 番種を使用する。

● 材料 (4 番種・ルヴァン種)

3 番種全量 100% 2270 g
フランス粉 40% 900 g
塩 2% 18 g
モルト 0.3% 3 g
水 63% 510 g

11・前回同様に 3 番種にフランス粉他全材料を入れて、ミキシング**低速 2分、中速 2分** (捏上温度 26~28℃)。ビニール袋をかけて 8~10 時間発酵させる。



12・種 (天然酵母ルヴァン種) が出来たら、乾かない様にフタをして冷蔵庫に保存する。

(3 日間~1 週間は使用可能)

※ 使用する中種量 : 冬季 8%~10%
夏季 2%~3%

(中種用発酵時間 : 15~16 時間)

使用する本捏量 : 冬季 50%~60%
夏季 40%~50%

天然酵母パン

- 材料 前日までに仕込んだ天然酵母（ルヴァン種）を使用する。

（本捏用）

フランス粉	80%	800 g
種（ルヴァン種）	120%	1200 g
塩	2%	40 g
脱脂粉乳	2%	40 g
水	50%	500 g
くるみ		250 g
レーズン		400 g

1・本捏用材料を正確に計量する。

2・混ぜ込むくるみは軽く炒っておく。レーズンは熱湯をかけてよく水切りし、粗熱を取る。



3・ミキサーボールに本捏用材料を全て入れて低速6分、まざったら中速2分。



4・白生地分 1800 g 取り出し、残りにくるみ・レーズンを混ぜ込む。



5・番重に入れて生地温度確認（捏上温度 27～28℃）。蓋をして、約 90 分寝かせる。



6・作業台に出し、軽くまとめて（パンチ）再度番重に入れて約 30 分寝かせる。



7・作業台に出し、分割する。(俵型 300~500g・チーズ用 150g・大レーズン 500g・小くるみ 150g)



8・軽くまとめて番重に入れて、**25分~30分**休ませる (ベンチタイム)



9・強く締めないように成型する。



10・キャンパスシートを折り山状に敷。成型した生地を折り山の中へ包むように入れる。



11・ホイロ温度 28~30°Cで 60~70 分で第2次発酵。

12・生地にかみそりで切り込み (クープ) を入れて、茶漉しで小麦粉を振るう (微量)。



13・焼成する。スチームをかけて (上火 230~240°C・下火 210~220°C) 小 20 分大 30 分。

14・焼きあがったら窯から出し、キャンパス内から取りだし、粗熱を取る。

