

The logo for MITOKU, featuring the brand name in a stylized, bold, sans-serif font enclosed within a rounded rectangular border.

HAPPY FATHER'S DAY

Recipe



有機オリーブ粒とローズマリーの もちもちフォカッチャ



約15cm-25cm
サイズ1個



90 minutes

【材料】

A

- ・強力粉 150g
- ・薄力粉 60g
- ・塩 小さじ1/2

- ・ぬるま湯(38°C~45°Cぐらい) 170ml
- ・ドライイースト 3g
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・EXVオリーブオイル 大さじ2

B

- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・黒オリーブ粒(刻んでおく) 約10粒
- ・にんにく(刻んでおく) 2かけ
- ・ローズマリー(粗目に刻んでおく) 好きなだけ

<仕上げ>

- ・岩塩
- ・EXVオリーブオイル

【作り方】

1. Aを合わせて大きめのボウルに用意する。Bも合わせておく。
2. ぬるま湯にイーストと砂糖を加えてダマにならないように溶かし、Aへ一気に加える。
3. ボウルの中でヘラか大きいスプーンなどでざっくり混ぜ合わせて、粉っぽさが無くなったらオリーブオイル大さじ2を加えてさらに練るように約5分ほど混ぜていく。
4. ボウルに濡れた布巾もしくはラップをして約30分~50分寝かせる。(25°C~30°Cの室温ぐらいでok)
5. 生地が2倍ぐらいに膨らんだらガスを抜き、表面が滑らかになるように軽く成形する。
クッキングシートを天板にして分量外のオリーブオイル(約大さじ2弱)をふりかけ、その上に生地を落としてなんとなく長方形もしくは丸形に成型する。
6. 濡れた布巾もしくはラップをして20分2次発酵させる。
7. 6の生地の上にBをオリーブオイルごとまんべんなく散らして、
オリーブが焼いたときに取れないように指先で天板を触るまで全体をまんべんなく押し込む。
8. 220°Cに予熱したオーブンで20分表面がこんがり色づくまで焼いて出来上がり。

POINT

- ① 外はカリカリ、中もっちり仕上げるため生地はかなり緩く手につきやすいですが大丈夫
- ② オープンの焼き時間は様子を見ながら調整してください。こんがりきつね色がポイント！
- ③ 前の晩に行程3まで終わらせて、ボウルにラップをしっかりと冷蔵庫で寝かせてもOK
低温でゆっくり仮発酵し、するともちもち感がより増します！(2次発酵は長めに1時間程がgood)



有機ドライトマトとオートミールの 簡単ヘルシーピザ

🍴 直径約15cm 🕒 15minutes

【材料】

▷ピザ生地
オートミール(クイックオーツ) 50g
熱湯 120ml
塩こしょう 少々

トマトソース 大さじ1強
ツナ缶 1/2個
ドライトマト 2～3枚
グリーンオリーブ粒 2～3粒
チーズ 適量
バジル 飾りつけ

【作り方】

1. ボウルにピザ生地の材料を入れて少し粘りが出るまで混ぜて3分ほどおく。
2. フライパンにオリーブオイルを薄く敷き、1.の中身を全て入れて、スプーンで丸く成形する。成形出来たら中火でパリッとするまで焼き、ひっくり返す。
3. 生地の上にトマトソースを薄く広げ、ツナ、ドライトマト、グリーンオリーブ、チーズを飾りつけてチーズがとろけるまで焼く。
(この時、弱火から中火の火加減)
4. 最後にお好みでバジルを飾り付けて出来上がり。

POINT

もっちり生地が好きな方は分厚く、クリスピー生地が好きな方は生地を薄く伸ばして！
お好みの具材をのせて楽しんで♪

有機グリーンオリーブと アンチョビのディルおにぎり

 約2個分  10 minutes



【材料】

有機グリーンオリーブ粒 1粒
アンチョビフィレ 1~2枚
6Pチーズ(プロセスチーズ) 1個
ディル
温かいご飯 150g

【作り方】

1. グリーンオリーブ、アンチョビフィレ、ディルは粗みじんに刻んでおく。
6Pチーズは正方形に切っておく。
2. 温かいご飯をボウルに入れて刻んだグリーンオリーブとアンチョビフィレを入れて均一になるように混ぜる。
3. 粗熱が取れたら刻んだディルとチーズを入れて混ぜ合わせ、おにぎりの形に成型する。

POINT

おすすめアレンジ

- ・アンチョビの代わりに、ツナオイル缶もGood!
- ・ディルの代わりにパクチーをいれてアジアン風に!

