

アマニバケット



現代人に不足しがちな必須アミノ酸オメガ3と抗酸化作用に働くアマニリグナン、冠動脈疾患の予防に良いと言われる α -リノレン酸、そして食物繊維もたっぷり含んだアマニ粒をたっぷり配合したバケットです。アマニの香ばしい風味を国内産小麦を100%使用した『クラシック』が引き立たせます。

■アマニ前処理

ローストアマニ 粒 対小麦粉 5%
熱湯 5%
※予め混合して

■配合

・スローブレッドクラシック（日本製粉）	100%	4000g
・ローストアマニ 粒（日本製粉）	5%	200g
・ゲランドの塩（鳥越製粉）	2.1%	84g
・インスタントドライイースト（インスタファーム）	0.3%	12g
・モルトシロップ（粉やの息子）	0.5%	20g
・熱湯	5%	200g
・水	65%	2600g

■工程

□ミキシング ホールン 低速-6分 中低速-1分
□捏上目標温度 23℃
□フロアタイム 90分 パンチ後冷蔵 6℃ 19~20時間
□室温もどし 30分→分割丸め→ベンチタイム30分（生地温度20℃まで）
□分割重量 バケット成形 300g カンパーニュ 550g
□ホイロ 32℃ 80% 70分
□焼成 スチーム入れ 上火 220℃ 下火 230℃
○バケット 22分 カンパーニュ 40分