

オーガニック スペルト小麦粉の ナン



■グルテンの質が軟らかい古代種スペルト小麦の特長を生かして、古代から作られていた薄焼きパンに仕上げました。配合等は現代風ですがなんとなく懐かしい風味があります。簡単に作れますので焼きたてをカレーと合わせてどうぞ。

●ストレート法(仕込み量:1kg)

オーガニック スペルト小麦粉	100%	1000 g
上白糖	3%	30 g
ゲランドの塩	1.6%	16 g
脱脂粉乳	2%	20 g
インスタントドライイースト	1.0%	10 g
オーリーブオイル	3%	30g
水	64%	640g

- ◆ミキシング 低速4分 中低速5分
- ◆捏上温度 26℃
- ◆フロアタイム 30分
- ◆分割 110g 特に丸めない
- ◆ベンチタイム 20分
- ◆成型 麺棒でうすく延ばし エアーローラー等で穴をあける
- ◆ホイロ 32℃ 80%RH 20分
- ◆焼成 250℃以上 できるだけ高い温度で2 - 3分