

日本の家常菜④

《用面粉制作的食物～烤面包～》

バターロール



提起用“面粉”制作的食物，大家一定会想到平常做的水饺、饼子、馒头等等吧。这次，我们要

为各位朋友介绍一下如何用你们早已用惯的“面粉”来制作“面包”。

◆奶油面包卷儿的做法 ～材料（大约可做 24 个）～◆

强力面粉	500g
发酵粉	1 又 1/3 大勺 (13g)
白糖	一撮
温水 (大约 40℃)	100cc
白糖	50g
盐	2 小勺 (10g)
牛奶 (25℃)	150 cc
鸡蛋	1 个
奶油	60g
用于上光的鸡蛋	1/2 个

※所有材料都用小台称、计量杯、计量勺来准确地计量！（计量不准，会导致失败。）

◆准备◆

- ①将牛奶加热到不起膜的程度，之后凉至手碰时不觉烫即可。（大约 25℃）
- ②将发酵粉和白糖放入盆内，之后倒入温水（约 40℃），用筷子搅拌均匀后放 10～15 分钟。（表面呈现出无数泡沫为最佳状态）
- ③从冰箱内拿出奶油，通过室温让其变软。同时也将鸡蛋拿出来备用。
- ④将强力面粉摇匀以去除硬团和杂质。

◆将材料混入面粉中，揉匀◆

日本の家庭料理④

「粉を使った料理～パン作り～」

「粉」を使って作る料理は、普段から水餃子・餅子・饅頭などが作られていることと思います。そんな皆さんに、使い慣れている「粉」を使った「パン作り」をご紹介します。

◆バターロールの作り方

～材料（約 24 個分）～◆

強力粉	500 g
ドライイースト	大さじ 1 + 1/3 (13 g)
砂糖	ひとつまみ
ぬるま湯 (約 40℃)	100 cc

砂糖	50 g
塩	小さじ 2 (10 g)
牛乳 (25℃)	150 cc
卵	1 個
バター	60 g
照りだし用卵	1/2 個

※材料は全て、秤・計量カップ・計量スプーンで正確に量りましょう！（正確に量らないと失敗の原因となります。）

◆準備◆

- ①牛乳は膜が張らないように加熱し、人肌に冷ましておきます。（約 25℃）
- ②器にドライイーストと砂糖を入れ、ぬるま湯（約 40℃）を加え、箸でかき混ぜ 10～15 分間おきます。（表面がもったり泡だったら、使いごろです。）
- ③バターは冷蔵庫から出し、常温で戻して柔らかくします。卵も冷蔵庫から出しておきます。
- ④強力粉は塊や異物を除く為にはふるっておきます。

⑤将牛奶、白糖、盐以及鸡蛋放入盆中搅拌均匀，其后再将面粉倒入盆中轻轻拌一下，最后加入②中的发酵粉和匀。

⑥待水完全渗入面粉后，加进奶油，然后把面揉匀。

⑦待面揉好后，将其从盆中拿出并放在面板上，通过捶、伸、揉等办法，使其表面变得光滑平柔，之后再揉 7~10 分钟。开始地时候会粘在手上的面，而随着揉和逐渐地就不粘手了。

◆发酵的第一阶段◆

⑧将揉好的面整个地放入盆中，然后盖上一层保鲜膜以防其表面变干。夏天的室温一般都在 27℃ 以上，因此常温发酵即可；冬天的话，则可以将盆放入一个盛有温水（大约 40℃）的盆里，之后发酵一个小时。待面团膨胀到原来的 2~2.5 倍后，用蘸过面粉的手指戳一戳面团，若戳下去的地方没有回到原样的话，那么发酵的第一阶段就结束了。

◆除气◆

⑨把完成了第一发酵阶段的面团轻轻用拳头按，将面团里的气体按出来。

（“除气”是指将发酵时充满于面团中的碳酸气体押出来的工序。）

◆切面◆

⑩将除去气体的面团切成 24 等分。然后揉成小团儿。

（※绝对不要用手揪！）

◆醒面◆

⑪将揉好的小面团摆放在面板上，为其盖上一层保鲜膜之后放 15 分钟。

（醒面就是将揉好的面放置一段时间。这样一来，下一道制作形状的工序就比较容易进行

◆材料を合わせ、こねる◆

⑤ボールに牛乳、砂糖、塩、卵を入れてよく混ぜ合わせ、次に強力粉を入れて軽く合わせ、②のイーストを加え混ぜ合わせます。

⑥強力粉と水分が混ざり合ったらバターを加えて全体を手でこねていきます。

⑦生地が一つにまとまったら台（板）に出し、打ちつけたり、のばしたり、もみ込むようにして表面が滑らかになるまで 7~10 分間こねます。始めは手にべとついていた生地が、次第に手につかなくなってきました。

◆第 1 発酵◆

⑧こね上がった生地をひとまとめにしてボールに入れ、生地の表面が乾かないようラップをして、夏は 27℃ 以上になるので、常温で、冬はお湯（約 40℃）を入れたボールの中に生地を入れて約 1 時間発酵させます。2~2.5 倍に膨らみ、指に粉を付けて生地に刺してみても、指で空いた穴が元に戻らなければ第 1 発酵終了です。

◆ガス抜き◆

⑨第 1 発酵終了の生地を軽く握りこぶしで押し、ガス抜きをします。

（ガス抜きとは、第 1 発酵で生地の中に充満した炭酸ガスを出す操作を言います。）

◆分割◆

⑩ガス抜きをした生地を包丁で 24 等分に切り分けて、小さく丸めます。

（※絶対に手でちぎらないようにしましょう！）

◆ベンチタイム◆

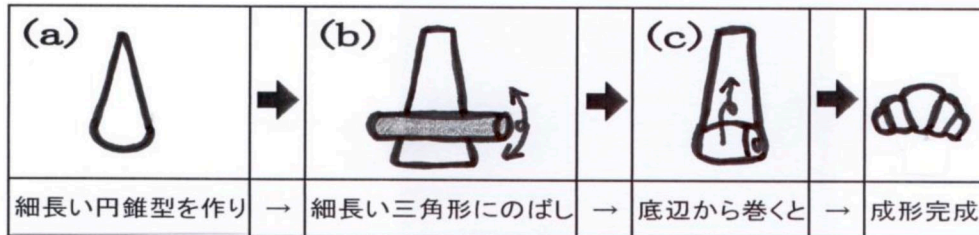
⑪丸めた生地をこね板に並べ、ラップをかけて常温で 15 分間おきます。

（ベンチタイムとは、生地を休める時間の事を言い、休める事で次の成形がしやすくなります。）

了。)

◆ 制作形状 ◆

⑫将经过了⑪工序的面团滚成如(a)所示的细圆锥形。然后如(b)所示那样，用擀面杖来回擀 2、3 回，将(a)擀成细长的三角形。再将(b)从底边开始，将其卷成卷儿如(c)，从而做成奶油卷的形状。



(a) 将面擀成细圆锥形 → (b) 再擀成细长的三角形 → (c) 从底边开始卷成卷儿 → 做好后的形状

◆ 发酵的第二阶段 ◆

⑬将卷好的奶油卷儿的最后部分，朝下按一定间距放在微波炉的间板上，并为其盖上保鲜膜以防其表面变干。夏天的话常温即可，冬天则在容器中放入热水（大约 60℃），之后在其上放一面铁丝网，最后将间板放在铁丝网上，发酵 30~40 分钟。待面团膨胀到原来的 1.5~2 倍后，用手指轻轻按一下面团，若按下去的地方慢慢地又回到原样的话，那么发酵的第二阶段就结束了。

◆ 烤面包 ◆

⑭将上光用的鸡蛋涂在面团上，按照 180~190℃ 的温度，用烤炉烤 12~13 分钟即可！
★奶油面包的基础 — 面团，还可以应用到制作很多其它食物上。烤出来的奶油卷儿就那么吃也是很好吃的，若是在⑫制作形状的时候，加进一些葡萄干或是晒干的无花果后再卷成卷儿，或是卷进小香肠或奶酪，也是很好吃的。敬请大家尝试着卷一些别的东西吃吃看。(K)

◆ 成形 ◆

⑫⑪の生地を転がしながら(a)細長い円錐型を作り、(b)めん棒を前後に 2、3 回コロコロ動かし細長い三角形にのぼし、(c)この三角形を底辺からグルグル巻きバターロールの形にします。

◆ 第 2 発酵 ◆

⑬巻き終わりを下にして適当な間隔を置き天板の上に並べ、生地が乾かないようラップをして、夏は常温で、冬はお湯（約 60℃）を張った容器の上に網を置き、天板を置いて、30~40 分間発酵させます。1.5~2 倍に膨らみ、指で生地を軽く押した時にゆっくり戻る状態になれば第 2 発酵終了です。

◆ 焼く ◆

⑭照りだし用卵をぬり、180~190℃ のオーブンで 12~13 分焼き上げれば出来上がりです！

★パン作りの基本となるバターロールの生地はいろいろ応用がききます。そのまま食べても美味しいですが、⑫の成形時に、干しぶどうや干しいちじくをまぶして巻いたり、ウインナーやハム、チーズを巻いても美味しくできます。是非、いろいろなものを巻いて作ってみてください。(K)