

不器用？機材なし？それでも作る！☆本格パンレシピ★
～家庭で作る本格ベーグル～



ベーグルは他のパンとココが違います。ホイロ発酵後、生地を茹でるのです。
でんぷんは、加熱すると、トリモチ状になります。

これをでんぷんの α 化といいます。 α 化は、焼いても起こりますが、茹でる方がより α 化されますね。 α 化したでんぷんは体内で吸収されやすいのです。

だからベーグルは消化にも良くて、朝食にはもってこいなのですよ。

沸騰して、火をゆるめたお湯に、まずとじ目が上になるようにして茹でます。

30秒後、ひっくり返して、さらに30秒茹でます。この時間は、ストップウォッチなどで計ってくださいね！

(注意！茹ですぎると大きくなりすぎて、生地が縮みます。)

茹でたら生地をすくい上げ、お湯を十分に切って、天板に戻します。

