

不器用？機材なし？それでも作る！☆本格パンレシピ★
～リュスティック～



さあ、3時間の発酵が終わりました。
ここからは、かなりテンポが早いので、しっかりついて来てね！



ここまできたら、表面にかなりの張りがあると思います。



作業台に出して、平たく大きく広げてください。
ガスが、全体になじむように、大きなガスを含んだところを叩いてしまいます。

不器用？機材なし？それでも作る！☆本格パンレシピ★
～リュスティック～



広げた生地を2つ折にします。
全体的に同じ厚さになるように、再び広げて…



好きな大きさにきり分けてくださいね。
同じぐらいの大きさと重さで、切り分けてください。



ダンボールに綿の布を敷き、小麦粉をしっかり振付け、生地をその上に乗せます。
しっかり粉を振っておかないと、生地と布がくっついてしまいますよ。

このときのポイントは、布において、襟を立てせますよね。
少しきつめに、生地が圧迫するような感じで布を立ててください。

そして、お隣の生地とは、ある程度の間隔をあけるようにしてください。

こうすることによって、生地は横からの圧力で、縦(上方向)に膨らんでいきます。
すると、生地の力はどんどん強まっていくのです。

ささいなことですが、これは実に効果的な方法です。
上方向に伸びる力の無いリュスティックに、しっかり力をつけてあげることができる。



乾かないように、上から布を被せて、このまま発酵をとります。
最初にダンボールをしいたのは、移動させやすいですからね。
板があればなおオッケー！！この状態で、最終発酵を約 45 分ぐらい行います。