

法式田园面包

カンパーニュ

材料 2个份 1个: 560kcal

高筋面粉	100g
全麦粉	35g
① 黑麦粉	25g
干酵母	1½小勺
白糖	2/3大勺
水	210~220g

高筋面粉	100g
② 全麦粉	40g
盐	2/3小勺

【手粉】

高筋面粉 适量

【塑形用】

全麦粉 1/2小勺

【烤制用】

全麦粉 1/2小勺

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS59JB
蒸汽烤箱微波炉

准备工作

- 需要使用塑形刀（刀片+刀柄）。
- 准备好滤茶网。

MEMO



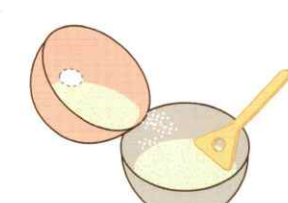



法式田园面包

カンパーニュ

面包
初级

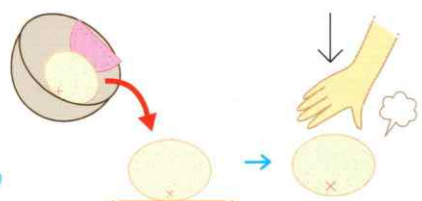
* 称量·揉面 *

- 
- 
- 
- 
- 1 把1的材料放入调理碗中称量，对准碗中的酵母倒水，混合均匀。
 - 2 把2的材料，放入另一个调理碗中称量。
 - 3 在调理碗1中加入2里的材料，注意不要让面粉飞散，轻柔地混合均匀。
 - 4 在桌面上揉面。

* 1次发酵 *

- 
- 5 在调理碗底部撒上手粉，面团团起，收口向下放进调理碗中，盖上保鲜膜。在40℃下发酵25~35分钟。

* 手指测试·排气 *

- 
- 6 用刮板轻柔地取出面团，放在面案上用手按压，排出气体。

* 分割 *

- 
- 7 分成2等分，分别重新团好。

* 醒面 *

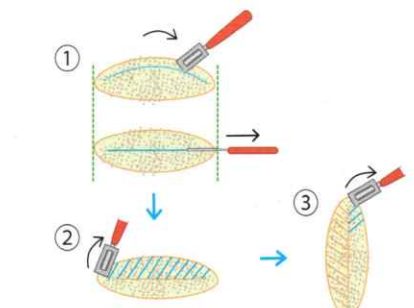
- 
- 8 收口向下放置，盖上麻布+湿布醒面10分钟。

* 塑形 *

a 【柠檬形】

- 
- 9 收口向上置于面案上，充分按压排出气体。从离自己近的一边开始卷起，卷向圆心部位，卷完后将边缘缝隙捏紧。将面团两端略向内侧折起后捏紧。

- 
- 10 收口向下放置在烤盘上，在表面撒上全麦面粉。

- 
- 11 用塑形刀划出划痕。①在中央划一条线，长约为面团的7/10，深度2~3mm。②划出叶脉状划痕，间隔约7~8mm。③向左旋转90°，划出叶脉状划痕，间隔约7~8mm。

b 【圆形】

- 
- 
- 12 盖上麻布+湿布待用。
 - 13 收口向下放置于面案上充分排出气体后，重新揉成圆形。而后收口向下放在烤盘上。

* 2次发酵 *

- 
- 14 盖上麻布+湿布，在40℃下发酵20~25分钟。

* 烘烤 *

- 
- 15 将圆形的面团撒上全麦面粉，用塑形刀切出2条划痕（深约2~3mm，长5~6cm，间隔3~4cm），烤制。

210℃ 25~28分钟