

# 果料酸种金枕包 フリュイ50



＊材 料＊ 20cm×2个

【面团】

① 超强力粉	120g
黑麦粉	30g
黑糖	2 大勺
① 酸种粉	30g
即发干酵母	2 小勺
麦芽粉	1 小勺
原味酸奶	50g
水	170g~180g

② 超强力粉	120g
黑麦粉	30g
盐	1 $\frac{1}{3}$ 小勺

③ 蔓越莓干	40g
糖渍苹果干	40g
蓝莓干	40g
绿葡萄干	40g
腰果	60g

【手粉】

高筋面粉	适量
------	----

【塑形】

全麦粉	1 大勺
无花果干	50g

【烘烤】

全麦粉	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＊

- 准备42~43℃的发面水。
- 原味酸奶置于室温。
- 果干除去苹果干以外的部分用热水余烫后去除多余水分备用。
- 苹果干切成7~8mm的丁状。
- 腰果使用烤箱预烤，190℃ 10分钟（不需提前预热），烘烤后趁热掰碎。

＊MEMO＊



## \* 称量・揉面 \*

- 即发干酵母  
●超强力粉  
●黑麦粉  
●麦芽粉  
●水  
●原味酸奶  
●酸种粉  
●盐
- 将①・②盆的食材按要求摆放好。
  - 将温水倒在干酵母上，快速搅拌均匀。
  - 倒入②盆的食材，防止粉末飞溅，轻轻地搅拌。
  - 搅拌成团后，移动到桌面上开始揉面。
  - 将面团揉至完全光滑，取出150g面团团后捏紧收口处，放入面包盆（盆底撒上少许手粉），盖上保鲜膜单独发酵。

- 蔓越莓干  
●糖渍苹果干  
●蓝莓干  
●绿葡萄干  
●腰果  
●高筋面粉  
●无花果
- ## \* 一次发酵 \*
- ## \* 第一次发酵中 \*
- ## \* 手指测试・排气 \*
- 剩余面团铺开，将③包入，调整揉搓至均匀。
  - 盆内撒上少许手粉，放入团圆后收紧捏口的面团，盖上保鲜膜。两个面团一同放入发酵箱，40℃发酵25~35分钟。
  - 将无花果干去蒂，纵切为4等分。
  - 用手指蘸取手粉进行手指测试，确认发酵完毕后按压进行排气，再将面团团圆。

## \* 分割 \*

## \* 醒面 \*

## \* 醒面中 \*

## \* 塑形 \*

- 将2份面团分别分割为2等分，重新团圆，收口捏紧。
- 盖上帆布+湿毛巾，醒面10分钟。
- 准备2张24x15cm的烘焙纸。
- 取1个纯面团，收口朝上，擀成18x15cm的竖长形。

- 取1个果干面团，收口朝上，擀成18x15cm的竖长形。
- 取一半无花果干，横向摆成间距均等的3排，上下两端空开2cm，向前卷起卷紧，捏紧收口。
- 将15收口朝上横向放置在13的中央处，上下包裹，收口捏紧，表面均匀地沾上全麦粉。
- 收口向下摆放在烘焙纸上。剩余面团同样的操作方法，移动到烤盘上。

## \* 二次发酵 \*

## \* 烘烤 \*

- 全麦粉
- 盖上帆布和湿毛巾，40℃发酵20~25分钟。预热烤箱230℃。
  - 在面团表面补充筛上些全麦粉，再进行2种造型的割包。
  - 在面团表面喷水后进行烘烤（视情况盖上锡纸）。  
230℃ 20~25分钟