

麦香无花果面包

フィグオレンジ

可把①面团分后放微波炉
内加热一下

★材料★ 2个份 1个: 982kcal

- ① 高筋面粉 110g
黑麦粉 20g
全麦粉 20g
干酵母 1 $\frac{2}{3}$ 小勺
枫糖浆 40g
水 165 ~ 175g

也可以用啤酒

- ② 高筋面粉 110g
黑麦粉 20g
全麦粉 20g
盐 2 / 3小勺
无盐黄油 10g

- ③ 无花果干 25g
葡萄干 30g
橙皮丁 30g
核桃 10g
榛子碎 10g
蓝莓干 15g
蔓越莓干 20g

【塑形用】

- 黑麦粉 1小勺
全麦粉 1小勺

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱

无盐黄油

蔓越莓干



松下 NN-DS59JB
蒸汽烤箱微波炉



总统
无盐黄油 200g



美国蔓越莓市场协会
蔓越莓干

★准备工作★

- 黄油放在室温下回暖。
- 水加热至42 ~ 43℃备用。
- 无花果切成边长7mm左右的丁状备用。
- 葡萄干过一下热水，用厨房纸巾吸去水气备用。
- 橙皮丁用水洗净后去除水气。
- 核桃、榛子碎入烤箱烤一下，核桃切成边长5mm左右的丁状备用。

* MEMO *



麦香无花果面包

フィグオレンジ

面包
初级

* 称量·揉面 *

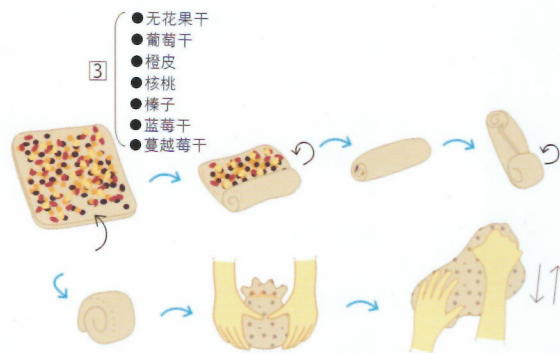


1 将1的材料称量在面包盆内。
将2的材料称量在另一个面包盆内。

2 往1的干酵母上倒水，用木铲充分搅拌。

3 加入2的材料后，为防止粉末飞溅轻轻搅拌。

4 在桌上揉面。



5 揉至8分匀之后将面团压扁成长方形，把材料3均匀铺在面上，从离自己近的一边开始卷起。卷好后再从一端开始卷起，让材料3充分混在面团中。

6 将面团团成一团，收口向下，放置于调理碗中，覆上保鲜膜。40℃发酵 25 ~ 35 分钟。

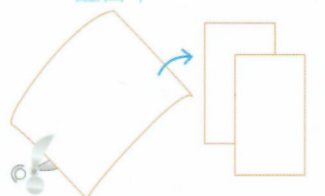
7 用手指确认发酵程度。然后按压排出面团中的气体。

8 将面团分成2等分，分别重新揉圆。将收口向下放置，盖上湿布醒面10分钟。

* 第1次发酵 *

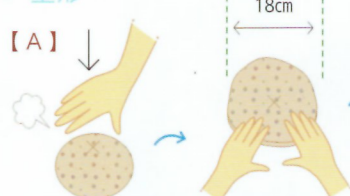
* 手指测试·排气·分割·醒面 *

* 醒面中 *



9 准备20X15cm左右的长方形烘焙纸2张。

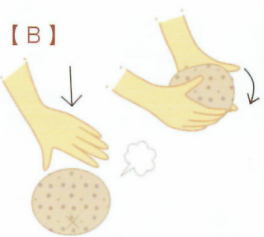
* 塑形 *



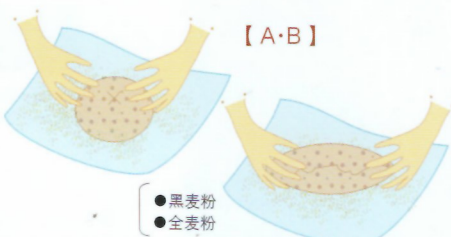
10 A 面团收口向上，移至面案上排出整个面团中气体。压成直径 18cm 左右的圆形。

11 从离自己近的一边开始将面卷起，注意为了不要让空气进入卷起的缝隙中，卷得稍微紧一些。

12 卷起后将收口捏紧。



13 B 面团收口向下，移至面案上，排出整个面团中的气体后重新团成团。



14 在整好的 A、B 两面团上涂上混合均匀的黑麦和全麦粉。

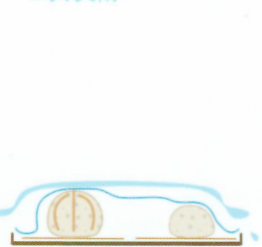
15 收口向下放在烘焙纸上，置于烤盘上。

16 在刀上喷水，轻轻擦去过多的水分。用刀在面团B上切出十字切口。



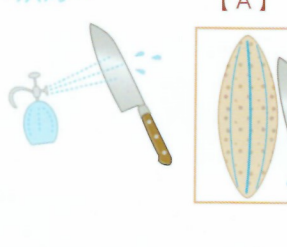
17 再在十字切口的切口和切口之间，在中间留出3cm左右长度，切出4个切口。

* 2次发酵 *



18 覆上保鲜膜+湿布，40℃发酵 20 ~ 25 分钟。

* 烘烤 *



19 用刀在面团 A 上切出 3 个切口。



20 在面团表面喷一点水，入烤箱烤制。