

## ベーグル



使用する調理器具

日本ニーダー製  
ミキサー（キッチンニーダーKK81）  
発酵器（PF102）

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1個当り

糖質	6.3g
食物繊維	14.7g

### 【材料】

ニーディング（1回目）

A パン de スマートミックス	80g	
ドライイースト	2g	
全卵	20g	
水	260g	（夏 10～15℃、冬 15～20℃）

ニーディング（2回目）

B パン de スマートミックス	120g	
スキムミルク	5g	
バター	8g	（室温に戻しておいて下さい。）

### 【作り方】

- ① Aをポットに入れ、5分間ニーディングする。  
※ホームベーカリーを御使用の場合は材料A、Bを全て容器に入れ、生地コースを選択してください。容器の容量によって材料の量を調節下さい。
- ② ポットにフタをして10分間熟成させる。
- ③ Bを加えて15分間ニーディングする。（こね上がり温度 26～28℃）
- ④ 生地を取り出し、表面を張らせるように丸め乾かないように固く絞った濡れ布巾をかぶせ、生地を休ませる。（10分間）
- ⑤ 生地を4分割し丸めて、乾燥させないようにして15分間休ませる。
- ⑥ 生地を麺棒で楕円形に伸ばし、生地に含んだ空気を押し出す。伸ばした生地を端から巻きます。巻いた後に長さが18cmほどで太さが一定になるように手で成形します。次に生地の手を繋げてリング状にします。成形した生地を布の上に並べラップなどで蓋をして暖かい場所で30分ほど置きます。
- ⑦ 生地を傷めないように取り出し、沸騰したお湯に入れて30秒ゆで、箸やフォーク等を用いてひっくり返してさらに30秒ゆでます。水気を十分に切ったら、天板に乗せて230℃で予熱しておいたオーブンに入れ、200℃で17～20分焼成してください。