

# ジオトレイン企画

# 作品レシピ

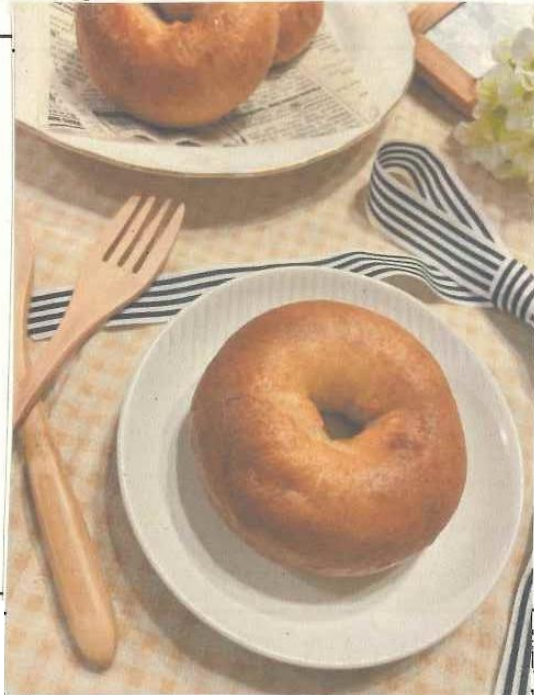
## 「塩麴と豆腐のベーグル」

考案者 吉村涼加

使用している伊豆の食材

塩麴

豆腐



### 【材料】 (6コ分)

・ 強力粉 250g  
・ 塩麴 20g  
・ 豆腐 75g  
・ 水 70~110ml  
(42℃)

A {  
・ ドライイースト 3g  
・ 砂糖 25g  
塩 1g

### 【作り方】

- ① 豆腐を200wのレンジで4分加熱し、水気を切る。
- ② 強力粉、塩麴をボウルに入れ、真ん中をあけてそこにAを入れる。  
そこに豆腐をAめがけて入れる。
- ③ 手でこねて1つにまとめる。まとまったら1つにまとめてボウルに戻し、ぬれ布巾をかけて40℃で一次発酵させる。(30分程度)
- ④ フィンガーテスト(生地に指をさす)をして、生地が手につかなくなったら、生地を6等分にし、まるめてぬれ布巾をかけて10分ベンチタイム。
- ⑤ 形成をし、砂糖を入れて96℃ほどに加熱したお湯に閉じ目を下にして片面を1分湯で、裏返して1分湯でる。

【作り方】

⑥ ゆでた生地をオーブンシートの上に並べラップをかけて40℃で20～25分二次発酵する。

⑦ 200℃で12～15分焼く。

そのまま食べても、はちみつやクリームチーズをはさんでもおいしいです。

⑤

