

◆ 料理名 北海道、モグモグバトン

◆ 氏名 山本 若恵 (主婦)



◆ コメント

良く咀嚼すると、物の味、香りをしっかりと確かめられ、美味しさが増すものです。北海道の大豆・小豆、昆布はとても身体に優しい、風土に根ざした産物ですから、中高生の補食に、あきずに食べてもらいたいと思います。

油は入れずに、軽く仕上げました。後をひく歯ごたえで、つい、2~3本はパクパク、モグモグいってしまいます。ノンオイルで、全粒粉の食物繊維と、鉄分が多いので、カロリーを気にする女の子にも安心(?)でしょうか。

細長く、バトンの型に切りました。スナック感覚で食べやすくしています。

◆ 4人分の材料 (バトン20本分)

小麦全粒粉	125g
強力粉	125g
★耐糖性イースト	6g
砂糖	14g
塩	3g
水(昆布の戻し汁)	165cc
昆布	10cm角1枚
缶詰 大納言	30g
大豆	40g
黒胡麻	50g位
クルミ	30g
卵白	1/2個

◆ つくり方

- ① クルミはローストして粗く刻んでおく。
- ② ★の材料で仕込み、中を(40℃)にしてパン生地を捏ね、細切り昆布、大納言、大豆を入れてあわせ、生地温度を保って1次発酵をとる。
- ③ 2等分して、丸めなおし、15分休ませる。
- ④ 1個を20X25cmの長方形に伸ばし、表面に卵白をぬって黒胡麻をタッパー振りかけてから、10等分する。2~3回ひねって布とりをして、ねじりが再らないようにして、2次発酵を20分とる。
- ⑤ 250℃で20分間 余熱したオーブンで、180℃で12分(ガスオーブンの場合)蒸気焼成する。

◆ 栄養士からのコメント

昆布と豆、胡麻、全粒粉と噛むことに良いものばかりです。昆布の戻し汁も生かしていることは素晴らしいです。

ノンオイルで卵白のみのパンですから噛みごたえ満点で、唾液も沢山でそうです。