

スパイシーカレーパン

■まず初めにやること

- ・バターを室温に戻す。
- ・計量をすべて終わらせる。

材 料

6 個分

<パン生地>

A	強力粉	150 g
	薄力粉	50 g
	ドライイースト	3 g
	砂糖	15 g
	塩	3 g
	水(40℃)	130 g
	無塩バター	20 g

パン粉 適量

<カレーフィリング>

	じゃがいも(皮をむいて薄切り)	1/2 個
	玉ねぎ(繊維に逆らって薄切り)	1/2 個
	サラダ油	大さじ1/2
	にんじん(粗みじん切り)	40 g
	合挽ミンチ	50 g
B	ガラムマサラ(あれば)	小さじ1/4
	チリパウダー(あれば)	小さじ1/8~
C	水	80 cc
	コンソメの素	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	小さじ1
	カレールー	25 g
	はちみつ	大さじ2
	パン粉	70 cc
	塩	ひとつまみ~
	こしょう	少々

<工程>

180度



■ パン生地を作ります

- ① 大きめのボウルにAを入れ、木べらで粉を混ぜ合わせる。
水(40℃)を加え、ひとまとまりになるように混ぜ合わせる。
まとまれば、台(まな板)に取り出して生地につやが出るまで5分位こねる。

- ② ①の生地に常温に戻したバターを加え、更に5分位よくこねる。
* 指先で薄くのばすと、生地がやぶれずに指が透ける程度になるまで
生地をきれいに丸め、生地のとじ目を下にしてボウルに入れる。
ラップをして、40℃のオーブンで30分発酵させる。【1次発酵】
* 30分の発酵中にカレーフィリングを頑張って仕上げましょう♪



- ③ ②の生地のガス抜きをし、6等分に分割して丸めなおす。
とじ目を下にして布巾をかぶせ、10分間生地を休ませる。【ベンチタイム】
- ④ とじ目を上にして、手で軽く押さえてガスを抜き、めん棒で10cm位の円にのばす。中央にカレーフィリングをのせ、パン生地のふちにつかないようにして包み、とじ目をしっかりつまむ。



- ⑤ とじ目を下にして天板にのせ、手で軽く押さえて平たいフットボール型にする。
パン全体を水にさっとくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
* 水に長い間つけると中身が……出ます！



- ⑥ 40℃のオーブンで20分発酵させる。【2次発酵】

- ⑦ フライパンにパンが半分位つかる量のサラダ油を180℃に熱し、
途中返ししながら中火弱で5～6分揚げる。
* 普通の揚げ物と違い温度があまり下がりにません。温度が高温になりすぎないように注意！



■ カレーフィリング（中身）を作ります～1次発酵中に～

- ① 玉ねぎを皿に広げてラップをし、600wのレンジで6～8分加熱する。
- ② ジャガイモの皮をむいて薄切りにし、柔らかくなるまで5分位茹でる。
茹であがったジャガイモの水分を切り、鍋に戻して軽く水分を飛ばしたら
つぶしてマッシュポテトを作っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて温め、①の玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
にんじんが透き通ってきたら合びきミンチを加え、中火でポロポロになるまで炒める。
- ④ ③にBを加えて香りが出るまで炒め、Cと②のジャガイモを加えて水分がなくなるまで
煮込み、塩・こしょうで味を調える。粗熱が取れたら6等分に分けておく。