

エピとはフランス語で「穂」という意味です。

ベーコンエピ チーズのベーコンエピ

- まず初めにやること
- ・計量をすべて終わらせる。



材 料

4本分

<パン生地>

A	強力粉	200g
	ドライイースト	4g
	塩	3g
B	水(40℃)	125g
	レモン汁	小さじ1
	はちみつ	大さじ1

ベーコン	4枚
黒こしょう	好きなだけ
スライスチーズ	2枚
サラダ油(発酵ボウル用)	適量

Check Point

- ・計量は正確に!
- ・生地があまりにもべとつく場合は少し強力粉を足してもOK。

<工程>



こね



1次発酵(40℃)



パン作り



2次発酵(40度)



焼成

240度

- ① ボウルにAを入れ、木ベラなどで混ぜ合わせる。
B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5分間こねる。
- ② ①の生地をきれいに丸め、とじ目を下にしてサラダ油を塗ったボウルに入れる。ラップをして、40℃で30分発酵させる。
【1次発酵】
- ③ ②の生地を4等分に分割にし、表面を張らせるようにして軽く丸める。
10分生地を休ませる。【ベンチタイム】
- ④ とじ目を上にしてめん棒でベーコンより少し長い楕円形に伸ばし、生地の向きを横に置き換える。
ベーコンをのせて軽く黒こしょうをふり、手前からくるくる巻きとじ目をしっかりつまみ、つまんだ部分を下にして天板にのせる。
40℃で20分発酵させる。【2次発酵】
- ⑤ はさみで底すれすれまで切り込みを入れて、左右に振り分ける。
生地にたっぷり霧吹きをし、オーブンで約12分位焼く。



■簡単アップルパイ

[材料（4個分）]

C	グラニュー糖	大さじ3
	水	小さじ2
	りんご	1個
	バター	小さじ2
	ラム酒	小さじ1
	シナモン	お好みで
	パイシート（半解凍）	1枚

- ① フライパンにCを入れ、少しキャラメル色になるまで加熱する。
- ② 5mm角に切ったりんご・バターを入れ、竹串がすっと通るまで強火で炒める。
- ③ ラム酒を加えて火を止め、お好みでシナモンを加える。
- ④ パイシートを8つの長方形に切り分ける。
めん棒で生地を軽く伸ばし、4つの生地に切り込みを入れる。
- ⑤ 冷ましたりんごを、切り込みをいれていない生地に乗せる。
切り込みの入った生地を上にかぶせて、フォークで全体を押える。
表面全体に卵をうすく塗る。
- ⑥ 210℃に予熱したオーブンで10分、その後180℃で12分焼く。

