

■ ■ ■ 12月のあそびのレシピ ■ ■ ■

☆ねじねじパン

寒いこの季節を、手作りの「ねじねじパン」でおいしく楽しもう！

寒いこの時期、お寺の本堂などでは火鉢をつかって暖をとることも多いと思います。この炭火を使って、ねじねじパン作りに挑戦してみましょう。

《材料》15人分

強力粉	1.5kg	ドライイースト	30g
砂糖	100g	食塩	15g
ぬるま湯	900cc		

《準備するもの》

ボール、ぬれ布、竹（木）の棒、炭火など

《作り方》

- ①材料全部をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ②手につかなくなるまで、あきらめずにこねる。
- ③台に取り出し、手首をきかせてたたきつけ、よくこねる。
- ④ボールに入れ、ぬれ布をかぶせて暖かい所に置く。
 - ・春～秋は常温で発酵、冬は湯煎をすると発酵がすすみます。
 - ・ぬれ布をかぶせたボール全体をラップするとよい。
 - ・発酵時間は2時間30分くらいが適当。
- ⑤発酵したものをからガス抜きをし、軽くこねる。
- ⑥竹（または木の棒）に巻き付けて、炭火などで焼く。
 - ・巻き付ける生地のはきは、厚すぎず薄すぎず、1cm前後で。
 - ・全体的に均等な厚さで巻き付けると、生焼きや焦げを防げます。
 - ・焼くときは、炭火からは離して、まんべんなく焼けるように。
- ⑦パン生地をくるくるまわしてみ、まわるようならできあがり。

《さらに》

- ①竹を抜いたパンの穴に、あぶっておいしたフルーツやソーセージを入れると手作りホットドッグになります。
- ②材料にココアや香辛料などを加えると、オリジナルな風味が味わえます。

（日本野外生活推進協会発行レシピより）

