



指宿鰹節レシピ

かつおみそがクセになる かつ on ロールパン

おやつとしても食事としても食べやすいパンです。

食感でアクセントをつけたかったので、ごぼうやくるみを加えてみました。

材料(8個分)

【かつおみそ】

水……………1カップ強(220ml)
かつお節……………10g
ごぼう……………15g
サラダ油……………適量
砂糖……………大さじ3弱(25g)
みそ……………大さじ3弱(50g)
酒……………大さじ2/3(10g)

【パン生地】

〈A〉強力粉……………200g
ドライイースト…小さじ1強(3g)
砂糖……………大さじ2強(20g)
塩……………小さじ1/6(1g)
バター……………20g
くるみ……………適量
かつお節……………適量

作り方

【かつおみそ】

- ① 水を沸騰させ、かつお節を入れてかつおだしをとり、だしがらとだし汁に分けておく。
- ② ごぼうを短く細かいささがきにし、フライパンにサラダ油をひいて火を通すように炒める。砂糖、みそ、酒とだしがらを加え、照りが出るまでに詰め、冷ます。

【パン生地】

- ③ ボウルに A を入れ、①のだし(120~125ml 分)を加え、ひとつにまとまるまでこねる。まとまったらバターを加え、なじむまでこねる。
- ④ 耐熱ボウルに入れ、オーブンレンジの 40℃発酵で 2 倍になるまで 30 分ほど発酵させる。
- ⑤ ガス抜きして 2 等分に分け、それぞれ長方形に薄く伸ばす。
- ⑥ ②のかつおみそを薄く⑤に塗り広げ、細かく砕いたくるみをのせ、辺が長いほうから巻いていく。
- ⑦ ⑥を 8 等分に切り、オーブンレンジ 40℃発酵で 30 分発酵させる。
- ⑧ 上からかつお節をふり、200℃に予熱したオーブンで 12~13 分焼く。

[1個分の栄養量]エネルギー:175kcal, 食塩相当量:1g

指宿市健幸レシピ 令和 3 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品