

ベーグル+バゲット

バゲベー



conamonn

はじめに

ある時ニューヨークで人気と言うエッサベール工厂に寄り
1階の窓越しに巨大なベールを幾つか買わせて頂いたのです。
中東風な外人さんが対応してくれました。

食べてみると、いわゆる日本で言われている物ではなく
クラストこそ硬いのですがクラムは引きがあってもふわっと軽い生地。
日本のぎゅうっと目の詰まったずっしりもちもちベールとは全く違ったのです。
アメリカには色んなタイプのベールが存在するんだなあ。。と感じました。

このとても大型のエッサベールを再現してみたのですが
ソフトでとても食べやすい。
お好みにもよるでしょうが私はとても好きになりました。
そして、もっと柔らかくしてフランスパンみたいなクラムにしてみたらどうだろうと
考えたのです。

生地はバゲット風、けれど皮はスルメみたいに引きちぎる感じで。

焼成当日はベール状のチュウイーなクラストでいただき、
翌日はトーストでパリパリンでお煎餅みたいな外側とふわふわな中身で。

プレーンも良いし、中にフィリングを巻き込んでも！
バインミーサンドウィッチみたいな具を挟む物にもピッタリです。

ベールの作りで生地はバゲット。
略してベバゲ、バゲベ、バール、ベゲット。
どれがいいかな~と思ったのですが、レシピページの常連さんが
バゲベが良いと言って下さったのでそれに決めました。

基本のバゲベー



<材料>

はるゆたか、はるゆたかブレンドがお勧め。他、強力粉、最強力粉
250g（フランスパン用粉でもOK）

塩 4g

インスタファームイースト 4g

水 170g

★薄力粉を配合した場合は

水分調整を。

(塩は普通食パン程度の味として4gで作りますが
フランスパン並に塩味にしたい場合は4, 5g~5gです。)

1. 材料をニーダーでこね、40分程一次発酵させます。
2. ガス抜き、3~4分割、丸め、ベンチタイム10分。
3. バゲット成型。生地を伸して向こう側とこちら側を折り、真ん中を折って閉じるか、くるくると巻いて閉じます。
4. コロコロと転がして長さを出します。
5. 取れやすい様にシートの上に粉を撒いておく。ぐるぐると全体的に何度も捻ってからベーキングシートに乗せて二次発酵20分程度。
6. ★捻った方が表面に変化が付き、ガリガリ感や流れが出て生地も詰まり美味しくなります。
7. 大きなフライパンに湯を沸かし、ベーキングシートごと移動をして裏表30秒から1分ずつ茹でます。
8. 200度前後で20分焼成。
茹でてあるので表面にツヤのある焼き上がり♪
9. ★★薄力粉を配合しても、よりバゲットっぽいクラムになると思います。その場合は水分調整を★★

バインミーサンドにする場合はトーストして下さい。

フィリング入り（煮りんご）



ディーン&デルーカの限定バゲットがとても美味しかったので真似してみました。

りんごのソテーが捻じり込んであります。

材料

春よ恋 またははるゆたか 100 250 g

水 170 g

塩 4 g

インスタファームイースト 4 g

■ フィリング

りんご大きめ 1 個半～2 個

（お好みで 砂糖、バター適量）

1 林檎のフィリング：林檎は薄いいちょう切りにして塩水に浸けます。

2 ざるで水気を切り、電子レンジで5～7分加熱。

3 出てきた汁ごと鍋で弱火でゆっくり水気を飛ばします。かき混ぜながら時間をかけてじっくりと。

お好みで砂糖やバターをプラス。

4 かなりかさが減ってきます。かなりセミドライな感じまで。

これを成形時に包み込んで捻ります。

(パンの作り方はP.2、基本のバゲベー)

全粒粉 100%



全粒粉の100%は、普通かなりクセがありなかなか食べづらいものですが美味しく食べられる粉を見つけたのでご紹介しておきます。

北海道産 強力全粒粉（江別製粉）

この粉は「春よ恋」と「きたほなみ」のブレンドなのですが他の全粒粉と違い100%でもふんわりとよく膨らみます。風味も全粒粉のクセがとても少なく本当に美味しい粉です。100%で作るなら是非この粉をご使用下さい。

<材料>

江別製粉 強力全粒粉 250g

イースト（インスタファームイースト）4g

塩 4g

水 170g

(作り方はP.2 基本のバゲベー)

一部全粒粉の場合

全粒粉を数割入れる場合でも

かなり吸水の良い粉以外は

大体P.2の「基本のバゲベー」の、粉250gに対して水170gの水分量で大丈夫です。

春よ恋ときたほなみの、北海道産江別製粉「強力全粒粉」ご使用がお勧めです。

他

他にも、雑穀、紫芋フレーク、ヨモギ&大納言、チーズ、抹茶&餡、
ブラックココア&オレオ等、お好みで色々お試しください。

バゲベー＊ベーグル＋バゲット

<http://p.booklog.jp/book/116221>

著者 : conamonn

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/conamonn/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/116221>

電子書籍プラットフォーム : パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : デザインエッグ株式会社