

くるみリュスティックの作り方



道具で使うものはこんな感じ。今回は赤いヘラとボールでだいたい終わる。広げるときには下のよ
うな板（まな板で代用できるか）
があったほうがいい。茶色のカードは、粉を切り混ぜたりするときに使います。



くるみはローストしたものが売っています。ローストしてないものであれば、フライパンで軽く炙ってからのほうが、香りがでるかな。

イースト菌ですが、普通の市販のものでいいです。買い求めるのであれば、赤サフと呼びますが、フランス製のものがいいです。3gずつ小分けになって売っています。（赤サフでなく、金サフというものもありますので、間違えないように。ちなみに、金サフは、糖分の多いパンを作るときに使うものです。）

具材は富澤商店（Sパル1階もしくは三越地下）で大体揃います。佐藤商会でも物は違うけれど、だいたい揃いますね。

今回、粉は準強力粉を用いています。でもただの強力粉でもOKだと思います。

作り方

- 1 くるみは予め15分くらい水につけておく。
- 2 粉200g、イースト1g、塩3.5gをボールの中でざっくりとまぜる。
- 3 水140g、モルト小さじ1杯（なければ、はちみつでもよい）を入れ、さらに浸水処理したクルミ60gを入れ、ボールの中で粉つけがなくなるまで混ぜる。（このとき赤いヘラのようなものが必要）
- 4 粉つけがなくなったら、タッパーに移し、（タッパーはラップをかけてさらにその上から蓋をする）30度40分くらい一次発酵させる。（今の季節なら1時間くらい常温においておく）その後、

冷蔵庫の野菜室に入れ、10時間くらいかけて水和させる。

5 タッパーから板に移し（このとき、手についたりするので、軽く粉をふる）生地を下から持ち上げ重ねるようにする。（この作業をパンチといいます。）

ここを参照してください。<https://www.youtube.com/watch?v=Jn9IasfY5c8>

6 濡れた布巾などをかぶせ、20分生地を休ませる。

7 形を四角くして、4等分にする。その後最終発酵30度30分（これはオーブンの発酵機能があればそちらのほうがいいです。）

8 発酵が終わったら、上から軽く粉を茶こしの網などでふりかけてください。（あくまでも飾り）そして、クープといって、カミソリ（なければナイフ）で表面に一本筋を入れる。

9 オーブン（予め予熱をしておき）250度で15分くらい焼成する。スチーム機能のあるオーブンの場合は、それを使ってください。なければ焼く前に、軽く霧吹きをかけてください。