

# イタリアン・ピザ

(サイトメニュー: ポテトサラタ)

## 材料 (家族あたり)

- \* ピザ生地
- |     |  |
|-----|--|
| 湯だね | <ul style="list-style-type: none"> <li>薄力粉 大さじ2</li> <li>熱湯 大さじ1</li> </ul>  |
| 生地  | <ul style="list-style-type: none"> <li>強力粉 100g</li> <li>薄力粉 50g</li> <li>ドライイースト 小さじ1</li> <li>ぬるま湯 90ml</li> <li>塩 小さじ1/2</li> <li>砂糖 大さじ1/2強</li> <li>オリーブオイル 小さじ2</li> </ul> |

## \* トマトソース

- |               |      |
|---------------|------|
| ホールトマト (400g) | 1缶   |
| 玉ねぎ           | 1/2個 |
| にんにく          | 1片   |
| 固形ケチーフソース     | 1/2個 |
| オリーブオイル       | 大さじ2 |
| 塩             | 小さじ1 |
| ローリエ          | 1枚   |
| オregano       | 少々   |
| こしょう          | 少々   |

## 作り方

### STEP 1 トマトソースを作ります

- ① にんにく、玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイルを熱して、金鍋で炒めます。
- ② 香りが立ったら、トマト缶を汁ごと加えます。
- ③ ローリエ、ソースの素も加え、水分がとぶまで、トマトをくずしてながら、弱火で約25分程度煮ます。
- ④ オregano、塩、こしょうで味を整え、冷ましておきます。

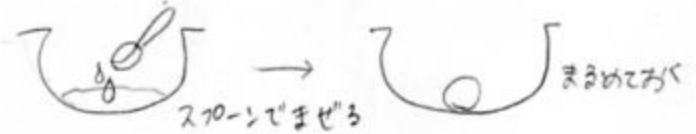
玉ねぎをこめさないように!  
茶巾木色になるまで

### STEP 2 生地を作って分割し、休ませます

#### ① 材料を準備します。

#### ① 湯だねを作ります。

薄力粉に熱湯を加え、粉がまとまらなくなるまで混ぜます。  
軽く手でまとめて、冷ましておきます。



#### ② イースト水を作ります。

ぬるま湯 (約38℃) に生地分量の砂糖の一部 (少々) とドライイーストを加えて、溶かしておきます。



よく混ぜておく。

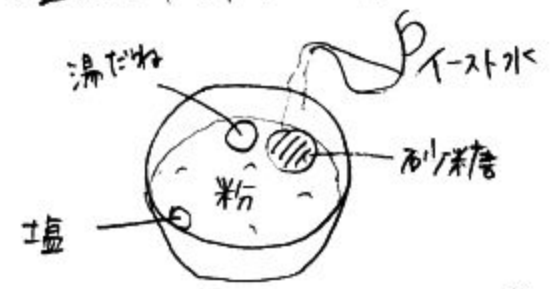
温度に注意すること!



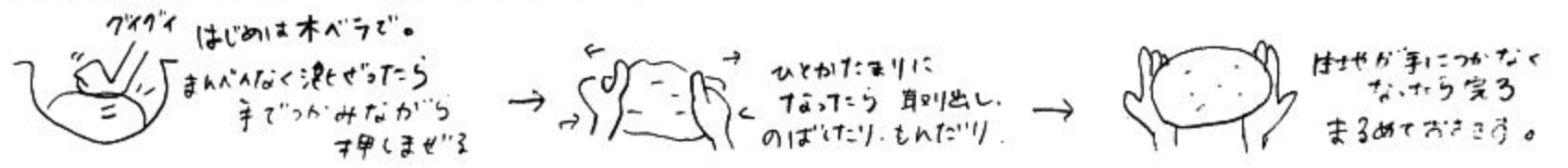
② 材料を3分程混ぜます。

① ボールに粉、塩、砂糖、湯だめ、オイルを入れ、イースト水を加えます。

注! \*この時、イースト水は砂糖を溶かして、一気に注ぎます。  
\*塩は、イーストの発酵を遅くするため、必ず砂糖と隣り合わせに入れます。



② 粉と湯だめが均一になるまでよく混ぜ、手で軽く押し混ぜ、両手でもみ混ぜます。(3分くらい)



③ 分割します。

① まな板に打ち米分をします。(強力粉、分量外)

多すぎると風味を損なうので少なめに。

② 2等分します。



切りやすいように棒状に形を整える。包丁は一会に切る。

④ 丸めます。

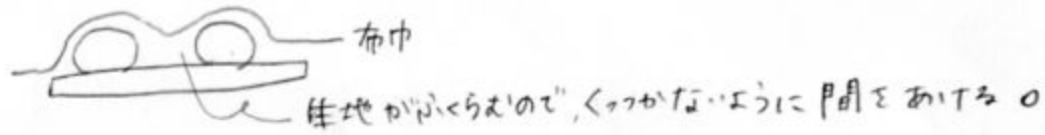
生地を軽く手で包み込み、まな板の上で円形棒状に丸めます。

手早く、力をいれずにソフトに丸めるのがポイント!



### ⑤ ハンクタイムをとります。

生地を休ませます。(ハンクタイムをとる)  
 乾かさないように 湯でかたく絞った 温かいぬい布巾を生地にかい、  
 室温で15分間 休ませます。



### STEP 3 生地をのばします

生地を丸めなおし、めん棒で 25センチ ぐらいの円开到にのばします。

- \* めん棒にも生地がくっつくので、打ち粉をする。 手ど
- \* ある程度ながたう、オーブンハローハローに移して、手ど 開きを整えたいほうがラクです。



### STEP 4 トットコング"をして焼きます

- \* トットコングの 前に!!  
 オーブンを 220℃ に熱しておきます。(天板=こ)
- ① トマトソースをぬいたら、お好みのおトットコング"をします。  
 あまり端までぬると 焼いたとき 流れるので 注意。
- ② オーブンで熱しておいた天板に オーブンハローハロー"と移し、220℃ で 8分 焼きます。
- \* 一度にたくさん焼けないので、待機中のトットコング"生地にはラップをかけておく。

