

酵母の作成

1日目

麴にぬるま湯と少しの蜂蜜

麴 30g

ぬるま湯 60g

2日目 ...



種継をします。

上記に100gのぬるま湯と100gの小麦粉を加え混ぜます。



上記の種継から3時間から5時間後の写真。

泡の量が増えています。

種継をします。

写真の状態の物を100gだけ取り出し、

100gのぬるま湯

100gの小麦粉を加え良く混ぜ合わせま

す。

1時間から2時間したら完成。

冷蔵庫に保存。

保存期間は2日間ですが、パン作りをする場

合は、再度種継をします。

100gの種

100gのぬるま湯

100gの小麦粉



1 時間から 1 時間半室温においてから使用。
すぐに使わない場合は、種継から 30 分から
1 時間室温においてから 3 度以下の冷蔵庫
に保存。使用可能なのは 2 時間後から 20 時
間以内にしてください。冷凍は、う分以上の
菌が死滅するので、再度種継を 1 回、室温保
管 3 時間、また種継、室温保管 1 時間半で使
用可能です。

どの段階でも、放置しすぎてすっぱいにおいが目立つようでしたら再度やり直しか、2
日目の段階としてやり直しです。
多少の酸味は問題ありません。

麴を使用した酵母も、ライ麦もほぼ同じ作り方です。ドライレーズンなど他のフルーツ
も同じ作り方です。

ライ麦だけは、水分をたくさん吸収するので、

最初はライ麦 30g

ぬるま湯 40g

はちみつ 1g

から始めてください。ドライフルーツなどの酵母は、フルーツごとミキサーで粉砕して、
すべて使用してください。小麦粉を入れた際に、どろっとせず、固いと思われる際は、
迷わず水を足してください。

種継には、常に、小麦粉を水よりも1割少なく入れてください。