

基本のロブロ

食パン型一斤分



材料

- ロブロ用ライサワー種 180 g
- ぬるま湯（36℃くらい） 520 g
- ライ麦全粒粉 350 g（できれば石挽き粉）
- 砕きライ麦 200 g（ライフレークやライシュロート、ライ麦全粒粉で代用できます。）
- 自然塩 10 g

作り方

1. 材料を揃える。
2. 大きめのボウルにぬるま湯とライサワー種、塩をよく混ぜる。 **重要: こねあげ温度＝28℃**
3. 砕きライ麦を加え、全体をよく混ぜる。
4. ライ麦全粒粉を 2 回に分けて加え、その都度、生地をよく混ぜる。
5. ふきんをかけるか蓋をして、15～20 分ほど置き、もう一度、全体をよく混ぜる。
こねあげ温度は、28℃を目安にする。
6. 180 g の生地を清潔なガラス瓶に取り分ける。
※ この生地が、次のライサワー種になる。
※ ライスワー種の保存は、取り分けた生地が 6 割までに収まる余裕があるガラス瓶がおすすめ。
7. 生地を型に入れる。
8. ふきんをかけるか、軽く蓋をして発酵させる。ガラス瓶に取り分けた生地（＝次回のライサワー種）もロブロを焼く段階まで同じ場所で発酵させる。
① 常温で発酵させる→ 20℃で 3 時間が目安: **ストレート法**
② 冷蔵庫で発酵させる→ 14～24 時間後が目安: **型詰オーバーナイト法**

- ※ 冬は室温が低いので、生地を型に入れた後、15～30 分（冬は 30 分、真夏は 15 分）ほど 20～25℃くらいの場所に置いた後に冷蔵庫に入れるとよい。
- ※ 20℃くらいの室温の場合、3 時間が発酵時間の目安です。日本の夏だと 2 時間かからずに発酵してしまいますし、冬には 4 時間くらいかかることもあります。
- ※ スイッチを入れていない状態のオーブンの庫内に入れて発酵させる手法は、夏や冬の温度管理手段として役に立つでしょう。
- ※ ホイロをお使いの方は、28℃から 30℃で 3 時間を目安に発酵させてください。

<重要> 発酵の見極めは時間ではなく、生地の様子で判断しましょう。

9. 発酵状態を確認し、180℃に余熱したオーブンで蓋をしたまま 1 時間焼く。生地をオーブンに入れるタイミングと一緒に発酵させたライサワー種は冷蔵庫に入れる。
※ 蓋をして焼くと、焼き型の中で発生する蒸気で蒸し焼きとなり、メイラード反応により表面が茶色になります。
※ 蓋なしで焼く場合には、50ml の湯を耐熱カップかココットに入れて、焼き型の隣に置いてロブロを焼きましょう。
そうすることで、表面が茶色に色づきます。表面が焦げると蒸気の入れすぎです。気をつけましょう。

10. 蓋をとり、20～30 分、中心温度が 98℃になるまで焼く。

<重要> 焼成完了は、時間ではなく、生地の中心温度が 98℃になっていることが重要です。

11. オーブンから取り出す。
12. キッチンクロスで包んで、クーラーで粗熱をとる。

発酵の見極め方

- 以下のいずれかの状態を確認してください。
- 生地がふっくらしていて、表面を指先でそっと押して、生地が少し跳ね返るような感触がある。
 - 生地の表面に、とても小さな穴がいくつか確認できるようになる。
 - 元の生地の高さよりも 2 cm くらい高くなっている。

ストレート法と型詰オーバーナイト法の特徴

<共通の特徴>

- 生地作りを 1 回で行う。
- たっぶりのライサワー種を使うことで、発酵による旨味を引き出す。
- 酸味がやわらかく、ナッツのような味わいに仕上がる。

<ストレート法>

- 5 時間後に焼き上がる。※暑いと発酵時間は短くなり、寒いと長くなります。
- 実質労働はおよそ 30 分

<型詰オーバーナイト法>

- 仕込んだ生地を型に入れ、冷蔵庫で保管し、翌日に焼く。
- 焼成当日は 30 分の時間配分でよい。
- 翌日は型を冷蔵から出して焼くだけ。
- 夏場の発酵の温度管理がしやすい。
- 長時間発酵による栄養効能の向上が期待できる。

