



# 家庭でつくれる油餅

Recipe by 天野恵子 (ユウピン)

## 材料 8本分

ホシノ天然酵母パン種の生種 … 13g  
(説明書通りにお湯を加えて起こしたもの)

砂糖 … 15g

水 … 145g

(夏季は冷水、冬季はぬるま湯を使用)

強力粉 … 250g

塩 … 3g

太白胡麻油 … 15g

揚げ油 … 適量

(菜種油7:太白胡麻油3の割合でブレンド)

- ① ボウルに生種、砂糖、水を入れてスプーンで溶かし混ぜる。



- ② 強力粉、塩を加えて混ぜ、全体に水が回るまでざっくり混ぜる。



- ③ 太白胡麻油を加えてさらに混ぜる。ざっくりとまとまったら、ボウルの中で手で軽くこねる。



生地に入れる太白胡麻油は無味無臭でありながら、調味料のような役割をする。「シンプルな材料のなかで小麦粉の風味をじゃませず、かつ物足りなさも感じさせないのは太白胡麻油ならではの」(天野さん)。こねるのは1分半ほど。力を入れず、生地をまとめるように練るだけでいい。

- ④ 粉っぽさがほぼなくなったら、生地をつかんでボウルの内側に100回ほど打ちつける。



生地を打ちつけながらこねるプロセス。パンパンパンと3回くらい打ちつけては生地を持ちかえ、まんべんなく。生地のキメが細かなればOK。

- ⑤ ボウルにラップをかけ、室温(22℃程度)で約8時間かけて1次発酵をとる。



低めの温度で時間をかけて発酵をとる。夏季は室温が高いため、冷房を入れるか、保冷剤を入れた保冷バッグに入れて発酵をとる。もしくは冷蔵庫で一晩かけて発酵をとってもいい。その場合は室温に2時間ほどおいて生地の温度をもどしてから次の作業をする。

- ⑥ ⑤を8分割する。



- ⑦ ひとつずつ空気を抜きながら丸める。布をかぶせ、室温(22℃くらい)で約30分かけて2次発酵をとる。



- ⑧ 成形する。⑦を軽く左右に引っ張って台におく。中央に両手の甲を下にしてのせ、そのまま両側に向かって生地をのばす。



この成形をすると中央は少しだけ厚めになり、両端は薄くなる。揚げると中央はふんわりし、両側は目が詰まって噛みごたえがでて食感のちがいがでる。

- ⑨ 包丁で横に切り目を入れ、この穴に両端をねじり込む。このまま室温に約10分おいてやすませる。



切り目を入れるので短時間でも火が通りやすくなり、この部分は生地が開くので薄くカリッとする。

- ⑩ 生地をやすませている間に、鍋に揚げ油(菜種油7:太白胡麻油3の割合)を2、3cmくらい入れて180℃まで加熱する。

- ⑪ 揚げる直前に⑨を両側から引っ張ってのばす。



揚げると生地が縮むので、のばしてから油に入れる。

- ⑫ 油に入れて揚げる。1分半たったら裏返し、さらに1分半揚げる。網に取りだす。



高めの油温で短めの時間で揚げるのが、表面が薄くカリッとし、内側はふっくらと揚がるポイント。揚げ油に太白胡麻油を3割ほど入れると、油っぽくなりなく、揚げたあとも酸化しにくい。

- ◎ 冷めてから冷凍で2週間くらい保存可(解凍せずにリベイクする)。



揚げたてよりも、少し冷めてから食べるか、リベイクするのが天野さんのおすすめ。「生地が落ちて小麦粉や太白胡麻油の甘いようなやさしい風味が増します」。リベイクはオーブントースターにアルミホイルを敷いて予熱し、油餅を入れて2~3分加熱し、裏返してさらに1~2分加熱する。ところどころに焼き色がついて、パチパチ音がしたらOK。



お店では揚げただけののプレーンのほか、フレーバーシュガーをまぶして提供。シュガー(キビ砂糖)、きなこ、シナモンは定番で、残りの2種は週替りで抹茶、ココア、ほうじ茶、イチゴミルク、ミルクティー。きなこ、シナモン、ほうじ茶はキビ糖ベースで、他は上白糖と粉糖をブレンドする。リベイクした熱々をシュガーが入ったビニール袋に入れてシャカシャカしてまぶすと、フレーバーの香りがふわり。