



# ピザの作り方

千葉県立君津亀山少年自然の家

～生地作りからトッピングまで～

## 1. 小麦粉(640g)をボールに入れる

※あとで使う「打ち粉」を少し残しておく

1班 6~8人分


## 2. ①に材料を入れて混ぜる

※手はきれいに!※

砂糖 大さじ2    塩 大さじ0.5    ドライイースト 大さじ2

こな粉の中心にくぼみをつけて、中にオリーブオイル 大さじ3を入れる

## 3. 計量カップで水150ccを入れる

※このとき、指を広げて  全体をかきまわし、5mmの小さな かたまり塊をつくる

**ポイント** これによってイーストがまんべんなく広がり、はっこう発酵がうまく進む!

## 4. 小さな塊ができ、バラバラとなったところで

オリーブオイル 大さじ3 を入れて指だけで混ぜる

## 5. 水を少しずつたしながら、こねていく。

かたまり塊が耳たぶくらいにもっちりしたら、きれいな丸になるまでこねる

**ポイント** 水の入れすぎに注意!! ちゅういちょっとずつ入れて様子を見よう

## 6. 20分以上、はっこう発酵させる

※冬など気温の低い時期は、かまどの近くで温めたり、大きいボールにお湯を3分の1いれて、その上で温めます

～～  **ピザ生地** はっこう発酵中 ♪～～

## 7. トッピングを切る (スープの具材も)

## 8. ピザパン(アルミ皿)にオリーブオイルをうすくのばしておく

## 9. ビニールに打ち粉をして、めんぼう麺棒を使って生地をうす薄くのばす。 (5mm 程度)

## 10. ピザパンに生地をのばして、トッピングをのせて焼く