

15 缶オーブンでねじねじチョコパン

要：事前体験

～缶かまどで簡単オーブン～

主なねらい ◎自分たちの力で作り出す喜びを味わう ◎野外体験の様々な楽しみ方を知る	適 期	通年
	所要時間	3時間
	対 象	小学校高学年～
準備物	学校・団体 マッチ、たき付け新聞紙や牛乳パック、金たわし、スポンジ、ゴミ袋 基本セット【食堂注文】 (強力粉1kg、砂糖、ドライイースト、塩、マーガリン、板チョコ、クッキングシート・サランラップ付き)	自然の家 炊事セット；班1、ボール；班3個、計量カップ、計量スプーン、ピザ用カッター、はさみ、(電気ポット：寒い季節) 缶かまど、火わたし棒、缶オーブン、火バサミ、革手袋

1kgの粉を300gずつ3つのボールに入れ、3つの生地を作る

300gレシピ：スティックパン20本～30本程度
 強力粉300g (カップ2.5)、砂糖 小さじ2
 ドライイースト6g (大きじすりきり1)、塩6g (小さじ1または小袋)
 板チョコ、マーガリン15g (2袋)、水200g、

1 【作り方】



砂糖 小さじ2
塩 小さじ1



ドライイースト
大きじすり切り1



常温またはお湯のボールで発酵させる。(ボールにお湯を入れボールを浮かべる)



約2倍ぐらいふくれる。



こぶしで10回ぐらい押さえガス抜き

(1) 材料をボールにあわせて、こねる。(15分)

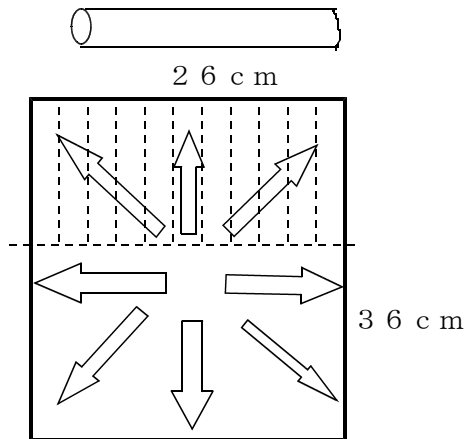
- ①ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、マーガリン、水を入れ、手につかなくなるまで、こねる。
- ②ボールで生地がまとまったら、まな板の上又は、のし台の上でV字の2方向によく生地をこねる。
- ③生地をこね終わった後、ボールに入れる。
- ④板チョコ包丁で刻んだものを入れてチョコがほぼ全体にまわるまでよくこねる。

(2) 生地を休ませる。(20分~25分)

- ①生地を入れたボールにサランラップをかけて、温かい場所または、お湯の入った中華鍋に浮かべて生地を発酵させる。
- ②こぶしで10回ぐらい押しえガス抜きをする。

(3) かたちを作る

- ①ふくらんだ生地をのし台の上に置いて、ごぶしで10回くらい押し、ガス抜きをする。
- ②次に綿棒で生地を伸ばしながら、ものさしで計って、およそ図の大きさ伸ばします。
*この大きさ以上に広く伸ばすと生地が薄くなるので、気をつける。



<p>ものさしではかりながら長方形にする。</p>	<p>カッターで半分切りそれを2cm幅で短冊に切っていく。</p>	<p>両方の端を持ちねじる。</p>	<p>天板の上にキッチンペーパーをひいてのせてならべる。</p>
<p>きりふき等を使って軽く水分を含ませる。</p>	<p>熱した缶かまどの中にパンを入れる。</p>	<p>中火で約7分、5分したら一度ふたを開いて裏の焦げ具合をみる。</p>	

※ふたを外すときや天板を出し入れする時は、軍手に革手袋をしてヤケドをしないように気をつけましょう。