黒ゴマベーグル



調理時間	約45分(発酵時間を除く)
カロリー	216kcal(1個分)

材料	(3個分)
水	100ml
はちみつ(茹でる時に使用)	大さじ2
打ち粉(強力粉)	適量
(A)	
強力粉	150g
黒ゴマ	大さじ1と1/2
ドライイースト	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
2. 生地がまとまったら、打ち粉をふった台の上で前後にこねる。さらにたたきつけながらこね、弾力が出て、生地を広げた時に透けるくらい薄くのびる状態までにする。
3. 生地を丸めて、表面に打ち粉を少々ふる。ボウルに入れて乾燥しないようにラップをし、約30度の暖かい所で約1時間、発酵させる。
4. 生地が約1.5倍にふくらんだら、指に打ち粉をつけて生地にさし、指のあとが戻らなければ、一次発酵終了。3等分にして丸め、ラップをして10分休ませる。
5. (4)をめん棒で底辺10cm、2辺各20cmの2等辺三角形にのばす。底辺が左側にくるように生地おき、手前からくるくると巻いて、巻き終わりをつまむようにとじる。
6. 底辺の端をめん棒で2cmほど平らにする。平らにした部分で、もう片方のふちを包み込むようにしてつなげる。つなぎ目をしっかりとじ、均一のリング状にする。
7. バットに打ち粉をして(6)をのせ、ラップをして1.5倍になるまで20分ほど二次発酵させる。
8. 水を入れた鍋をコンロにのせ、湯わかしスイッチを押して湯わかしモードを選択し、タイマーを2分に設定して強火にする。
9. 沸騰したらはちみつを入れ、(7)の生地を入れる。1分茹でたら裏返してもう片面を茹で、しっかり水気を切っておく。
10. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、ベーグルを並べ、蓋をしてグリルに入れる。ケーキ/パンモード標準を選択し、タイマーを25分に設定して点火する。

11 消火後、ダッチオーブンからベーグルを取り出す。

黒ごまの香ばしさが食欲をそそります。そのままでも、サンドイッチにしてもおいしい