

# 棒パン レシピ

## 団体で用意するもの

アルミホイル、ラップ、  
ふきん、タオル、軍手、マッチ、  
新聞紙、まき

## 貸し出しできるもの

なべ、ボール、麺うち台、竹棒  
計量カップ、はかり、火ばさみ、  
野外炊事用食器セット、  
洗剤、たわし、まき割りなた

材料	3人分	4人分
小麦粉(強力粉)	300g	400g
ドライイースト	6g	8g
水(ぬるま湯)	175cc	233cc
打ち粉(強力粉)	適応量	100g
砂糖	40g	55g
卵	1個	1個
食塩	5g	8g

※作業に入る前に再度、量を計りましょう。

## 1. 生地をつくる。

- ① ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ、軽くかきまぜます。
- ② 卵と水を入れて、よくまぜあわせませます。

水は少しずつ入れます。  
入れすぎると失敗します。

- ③ 打ち粉をふった台の上で、半分にたたむようにこねます。

手につかなくなるまでこねます。



## 2. 発酵させる。

(パンがふっくらとふくらむようにします。)

ボールにいれてラップをかけます。38℃くらいのお湯にうかべて、1時間くらいおいておきましょう。



### 3. 生地をまきつける。

あらかじめ、竹の棒にアルミホイルをまいておく。



均等に切り分け、かたちをととのえてから、竹の棒の先まで、パンを巻き付けよう。

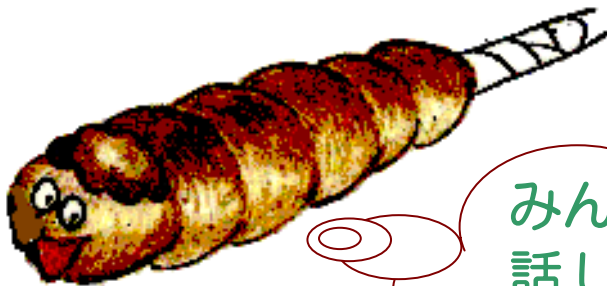
### 4. 焼く。(炭火の上で、くるくる回しながら焼く。)

ちかづけすぎると外側だけこげて、中が生焼けになるので、遠火でゆっくり時間をかけて焼いてね。やけどをしないように、軍手をしましょう。



焼けたら、棒からはずして食べましょう。

あついので、やけどに気をつけよう！！



みんなで、ワイワイ話しながら焼くのが秘訣だよ！！