

第3回 親子でふれあいピザ作り ~イースト菌のふしぎ~

実施報告

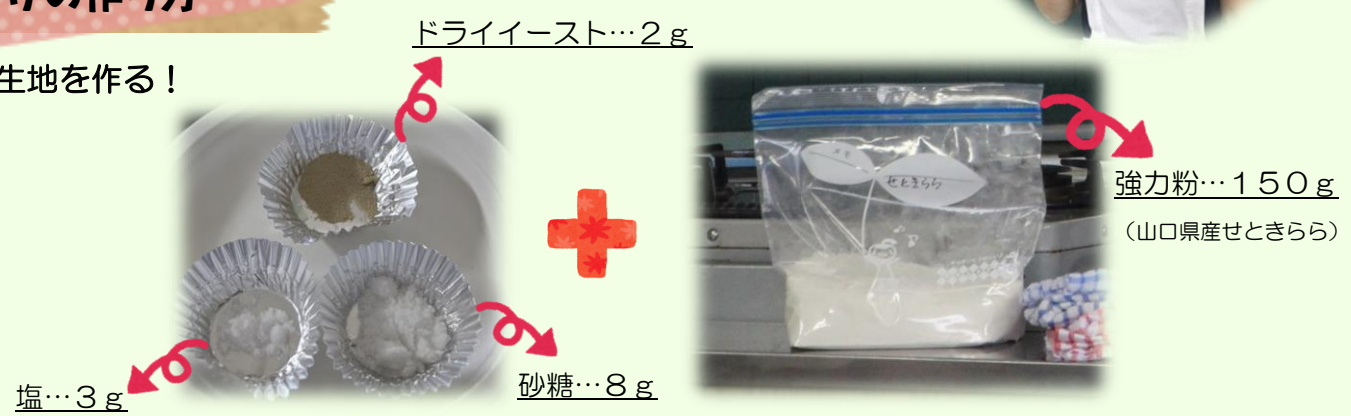
【日時】 平成 29 年 8 月 26 日 (土) 10 時 ~ 13 時
 【場所】 小郡地域交流センター 家事実習室
 【講師】 ジャパンホームベーキングスクール 師範 福田 春日 氏
 【受講生】 大人 14 人 子ども 17 人 (小学生)

ピザ作り・パン作りと聞くと、「難しそう」と思っていますか？
 実は、作り方さえわかっているれば、家でも簡単に作れるんです。



ピザの作り方

●生地を作る！



ボウルに入れよう



少しずつ水 (90g・5~10℃) を入れながら割箸で混ぜる

水を全部入れたら、ひとかたまりになるまで手でこねる



ボウルから出し、軽く広げてオリーブオイル (8g) を入れ、包み込むようにこねる

- ・両手を前後に動かし、リズムカルにこねましょう (15 分間)
- ・だんだん生地に艶が出て、板や手に付かなくなってきます



生地を丸めて薄く油を塗ったボウルに入れ、ラップをして あたたかいところ に 30~40 分ほど置いて発酵させる (一次発酵)

- ・夏は 30 分ほど、冬は 40 分発酵させましょう
- ・発酵が終われば 2~3 倍になります

※発酵させている間に豆乳プリンを作りました。作り方は 3 ページへ

●ピザをかざる！



ピザ4枚分の野菜

発酵が終わったらボウルから取り出す

軽く押さえてガスを抜き、もう一度軽く丸める

ふきを敷いた容器に生地を入れて蓋をして寝かせる
(20分)

生地を寝かせている間に野菜などを切る

[ピーマン たまねぎ ミニトマト]
[ウィナー ベーコン]



生地を取り出して、手やめん棒で丸く伸ばす

・オープン皿いっぱいに広げましょう

フォークで生地に穴をたくさんあける



生地にオリーブオイルを薄く塗る

- ・ふち(持つところ)は塗らないようにしましょう
- ・オリーブオイルを塗ると、野菜の水分が生地に染み込むのを防ぎます



ピザソースを塗り、野菜やウィナーを乗せる

- ・ピザソースもふちまで塗らないようにしましょう
- ・ピザチーズ(80g)は最後に乗せましょう



190℃に予熱したオーブンで12~15分焼く

・やけどに気を付けましょう



完 成

豆乳プリンの作り方

豆乳…340g

砂糖…大さじ6杯

粉ゼラチン…10g

水…大さじ4杯



※4人分の分量です

粉ゼラチンを水にふり入れて戻す

- ・ゼラチンに水を入れる×
 - ・水にゼラチンを入れる◎
- 溶けやすくなる



鍋に豆乳、砂糖を入れて火にかけて温める（沸騰しなくてよい）

- ・砂糖が溶けるまでしっかり温めましょう

砂糖が溶けたら、水で戻したゼラチンを入れる

ゼラチンも溶けたら、生クリーム（1/2カップ）を入れて混ぜる

鍋からボウルに移して粗熱を取る

冷蔵庫で冷やし固める

器に盛り、お好みで黒蜜やきなこをかける



福田先生からのメッセージ

☆パン作りは『時間がかかる』『難しい』というイメージの方も多いかと思いますが、実は発酵させたり焼いたり待つ時間が長いです。待ち時間に別のことをしたりしながら作ると、あまり疲れないし意外と簡単。

☆ピザ生地をこねるときは強く押さえずぎないこと。あんまり押さえつけてこねると、せっかくのイーストが壊れてしまいます。

☆豆乳は調整豆乳、無調整豆乳どちらでも良い。

☆プリンに入れる生クリームは植物性でも動物性でも良い。生クリームを入れることで、豆乳独特のにおいを消します。

講座の様子から

最初に調理についての説明があり、みなさん真剣な表情で先生のお話を聞いていらっしゃいました。その後、調理が始まると、「まとまってきたよ！」「むずかしいね」と話をしながら楽しそうに生地をこねていらっしゃいました。

親子で協力して野菜を切ったり、ピザを焼いているうちに食器を運んだりお茶を注いだりと、自分にできることを見つけて動いている子もいました。

調理後は自分たちで焼いたピザと豆乳プリンをおいしそうに食べられました。

アンケートにも多くの意見が寄せられました

受講生の方からの

ご意見・ご感想

一部ご紹介

- ☆ ☆家でも、パン作りやピザ作りをしてみたいなあ…、と思いながら、なかなかする機会がなく…。子どもたちも楽しそうに作り、盛りだくさんの野菜をのせたピザでしたが、ペロッと食べていました。ありがとうございました。
- ☆ 親子で楽しくピザ作りができました。豆乳プリンを家でも作ってみたいと思いました。
- ☆ 親子で楽しく参加できました。お家でも作ってみたいと思います。ありがとうございました。
- ☆ 生地をこねるところからピザを作るのは初めてだったので、子どもと一緒に楽しく作ることができました。各家庭でピザを一から一枚作ることができ、一つのテーブルで、共同で作る教室と違い、自分たちで全部作るのとても分かりやすく良かったです。野菜たっぷりのピザ、とてもおいしかったです。
- ☆ 楽しく活動させていただきました。ピザを家でも作ってみたいくなったので、残りの夏休みにチャレンジしたいと思いました。
- ☆ 家庭では下の子が小さいと、なかなか一緒にクッキングするのが難しいので、こういう託児付きの講座は大変ありがたいです。楽しく参加させていただきました。
- ☆ とても楽しくできました。ピザ生地がどんどん大きく膨らんでいく様子に、子どもも興味津々で見っていました。このような機会がなかなかないので、大変良かったです。
- ☆ 幼い子どもも比較的簡単に楽しくできました。ぜひ、家でも子どもと一緒に作ってみたいです。



御協力ありがとうございました