

ピザ生地の作り方

【材料】（1人分）

○強力粉 100g（計量して袋に入れてあります） ○塩2g・砂糖3g（計量して袋に入れてあります）
○ドライイースト2g（1袋6g 人数分を調整する） ○オリーブオイル10cc（人数分を計量する）
○ぬるま湯55cc（人数分を計量する） ○打ち粉 少々



①強力粉、塩・砂糖、ドライイースト、オリーブオイルをボールに入れて軽く混ぜる



②ぬるま湯を計量カップで量り、2/3ぐらい入れて混ぜる
（はじめのうちはバサバサしていて、だんだんネバネバしてきます）



③残りのぬるま湯も徐々に足しながら、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで捏ねる



④玉になってきたら、軽くボールの中に叩きつける（20回くらい）
シワがないように丸め、乾燥しないようにラップをかける



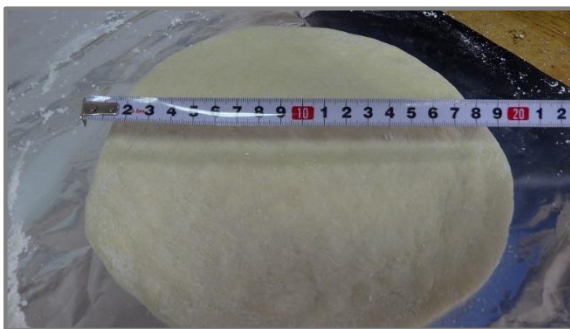
⑤大ボールに熱湯を張り、その中に生地のを浮かべ、約 40 分間一次発酵させる
だんだん膨らんでくるので、時々ぞいてみよう（生地を指で押し、跡が付かなければOK）



⑥一次発酵が終わった生地は、焼く数量に小分けし、ボールに戻して約 10 分間二次発酵させる
その間にアルミホイルとめん棒を準備しておく



⑦アルミホイルの上で、生地を手の平で中心から外に向かって押し広げる
上手く手で広げられなければ、めん棒を使って中心から外に向かって押し広げる
生地がくっつくようならば、軽く打ち粉（強力粉）をする



を

⑧生地の厚さはお好みですが、100 g の粉（1 人分）で 20～25 cm の大きさになります
アルミホイルからはみ出ないぐらいの大きさまで。薄い方が焼きやすいです。
フォークでツンツンと刺して穴を開ける ※貫通させないように注意！

あとは、お好みのトッピングをして、石窯で焼きましょう！