

本格「ほんじゅピザ」レシピ



1枚分の材料（約2人前）

生地

- 強力粉 70g
- 薄力粉 30g
- ドライイースト（3g）
- ぬるま湯（約40度：50g）
- オリーブオイル（小さじ1）
- 塩 小さじ少々

トッピング例（目安です）

- ミニトマト（3個） ピーマン（1/4個）
- ウインナー（2本） しめじ（1/8袋）
- とろけるチーズ（2枚）

※お好みで ベーコン（適量） サラミ（適量） たまねぎ（適量）

その他 ピザソース 大さじ2



できあがりイメージ

ピザの作り方

- ① 強力粉70g、薄力粉30g、酵母3g、塩（小さじ1）を袋に入れて混ぜ合わせる。袋にぬるま湯（約40度のものをあらかじめ準備しポットに入れておく）50gを加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ある程度まとまってきたらオリーブオイルを加える。
- ③ 表面が袋からはがれ、なめらかになったら丸めて、袋の口を閉じ発酵させる（30分程度）。
- ⑤ 発酵させている間(1)炭おこし (2)材料切り (3)洗い物 などをする。
- ⑥ 発酵が進んだら、ピザ板の上で生地を薄く伸ばす。（直径約20～24cm）強力粉を打ち粉として少量使う。
- ⑦ クッキングシートの上に生地をのせ、材料をトッピングする。
- ⑧ ピザオーブン（220～230度）に入れ、10分程度加熱する。
- ⑨ 生地の手がこげたら「ほんじゅピザ」の完成。



【材料を袋に入れる】



【袋のままよくこねる】



【袋の中で丸める】



【ピザ板の上で伸ばす】

準備物

◇自然の家が準備

ピザオープン	8台	}	※貸し出し可能数量	
BBQ コンロ	8台			
着火材（薪含む）	適量		※薪は廃材などを利用する。	
火ばさみ	数本	}	※班の数に応じて	
マッチ	数本			
ピザ用木板	枚			
ピザカッター	本			
計量カップ	個			
湯のみ	個			※オリーブオイルなど入れる
包丁・まな板	セット			
はかり	台			
ポット	台		※ 40 度にするための温度計	
皮手袋	組			
食器（皿）	枚		※食事用、具材用	
食材セット	セット		※注文に応じて（マエダ）	
木炭	k g		※注文に応じて（研修課）コンロ1台に1 k gが目安	
消し炭	k g		※追加用の炭	

◇利用団体が準備

ふきん	
スポンジ	
食器用洗剤	
ペーパータオル	
クッキングシート	
ビニール袋（厚手のものが望ましい）	
必須食材（オリーブオイル、塩）	
自由食材（ベーコン、サラミ、コーン、ツナ、玉ねぎ、など）	
食材セット	} ※注文しない場合準備
木炭	

◇個人が準備

汗ふきタオル、軍手、野外炊事にふさわしい服装