

# 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（小さじ少々）を袋にいれて混ぜ合わせる。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