

生地から手作りピッツァとブドウのゼリー

イタリアを代表する料理ピッツァを生地から作ってみましょう。暖かい季節は発酵器がなくてもピザ生地が楽に作れます。

今回は、薄めの生地で作る「ナポリピザ」の生地好きな具をのせて作りましょう。

また、もう一品、夏向きのデザート「ブドウのゼリー」を作りましょう。冷凍ブドウを使った、涼しげなゼリーです。

今日は、凝固剤に寒天でもゼラチンでもないアガーを使います。アガーは海藻から作られる凝固剤で、暑い夏でも常温で固まる便利な食材です。

- 調理の流れ
- ① あいさつと作り方の説明
 - ② ピザ生地をこねる・発酵
 - ③ 1枚目のピザ（発酵生地1枚分・トッピング・焼成）
 - ④ ブドウゼリーを作る・洗い物
 - ⑤ ②のピザ生地を伸ばし、2枚目のピザを焼く
 - ⑥ 持ち帰りの準備と片づけ

ピッツァ（直径25cm×2枚分量）※ピザ生地は1枚分をこねます

【ナポリピザ生地 1枚分量】（1枚分発酵済み）

- ①
- ・強力粉 …… 100g
 - ・薄力粉 …… 25g
 - ・冷水 …… 75g～80g
 - ・塩 …… 小さじ1/2（3g）
 - ・ドライイースト …… 1g

【トマトソース 2枚分量】（作ってあります）

- ・トマト缶（ホールタイプ） …… 1/2缶
- ・塩 …… 小さじ1/3（2g）
- 好みで ・オリーブ油 …… 大さじ1/2
- ・胡椒 …… 少々
- ・にんにく（チューブ） …… 1cm
- ・バジル、オレガノなど

トッピング例 1



1枚目：マルゲリータピザ*

緑（バジル）、白（チーズ）、赤（トマト）でイタリアの国旗の色になります。

- ②
- ・トマトソース …… 大さじ3
 - ・モッツアレラチーズ …… 60g
 - ・パルメザンチーズ …… 40g
 - ・生バジル …… 適量（3～4枚）
 - ・〔好みでオリーブ油少々垂らしてもよい〕

トッピング例 2

2枚目：お好みのピザ

- ③
- ・トマトソース …… 大さじ3
 - ・ピーマン …… 輪切り5～6枚
 - ・コーン …… 30g
 - ・ベーコン …… 40g
 - ・トマト（スライス） …… 1/2個
 - ・ピザチーズ …… 100g

【調理器具】

- ・ボウル（特大）
- ・カード
- ・大さじ
- ・オーブン
- ・天板
- ・ピザホックス



【作り方】

(A) ピザ生地準備

(1) 〔特大 ボウル〕

ボウルに強力粉・薄力粉・塩・ドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。中央を窪ませる。

(2) 窪みに冷水を加え、中央から少しずつ指先で混ぜていく。調理台に生地を取り出し、10～15分程度捏ねる。（表面が大体滑らかになったらこねあがり）

(3) ピザ生地を丸め、ボウルに入れ、温かい場所で2倍に膨らむまで(40~60分程度)発酵。
 [気温が低ければ、保温器に入れる]

(B) トマトソース(2枚分量)作成 (※トマトソースはできています)

トマト缶(ホールタイプ) 1/2缶を手で潰す。塩を加え、混ぜ合わせる。

※酸味が強い時は、砂糖を少々(小さじ1/2程度)加える。

※バジルやオレガノなどを加えてもおいしい。

(C) 生地を伸ばす・焼成

(1) [調理台]

調理台に(分量外)強力粉を薄く広げる。発酵生地を中央から外に向かって25cm円形に伸ばす。ピザ生地の耳部分には、少し厚みがあり、発酵で発生したガスが残っているように伸ばす。耳以外の生地部分にソースを塗り広げ、具材を乗せる。

[注意] 耳部分には空気を残すように広げる。潰すと膨らみが悪くなる。]

(2) [オーブン] 上段: 5~6分焼成、中段又は下段: 7~8分焼成。

予熱300℃のオーブンで5~8分焼く。上段の奥が最も火のあたりが強い。オーブンから取り出し、バーナーで焼き色を付ける。焼き上がり完成。

ぶどうゼリー (120cc・4個分)	
<p>【4個分量】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アガー(凝固剤) …… 7g ・砂糖 …… 50g ・水 …… 200g ・ブドウジュース …… 250g ・冷凍ブドウ …… 12粒 	<p>【調理器具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・泡立て器(小) ・片手鍋 ・レードル ・デザートカップ 

【作り方】

(1) [片手鍋・泡立て器小]

- ①片手鍋にアガーと砂糖を入れて、泡立て器小でよく混ぜ合わせる。
- ②水を少しずつ加え、アガーと砂糖と合わせる。
- ③全体が混ざったら、中火にかけ、軽く沸騰直前まで加熱する。
- ④火を止めたら、ブドウジュースを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤水を入れたボールに鍋底を当て、少し(固まらない程度に)ゼリー液を冷やす。
(固まりかけてしまったら、少し温める)

(2) [デザートカップ・レードル]

- ①レードルでデザートカップ(4つ)にブドウゼリー液を流す。
- ②冷凍ブドウを1カップに2~3粒ずつ加える。
- ③冷蔵庫で冷やし固める。
(持ち帰る段階で凝固しきれていないかもしれませんが、持ち帰り後に冷蔵庫で固めて下さい。)