

自宅でピザをつくってみよう

直径約20cm 1枚分（1人分）

材 料

小麦粉（中力粉）	80g	塩	1g
ドライイースト	1g	砂糖	1g
ぬるま湯（約40℃）	50ml	オリーブオイル	適量
ピザソース	適量	ピザチーズ	適量



具材（お好みに合わせて）

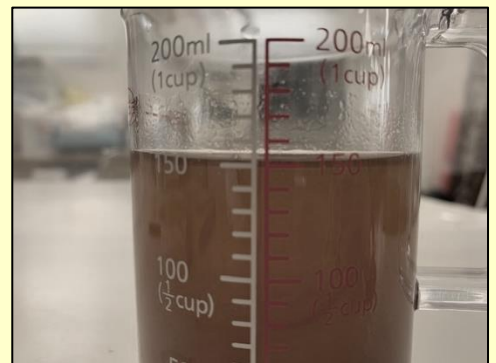
具材例：チーズ、トマト、ウィンナー、ツナ、ピーマン、玉ねぎ

- ・玉ねぎは、シャキシャキした感触が苦手な人は、電子レンジで2分程加熱しておくるとやわらかい食感になる。
- ・マヨネーズを隠し味に使うとボリュームアップし、美味しくなる。

作り方

- 1 カップにぬるま湯、ドライイースト、砂糖を入れてよくかき混ぜ、細かい泡が出てくるまで約10分間おく。

※どこかで嗅いだような匂いがしませんか？



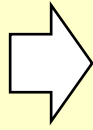
写真は3人分。150mlのぬるま湯にドライイースト3g、砂糖3gを混ぜ、10分間おく。時間の経過とともに泡が出てくる。

【ポイント1】ゆとりをもって、少し多めにつくっておくとよい。

- 2 小麦粉（中力粉）、塩をボウルに入れてよくかき混ぜ、【1】のカップを粉全体によく水分が行き渡るように手でよくこねながら、3～4回に分けて入れる。



中力粉を用意する。



塩を入れてかき混ぜる。

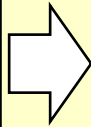


「1」のぬるま湯を入れる。

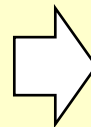
【ポイント2】1回目は全量の半分を入れ、「チップ状（小さなかたまり）」にまとめるようにこねる（この段階ではバラバラ）。2回目は残量の半分を入れ、さらにこねていく。水分を入れるたびにまとまりを大きくし、3回目に水分を入れた後は全体を1つの球状にまとめていく。水分が足りない場合は、残った水（4回目）を適量ふりかける。



チップ状にこねる。



少しずつ玉を大きくする。



1つの球状にまとめる。

- 3 約6～7分よくこねたら、オリーブオイルを入れ、手にヌルヌル感がなくなるまで、さらに約6～7分間よくこねる。

※オリーブオイルを使うことで、良い香りになるだけでなく、生地がボウルにつきにくくなる。

- 4 生地と空気をたっぷり入れ、風船状にしたポリ袋に入れて、約30分間ねかせる。（発酵してふくらむ）

【ポイント3】身近に適切なポリ袋が無い場合、ボウルに入れ、ラップをかけておいてもよい。

【ポイント4】生地を寝かせている間に、ピザにのせる具材（トマトや玉ねぎ等）を準備しておくとお手際よく進められる。

- 5 ふくらんだ生地を、上から手をつぶして空気を抜く。丸い棒で生地を丸く（または四角に）好みの大きさ、厚さまで伸ばす。生地のふちを内側に小さく折り込んでミミ（土手）をつくる。

※丸い棒を使わずにクッキングシートを回しながらプレスし、生地を伸ばしていてもよい。



丸い棒が無い場合はラップの芯でもよい。
上からプレスして伸ばしてもよい。

ふちを折り込み、土手を作る過程で全体を丸く整えていく。

- 6 ピザソースをぬり、具材をトッピングしたら、最後にチーズをたっぷりのせる。トッピングが完成したら、オーブンレンジやオーブントースターを使って焼き上げる。（器具の説明書をよく確認し、火傷や具材をこぼさないように注意！）



【ポイント5】最後にチーズをたっぷりのせる。クッキングシートを敷いたまま焼くと、後片付けが簡単！チーズに少し焦げ目ができたら、焼き上がりのサインとなる。

【ポイント6】慣れてきたら、トッピングの具材を工夫して楽しむこともできる。

例）レトルトカレーや焼鳥、牛丼の具、バジルソースやミートソースなど