

フオカッチャ

<特長>

しっとり、もちりとした食感です。



(配合)

使用材料	配合 (%)	内割	食物繊維量/100 g	加重平均
強力粉	100	43.10	2.7	1.16
インスタントイースト	1	0.43	32.6	0.14
砂糖	2	0.86	—	
食塩	2	0.86	—	
オリーブオイル	8	3.45	—	
水	65	28.02	—	
もち麦 (炊飯) *	54	23.28	4.3	1.00
合計	232	100		2.31

フオカッチャ生地 100 g 当たりの食物繊維量は 2.31 g

フオカッチャ 1 個当たりの生地重量 100 g で食物繊維量は 2.31 g となります。

一般的なフオカッチャの 1 個当たりの食物繊維量は、1.70 g となります。

(工程)

ミキシング	低速 3 分中速 10↓もち麦低速 1 分中速 1 分 (もち麦以外はオールイン)
捏上温度	27°C
醗酵時間	60 分
分割重量	80 g
ベンチタイム	20 分
成型	バター7 g を中心に入れ、ロールに巻く。
ホイロ	33°C/75% 約 50 分
焼成	上火 220°C下火 220°C 約 15 分 (焼成前にオリーブオイルを塗布し、塩を適量振りかける。オリーブの実などをトッピングしても良い。)