

手作りピザ

調理時間:- ジャンル:洋食 ピザ・サンドイッチ



材料 4人分

<ピザ生地>

強力粉 … 350g
薄力粉 … 50g
砂糖 … 大さじ2
ドライイースト … 大さじ1
オリーブ油 … 大さじ1
粗塩 … 小さじ1
ぬるま湯 … 220ml
強力粉(打ち粉用) … 適量

ソーセージ … 4~5本
玉ネギ … 1/2個
ピーマン … 2個
水煮コーン(缶) … 小1缶(1缶130g入り)
ピザソース … 適量
ピザ用チーズ … 200~250g
タバスコ(お好みで) … 適量

下準備



1

2

3

4

- [1] <ピザ生地>を作る。1 ボウルに薄力粉と強力粉を入れ、中央に砂糖とドライイーストを入れて中央をへこませる。ぬるま湯1/2量、オリーブ油大さじ2を加え、手で全体がポロポロ状になるまで混ぜ合わせる。
[2] 残りのぬるま湯、オリーブ油を加えひと塊になるまで混ぜ合わせ、塩を全体に加えて更に混ぜ合わせる。ポロポロしてまとまりにくい場合はぬるま湯大さじ1ずつ加えながら調節して下さい。柔らかい場合はそのままOKです。
[3] 生地を平らな場所に出し、軽くこねる。生地の手を持って叩きつけ、手で持っている部分を反対側の端に重ね、輪側を持って強く叩きつけ、2つ折りにして、と、表面が滑らかになるまで繰り返す。
[4] きれいな面を上にして丸くまとめてボウルに入れ、ラップを掛ける。ボウルより少し小さめの鍋に40℃位のお湯を湧かし生地を入れたボウルを重ねておき、生地が2倍に膨らむまで40分間位、発酵させる。
[5] ソーセージは斜め輪切りにする。
[6] 玉ネギは根元を三角に切り落とし、縦薄切りにする。
[7] ピーマンは縦半分に切りヘタと種を取り横に薄切りにする。
[8] 水煮コーンはザルに上げ、しっかり水気を切る。

作り方



1

2

3

- [1] 平らな所に打ち粉を薄く振り、発酵したピザ生地をボウルからあけ、表面にも打ち粉を振り、手で押さえてガス抜きをし4等分に切る。
[2] 生地を平たくのばし、麺棒で中心から外側に向かって延ばしながら形を整える。お好みの厚さに延ばして下さい。
[3] オープンシートにピザ生地をのせ、天板に置く。生地にピザソースを塗ってお好みの具をのせ、ピザ用チーズを全体にちりばめ、250℃に予熱したオーブンに入れ、8~10分焼き上げる。器にのせる。

ヒント

<ちょっとヒント> 厚め生地の場合は10~13分が焼く目安です。オーブンにもよりますし、生地の厚みや、具によっても違ってきますので、時間は確認しながら加減して下さい。

<ちょっとヒント> ここではガスオーブンを使用しています。オーブンにより、温度差や焼き時間には違いがあるので、ふだんからお家のオーブンの癖を知っておくことをおすすめします。目安として小型の電気オーブンの場合、レシピより10~20℃高い設定にして下さい。



ケータイでもE・レシピをチェック!

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ!