

◎フオカッチャ◎

2018年11月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（18cm×20cm 1枚分）

強力粉	250g
砂糖	小さじ2
ドライイースト	3g
塩	小さじ1
水	150cc～
オリーブオイル	大さじ1
ジャガイモ	1個(茹でた後正味130g)
ローズマリー	1本
グリーンオリーブ	適量
岩塩	適量
オリーブオイル	大さじ2 (焼く前に塗る分)



- 1 ジャガイモは蒸して熱いうちに潰し、オリーブオイル小さじ1(分量外)を混ぜておく。
ボウルに強力粉・砂糖・ドライイースト・塩を入れ、水を入れてまとめ、さらに冷めたジャガイモ・オリーブオイル大さじ1を入れてしっかりこねる。
- 2 ボウルにラップをして40度で4～50分生地が2倍になるまで発酵させる。〈1次発酵〉
- 3 ガス抜きをして丸めなおし、とじ目を下にしてボウルに戻しラップをし、15分室温で生地を休ませる。〈ベンチタイム〉
- 4 天板の上に生地を広げ、40度で30分生地が1.5倍になるまで発酵させる。〈2次発酵〉
- 5 生地全体にオリーブオイルをたっぷり塗り、指で穴をあけてグリーンオリーブとローズマリーを入れる。最後に岩塩をふりかける。〈成型〉
- 6 200-210度で20分以上、焼き色がつくまで焼く。〈焼成〉

ここがポイント！＜フオカッチャ＞

フオカッチャとはパンの一種でピザの原型とされています。サルデーニャではパーネカラサウという薄いパンがでて、毎日食べていました。ガヴォイという町でパーネカラサウ工房に行ったときに、昔のレシピのパンを焼いていただきました。生地にジャガイモを混ぜてキャベツの葉に挟んで焼いたフオカッチャのようなパンでした。このパンが素朴な味ですがモチモチしていてとても美味しかったので、日本に戻ったら絶対作ろうと思っていました。その時はジャガイモとパン生地を半々で作っていると話していたのですが、ジャガイモが多くなると生地がベタついてしまい扱いが難しくなります。慣れてきたらジャガイモを2個（200g位）で作ると、よりモチモチしたフオカッチャになります。その場合は発酵時間を少し長めに、生地がベタつくので手水をつけて作ってください。

ばん くみこ先生のコメント★

こちらのフオカッチャも今回のサルデーニャ島への旅での思い出の味です。ポイントは生地にジャガイモを入れることです。ジャガイモのデンプンでもっちりした仕上がりになります。今回は作りやすいレシピにしています。穴の部分にオリーブやドライトマトを入れて四角くカットするとオードブル風になりますよ。(上記写真)