



# 冷蔵発酵おやすみパン 工程チェックシート



～夜仕込んで、朝ふっくらおいしいパンに～  
このチェックシートを見ながら、  
おやすみパン作りを楽しみましょう！

## STEP1 生地作り



- 指で軽く押すと簡単に沈む
- 表面がツヤっとしてなめらか
- ひび割れやすくない
- ワントーン明るい
- 横に流れすぎない

### 生地のかたさの調整

#### もし固いなら

水を小さじ1/2ずつ追加

#### もし柔らかすぎるなら

米粉を小さじ1/2ずつ追加

## STEP2 冷蔵発酵前



- ラップ二重
- 輪ゴムで固定
- タッパーも可  
(蓋に隙間がある場合はラップを追加)

### <乾燥が気になる人は>

生地表面に霧吹き  
2～3回

ラップに油を塗る

油を塗った面を  
生地側へ

## STEP3 冷蔵庫へ



- 基本は野菜室
- 夏は冷蔵室も検討
- 発酵を遅くしたいならチルド室

### 冷蔵庫内の置き場所に注意

野菜や果物など湿気があるものの横だと発酵がすすみやすい

匂いがきついもの(納豆やキムチ)の横に置かない



## STEP4 翌朝



- 発酵している
- 表面が乾燥していない

よい状態なら  
焼く準備をしましょう！



## 注意したいこと

- 表面のシワが濃すぎる場合は発酵しすぎです。  
冷蔵庫に入れる時間を1時間単位で減らす／またはイーストを0.5～1g減らす
- STEP 4で生地表面が固い場合はSTEP 2の乾燥対策をしてください