

## 基本の生地<直径 24cmの薄焼きピッツアが 4 枚できる分量>

材料	強力粉	350g
	薄力粉	150g
	塩小さじ	1.1/2
	インスタントドライイースト	小さじ1.3/4
	はちみつ(または砂糖)	小さじ1/2
	ぬるま湯	約カップ1.1/2
	オリーブ油(エクストラバージン)	50ml

### 作り方

1. 大きなボウルに強力粉と薄力粉を合わせて入れ、中央にくぼみをつくりイーストとはちみつを入れる。また縁の粉に1カ所くぼみをつくり塩を入れる。
2. イーストとはちみつにぬるま湯約 1/2 カップを加え、溶かしながらまわりの粉を崩して混ぜていく。
3. 塩にもぬるま湯少々を注いで、溶かしながら混ぜる。さらに、オリーブ油と残りのぬるま湯も加えて手早く混ぜ合わせてまとめる。
4. 台の上に打ち粉をふり、3の生地を取り出す。手を交互に使って体重をかけるようにしてリズムカルにこねる。5~6 分間こねて生地がなめらかになってきたら丸く丸める。
5. ボウルにオリーブ油を適宜塗り、4の生地を入れる。くるりと上下をひっくり返して全体にオリーブ油をつける。ラップなどをかけて暖かい場所(23℃が目安)に2 時間くらい置いて、2~3 倍以上になるまで発酵させる。(発酵が足りないとのばしにくくなるので、充分発酵させる)
6. 5の生地をガス抜きをかねて手で半分にし、さらに半分にして 4 等分に分けて丸め、打ち粉をふった台の上に縦じ目を下にしてのせる。(生地はごく薄焼きなら 5 等分、少し厚みがほしい場合は 3 等分など好みで調節すると良い)
7. 台に打ち粉をふり、6を麺棒と手で直径 24cm の円形に薄くのばして広げる。(残りの生地は薄く薄力粉をつけてラップをかけ、乾かないようにする。焼くまで時間がかかるときは涼しい場所に置いた方が良い)

## 健康によい '美浜のへしこ'

各種ミネラルとアミノ酸が絶妙のバランスで含まれた発酵食品です!

ヌカのビタミンが、新陳代謝を促進します!

鯖などの青魚に含まれる、DHA の効果もあります!

アミノ酸が結合したペプチドがたっぷりふくまれており、  
血圧上昇を抑制する効果があります!

塩辛さも控えめになっており、毎日一切れずつ食べれば、  
塩分のとりすぎになりません。

美容と健康のために、おいしい「美浜のへしこ」を毎日食べましょう~

### ~ 保存方法 ~

へしこはもともと保存食なので、長持ちする食品ですが、  
開封後はできるだけ密封して、冷蔵庫で保存してください。  
米ぬかを付けたまま保存したほうが、より長持ちします。  
開封前なら、冷暗所で3ヶ月は保存できます。

