

ポルトガルの伝統的なレシピ: イースターフォラーFolar (パン)

について



写真: shutterstockGVNatalia Mylova

イースターシーズンにポルトガルの家庭で欠かせない伝統的なイースターブレッドであるFolarのレシピを教えましょう。

形、分量およびレシピは、地域により、村により、そして家族により様々です。成分：小麦粉1

kg軟らかくしたマーガリン250g砂糖100g3個のゆで卵 + 3個の生卵温めたミルク300mlドライイースト11g塩

ティースプーン1さじフェネル ティースプーン1さじシナモンパウダー

ティースプーン1さじ刷毛塗り用溶き卵振りかけ用小麦粉 作り方 1. 温めたミルクにイーストを溶かす。テーブルに小麦粉を注ぎ、

中央にくぼみを作り、塩、フェネル、シナモン、砂糖、マーガリン、卵、イーストを混ぜたものを加えてよく混ぜ、テーブルや手にくっつかなくなるくらいまで生地を練る。生地をボール状にし、予め小麦粉を振っておいたボウルに置き、布をかけて体積が3

倍になるまで温かい場所において発酵させる。2. 生地をテーブルに戻し、300g分生地を取り分けておく。

残った生地をボール状にし、平たくし、油を塗ったベーキングトレイに置き、生地の上に固茹で卵を置き、少し押しつぶす。

残った生地をロール状にし、卵を覆う（写真のように）。布で覆って30分間発酵させる。3.

すべての生地に溶き卵を塗り、予熱したオーブンに入れて180 で40分間焼く。

オーブンから取り出し、冷ましてから飾り付けて供する。