レシピのすべて · ナポリ

ナポリピザ生地：私の完全レシピ



Hendrik Kleinwächter · The Bread Code



水	塩	生イースト	1玉あたり	混ぜてから焼くまで
60%	2%	0.15%	270 g	約24時間

要点

夜に、強力粉に水60%、塩2%、生イースト0.15%を混ぜ、生地を270 gずつの生地玉に分けて、すぐに生地ボックスに入れます。常温で一晩、約1.5倍に膨らむまで12〜14時間発酵させたら、ボックスごと冷蔵庫に入れます。焼く2時間前に取り出し、生地玉を手で伸ばして、オーブンが出せるかぎりの高温で焼きます。

材料

材料	ベーカーズ%	2枚	4枚	6枚	8枚
小麦粉 強力粉で、たんぱく質の多いもの：袋の表示を見て、多いほどよい	100%	333 g	666 g	1,000 g	1,333 g
水 常温のもの	60%	200 g	400 g	600 g	800 g
塩	2%	7 g	13 g	20 g	27 g
生イースト キッチンスケールでは量れないほど少量：精密スケールで量る	0.15%	0.5 g	1 g	1.5 g	2 g
ドライイースト	0.05%	0.17 g	0.33 g	0.5 g	0.67 g

生地玉は1個270 g。ほかの量はオンラインの計算機で計算できます。

用意する道具

キッチンスケール
小麦粉・水・塩と生地玉の計量に

精密スケール
0.01 g単位まで量れるので、ごく少量のイーストも正確

ふた付きの生地ボックス
生地玉はこの中で発酵し、ボックスごと冷蔵庫へ

スケッパー
作業台をきれいに保ち、生地を分け、生地玉をボックスから取り出す

グリル機能付きのオーブン
ピザスチールかピザストーンと組み合わせて。代わりに、コンロで使う鋳鉄のフライパンか、ピザ窯でも

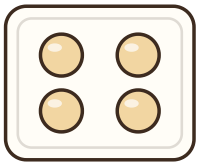
セモリナ粉とピザピール
ピザがオーブンにすべり込むように

全体の流れ：生地玉の一日

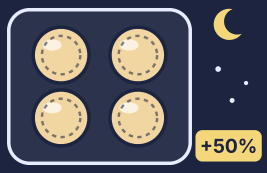
例：ピザは明日の20時。生地がほとんど自分でやってくれて、あなたの出番は4回です。



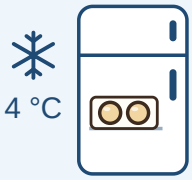
20時
混ぜる
小麦粉・水・塩・イーストを、手で約5分



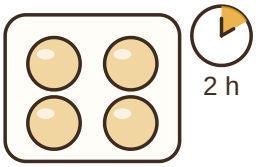
その直後
生地玉をボックスへ
270 gずつ、ふたを閉める



一晩
発酵させる
常温で12〜14時間、約1.5倍に膨らむまで



朝
冷蔵庫へ
ボックスごと。夕方まで一時停止、それより長くても大丈夫



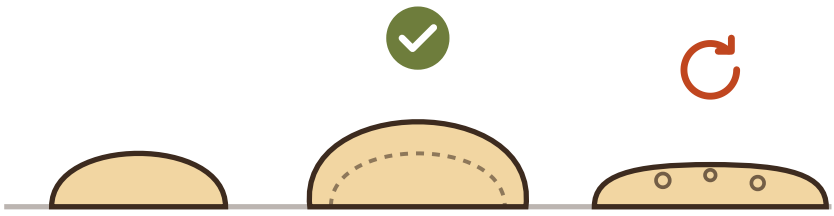
18時
冷蔵庫から出す
2時間で常温に戻す。生地はもうゆるんでいる



20時
伸ばして、具をのせて、焼く
60秒未満でオーブンへ。できるだけ高温で

朝の発酵チェック

ボックスの中の生地玉を横から見ると、こう見えます。



まだ早い
もう少し待つ

ちょうどいい：+50%
冷蔵庫へ

発酵しすぎ
丸め直して、もう一度発酵させる

ステップごとの作り方

1

夜

手で約5分混ぜる

小麦粉・水・塩・イーストをボウルに入れ、手で約5分、全体を混ぜます。強くこねないでください。乾いた粉もダマも残らなくなるまで、混ぜるだけです。手で混ぜると生地の感覚がつかめて、始めたばかりのうちはそれがとても役に立ちます。

次に窓ガラステスト（グルテン膜）をします。小さな一切れを、破れないまま光が透けるくらい薄く伸ばしてみてください。破れなければ、生地はできあがりです。

2

混ぜた直後

すぐに生地玉に分ける

270 gずつ量って、スケッパーで切り分けます。打ち粉をしていない作業台の上で手前に引くようにして表面を張らせ、それぞれをなめらかな玉に丸めます。きつく丸めすぎないでください。生地玉を生地ボックスに入れ、ふたを閉めます。

3

一晩

常温で発酵させる

ボックスは一晩、キッチンに置いたままにします。これだけイーストが少ないと、生地玉が約1.5倍に膨らむまで12〜14時間ほどかかります。キッチンが暖かいほど早く進みます。暖かければ少し冷たい水を使い、20 °C未満ならイーストを2倍にしてください。

4

朝

1.5倍に膨らんだ？ ボックスごと冷蔵庫へ

生地玉が約50%膨らんだら、ボックスごと冷蔵庫に入れます。外に出したままだと過発酵になります。冷蔵庫の中なら夕方まで待っていてくれますし、約4 °Cでは、しばらくすると何も起こらなくなります。だから予定が変わっても、そのまま長めに入れておけば大丈夫です。

発酵しすぎて平たく広がってしまいましたか？ イーストなら大したことではありません。もう一度生地玉に丸めて、再び発酵させてください。

5

焼く2時間前

ボックスを取り出す

焼きたい時間の2時間前に、ボックスを冷蔵庫から出して、生地玉を常温に戻します。生地はもうゆるんでいます。前の晩に丸めてから誰も触っていないので、楽に伸ばせます。

6

伸ばすとき

手で伸ばし、すばやく具をのせる

あとでピザがピールにくっつかないよう、作業台にセモリナ粉をたっぷりふります。スケッパーで生地玉をボックスから取り出し、セモリナ粉の上に置きます。中心から外側に向かって平らに押し広げ、縁には触れないでおきます。こうすると空気が縁に押し出されます。次に端を持ち上げて回しながら、重力で伸ばしていきます。中心がわずか1〜2 mmの薄さになるまで続けてください。

具をのせてオーブンに入れるまでを、すべて60秒未満で済ませます。そうしないと、くっつき始めます。

7

焼くとき

できるだけ高温で焼く

家庭用オーブン：グリル機能をオンにして、オーブンをできるだけ高温にします。ピザスチールかピザストーンを使うと、さらに少し高温になります。オーブンで最低30分予熱し、その上にピザをのせて、グリルの近くで縁に焼き色がつくまで焼きます。

鋳鉄のフライパン：コンロとオーブン（グリル機能）を、どちらも最大にします。冷たいフライパンにオリーブオイル少々とセモリナ粉を入れ、キッチンペーパーで広げます。伸ばした生地をフライパンに入れ、縁まで引っ張って広げます。フライパンが冷たいうちは、急がなくて大丈夫です。ソースをのせ、コンロで約2分焼きます。一か所だけが焦げないよう、フライパンを回しながら焼いてください。次にチーズとオイルをのせ、フライパンをグリルのできるだけ近くに入れて、60〜90秒焼きます。

ピザ窯：約450 °Cなら、ピザは60〜90秒で焼き上がります。均一に焼き色がつくよう、焼きながら回してください。

バリエーション

生地ボックスなし、またはサワードウで：生地全体を一つの容器で

生地全体を、ふた付きの大きな容器一つで一晩発酵させます。冷蔵庫のスペースも少なくて済みます。朝、約1.5倍に膨らんだら、容器ごと冷蔵庫に入れます。

焼く3時間前に生地玉に丸め、湿らせた布巾をかけて常温で休ませます。丸めたばかりの生地玉がゆるむには、この3時間が必要です。ボックスの生地玉は一晩かけてゆるんでいます。朝の時点で生地がすでにかなり発酵していたら、起きてすぐに生地玉に丸めて、冷蔵庫に入れてください。

イーストの代わりにサワードウ

イーストの代わりに、加水率約60%の固いサワードウスターターを5%使います。ピザ4枚分なら、スターター**32 g**に、小麦粉647 g、水388 g、塩13 gです。上で紹介した、一つの容器で発酵させる方法で作ってください。サワードウはイーストほど失敗に寛容ではありません。発酵しすぎた生地玉は、簡単には丸め直せません。

時間がないとき：1〜2時間でピザ

急に焼くことになったら、イーストを増やします。生イーストなら小麦粉の3%、ドライイーストなら1%です。ピザ4枚分なら、生イースト**20 g**、またはドライイースト6.7 gです。さらに酵素活性のある（ディアスタティック）モルトを1%、つまり6.7 g加えます。酵素活性のないモルトでは、何も速くなりません。これで全体が速く進みます。生地玉が約1.5倍に膨らんだら、すぐに伸ばして焼いてください。

私があえて省いていること

- ✕ **ポーリッシュとビガ**
  あえて使っていません。自分で試したかぎり、味の違いはわかりませんでした。
- ✕ **冷蔵庫で48時間以上**
  ピザ生地を何日も冷蔵庫に入れておく人もいますし、48時間をうたうレシピもたくさんあります。私の考えでは、まったく意味がありません。冷蔵庫では発酵がただ遅くなるだけです。この生地でも同じことができて、ただ長く入れておくだけです。約4 °Cでは、しばらくすると何も起こらなくなります。
- ✕ **早くできる生地を基本にすること**
  イーストを増やしてモルトを少し加えれば、1〜2時間でできます。分量は上に書いたとおりです。私がおすすめするのは、少量の生イーストで一晩発酵させる方法です。

マルゲリータ

ソースは、サンマルツァーノトマトをフォークでつぶし、100 gあたり約1 gの塩を加えて作ります。それだけです。ピザ1枚あたり：ソース約50〜60 g、ちぎったフィオル・ディ・ラッテ、バジルの葉を数枚、オリーブオイル少々。のせすぎないでください。

余ったら

余った生地は、焼くとすばらしいパンになります。2人分なら、私はピザを6枚焼いて3枚を冷凍するのが好きです。冷ましてからラップか古いピザの箱で包み、そのまま冷凍庫に入れます。

オンラインのレシピ。計算機でどんな量にも対応
https://pizza-calculator.the-bread-code.io/ja/neapolitan-pizza-dough-recipe