

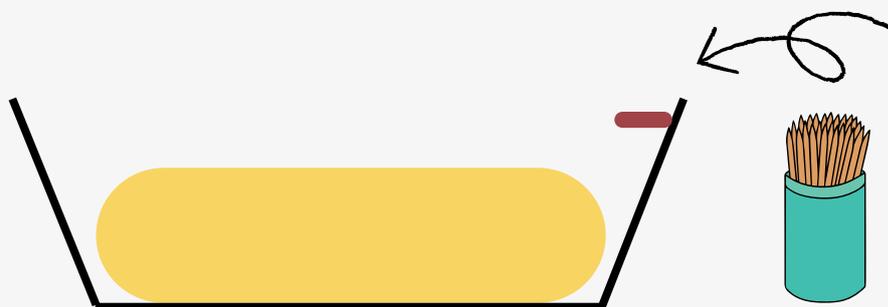
米粉フォカッチャ

～発酵の見極めと焼き方～



生地全体が凸凹しだす。
大きな目立つ穴が
でてくる。
生地がふっくら盛り上がってくる！

- ①目立つ穴が「ぽっぽっ」全体的に
3～4つ出てくる
- ②つまようじの目安のところ（2倍）[※]まで
盛り上がってきたら予熱を開始する
（ここでおそらく5分くらいかかる）
- ③予熱完了！野菜のせるならのせ、
油をまわしかけ、スプレーして焼き始める
（大さじ1程度）（4～5回ほど）



※
つまようじを生地にさす。
2倍の高さのところに
生地をちょん、と「しるし」をつけておく。
発酵はここに届くくらいまでを目指す！