

## かぼちゃのベーグル

ほくほくかぼちゃでつくる、おいしいベーグル

材料3人分（ベーグル3個分）

### 材料A

- 強力粉・・・25 g
- 熱湯・・・50ml

### 材料B

- 強力粉・・・175 g
- 砂糖・・・8 g
- 塩・・・小さじ1/4
- ドライイースト・・・小さじ1/2
  
- お湯（ぬる湯）・・・50ml
- かぼちゃ・・・80 g

### 準備

1. 材料Aを量る
2. 材料Bを量り、一つのポリ袋に入れる
3. 天板にオープンシートを敷く
4. かぼちゃを、2~3cm角に切り、皮をむく  
\*耐熱皿に並べて、ラップをかけ、電子レンジで約3分加熱する \*熱いうちに、しっかりつぶす。

### 調理

1. 材料Aの強力粉をボウルに入れ、熱湯を回しいれ、耐熱ゴムベラなどでしっかり混ぜる。このとき、生地がダマにならないようにしっかり混ぜるのがポイント
2. 1にラップをかけて、10分置く
3. 10分後、2に材料Bをふり入れてぬる湯を回しかける \*かぼちゃのベーグルの場合、材料Bと一緒に、かぼちゃを加えて混ぜる。
4. 最初はゴムベラで全体を混ぜて、次に、手で全体が均一の状態になるまでしっかり混ぜる（捏ねる）\*このとき、手に生地がくっついて離れないくらいが適当です。サラサラの場合は水を大きじ1/2程加え、逆にべたべたしすぎる場合は、強力粉を大きじ1ほど足して調節する
5. 4をボウルの中で丸めて、ラップをして、暖かい場所で20分置く
6. 20分後、5の生地を取り出して、なめらかに丸めなおし、台に置く
7. 軽くつぶし、4等分に切る



レシピを印刷する

- ひとつつつ丸めて、天板の上に置き、ラップをして、暖かい場所で10分置く
- 10分後、8をふたたび取り出し、丸め直し、台の上で軽くつぶし、三つ折りにする。さらに半分に折る。



- 台の上で転がして、25センチほどのひも状に伸ばす



- 片方の端を親指で軽くつぶしてもう片方の端を包み込むようにして、生地を輪っかにくっつける



- 11の底に分量外の強力粉を少量つけてから、天板に並べ、ラップをして、15分置く
- 15分後、オーブンを100℃に予熱する。鍋に熱湯（分量外）を沸かし、砂糖を大さじ1程度（分量外）入れる。⑫を片面1分弱程づつ茹で、水気をしっかり切る
- ⑬を再び天板に並べ180℃に設定したオーブンで15分～20分焼く。こんがりとし焼き色がついたら出来上がり

#### ひとこと

かぼちゃのベーグルはほんのり甘く、ほっこり美味しい、おすすめレシピです♪ベーグルレシピは時間さえあれば、手軽に楽しめます。捏ねる時間も少ないので、調理も初心者向け♪プレーンベーグルよりも、かぼちゃ独自の甘味がとってもスイーツですよ☆かぼちゃの水分が多い場合は、お湯の量を加減してください。調理4の時、捏ねた感覚で調節してくださいね

レシピ参考 はんど&はあとBacknumber〇月号

Instagram Twitter Facebook

© 2025 Ichigo Marche