

## Pain de Campagne

# 鄉村麵團

沉甸甸的重量感與黑麥的獨特風味會令人上癮

直譯的話，就是「鄉村的麵包」。樸素、懷舊，且帶有獨特風味與味道的鄉村麵包也許不是大眾化商品。不過，持續受到麵包愛好者愛戴的就是這種鄉村麵包。屬於美味會慢慢擴散開來的硬麵包類。由於也有熱情的愛好者，所以對麵包店來說，此麵包也是不能掉以輕心的商品（並不是說其他麵包就能隨便做）。

在會形成麩質的麥膠蛋白（gliadin，亦稱穀膠蛋白）與麥穀蛋白（glutenin）這兩種物質當中，由於黑麥只擁有麥穀蛋白，所以彈性比一般小麥來得差。本店剛開幕時，在製作鄉村麵包時，會混合使用粗磨和細磨的黑麥，但最近改成只使用 30% 的細磨黑麥。雖然會呈現出重量感，但也將麵包改良成較易入口。藉由花時間慢慢烘烤來發揮出小麥的特色。而且，在運用麵團時，會搭配上許多堅果和果乾

來創造出各種樣貌。

基本款的鄉村麵包屬於大型麵包，重量達到 800g。鄉村麵包烤好後，其表面會產生同心圓狀的紋路。這是因為，發酵籃上的編織花紋會反映在麵團上。烤的時候，會撒上大量麵粉。這樣做是為了讓烘烤時間很長的鄉村麵包的表面不易烤焦。而且，重點在於，要以下火的方式，確實將內部烤熟。中途，要將下火關掉，透過上火來幫麵包上色。

沒錯，鄉村麵團的烘烤時機與火候很難掌握。因此，能夠展現出烤窯負責人員的功力。

## 整個鄉村麵包 — 鄉村麵團的基本款麵包

### 材料（1個份）

TYPE ER 麵粉	140g / 70%
特級長頸鹿麵粉	60g / 30%
鹽	4.4g / 2.2%
麥芽溶液	0.4g / 0.2%
速發乾酵母	0.4g / 0.2%
水	140g / 70%

60g / 30%

小份量食譜，故刪除

### 作法

- 1 把 18°C 的水和所有材料放入攪拌機中，先用 1 速攪拌 6 分鐘，再用 2 速攪拌 3 分鐘。
- 2 在常溫下使其發酵 30 分鐘後，將氣體擠出。
- 3 放入冰箱中，使其發酵 18 ~ 24 小時。
- 4 分割成 800g 後，靜置 30 分鐘。
- 5 在發酵籃中撒上麵粉（適量，不計入材料表中）。
- 6 擠出氣體後，為了讓麵團鬆弛，所以要把麵團揉圓，然後放入 5 的發酵籃中。  
※ 讓麵團的接縫處朝上。
- 7 放入發酵箱中，進行 40 分鐘的最終發酵。撒上麵粉（適量，不計入材料表中），一邊翻動麵團，一邊將其放到麵團移動板上。
- 8 在表面劃上切痕，放入上火 250°C、下火 240°C 的烤箱中，用直火來烤。  
※ 放入烤箱前，要加 1 次蒸氣，放入後，要再加 2 次蒸氣。