

# ピザ レシピ

## トマトソース

材料は2枚分

南部小麦	75g
雪ちから	75g
塩	2g
砂糖	2g
イースト	5g
オリーブオイル	大さじ1
水（又はぬるま湯）	100cc

トマト	300g
にんにく	1カケ
オリーブオイル	大さじ2
ローリエ	1枚
鷹の爪	1本
塩・こしょう	少々



- ① 材料を量ります。
- ② 材料を混ぜ合わせ、こねていきます。
- ③ 約10分くらいこねたら、生地がツルツルになってきます。そしたらこねあがりです。
- ④ ③の生地を丸め、乾かないようにして30分ねかせます。

## トマトソース

- ⑤ お湯をわかしてトマトに傷をつけ、お湯に入れさっと水に上げ、皮をむきヘタを切って、ザク切りにします。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ、つぶしたにんにくを弱火でじっくりあぶっていきます。
- ⑦ にんにくがこげないように注意し、色がついてきたら⑤のトマトを一気にいれる。そしてローリエも入れ、煮込んで行きます。
- ⑧ 水分がなくなれば、塩コショウで味を整え出来上がり。

辛いのが好きな人は、鷹の爪をにんにくと一緒にいれちゃお！

注) ソースが熱いままだと、生地に塗った時ベトベトになるので氷を下にあててあら熱をとります。

## 仕上げ！

- ⑨ 倍に膨らんだ生地を、半分に切り1個ずつ丸めていきます。そして手のひらでやさしくつぶしていきます。麺棒で延ばしてもよし、手で引っ張りながら延ばしてもよし、投げてのばしてもよし、30cmくらいのばせれば、ソースを塗り、お好みのトッピングをのせて、石釜で焼きます。



所要時間 1時間半  
ぜひフルーツパークで  
ご家庭でお試し下さい。

