

## ナンの作り方

ナンは、パンよりもめっちゃくちゃ簡単に、発酵なしで、しかも鉄板やフライパンで焼くだけでできます。

カレーにナンがついていると、とっても本格的な感じがします。アウトドアでも簡単に作れます。



材料（一般的な2枚分の分量）：

- ・ 強力粉 150g
- ・ 薄力粉 100g
- ・ ドライイースト 小さじ1と1/4・・・（使わなくても良い）
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ マーガリン 25g
- ・ さとう 大さじ1/2
- ・ 牛乳または水 150cc

作り方：

- 1.材料を混ぜてこねます。（こね方参照）
- 2.必死にこねなくてもOK。生地がなめらかにならなくても、5～10分間、粉っぽさがなくなるまで大丈夫です。
- 3.生地を2分割して丸め、手のひらで押し伸ばし、ひっぱって、1センチくらいの厚さにします。
- 4.テフロン加工のフライパンかホットプレートで、焼き色がつくまで両面焼きます。アウトドアなら鉄板でもOK！

こね方：

- 1.全ての材料をボウルに入れます。

砂糖はドライイーストの働きを良くしてくれるので、ドライイーストを使う場合はおとなりに置きます。

最後に、40度（お風呂の温度）くらいに暖めた牛乳または水を一気に加えます。



2.ぐっちゃぐちゃ混ぜます。  
はじめのうちは手にくっついて混ぜにくいけれど、我慢して混ぜていると次第に落ち着いてくっつかなくなっていくきます。



3.生地がまとまってきたら、ボウルの中に生地をたたきつけたり、手でぐっと押ししたり、たたんだりしてこねます。こねはじめから終わりまでは15分くらい。

4.生地の表面がなめらかになり、びよーんとうすく伸びるようだったらOK。こね不足のときは伸びません。



5.生地を丸めて、とじ目を中に下に入れるようにして、きれいな表面をうえにしてボールの中に置きます。