

CoCa: コカ スペイン風ピッツァ

スペイン風ピッツァのコカは、

イタリアのピッツァと違って強力粉ではなく小麦粉を使います。ピッツァと言えば何れにチーズをのせて焼きますがチーズをのせずには野菜やササミ、ソーセージなどを置きグリルして炙り、オリーブ油やハーブを添えて頂きます。チーズがないヘルシーで、具が華やかに食卓を彩ります。軽食やホームパーティにぴったりな多種類のコカをご紹介します。

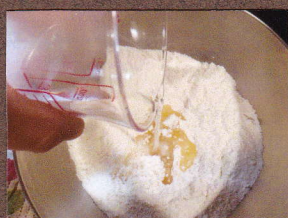


コカの生地

材料

- 小麦粉 ... 250g
- さとう ... スサビ1 (10g)
- 塩 ... 小さじ1/2 (3g)
- ドライイースト ... 10g
- ぬるま湯 ... 150ml
- オリーブ油 ... 30ml

①



① ボウルに①を入れ全体をまぜ合わせてまん中をくぼませて、ぬるま湯とオリーブ油を入れこねてまとまりにする



② ラップをして室内で1時間ほど休ませる。



③ ②が倍にふくらんだら空気をぬきながら生地をまたまとめる。



④ 打ち米分(分量外)をいながら、生地を4等分にする。



⑤ めん棒で10cm×25cm位の長方形にのばす。フッキングシートをしいたオーブン皿の上に置きそれぞれ具をのせていく。(オーブンを220℃に予熱しておく)

