

ナポリのピザ生地 解凍～焼き上げまで

6つの手順を覚えれば、いつでもおいしいピザが楽しめます

【1】冷凍ピザ生地を解凍する

冷凍ピザ生地を冷蔵庫に移し、解凍してください。
13～24時間かけてゆっくりと解凍させると、
モチモチした食感に仕上がってより美味しくなります。

<解凍時のPOINT>

冷蔵庫内は生地が乾燥しやすいので、
乾燥を防ぐようにしてください。

生地にオリーブオイルを
塗ると乾燥も防げます

- ・ジップロックに入れる
- ・生地をボウルなどの容器に入れてラップをする

(注意)

そのまま何もせずに冷蔵解凍すると、乾燥で生地の表面がパリパリになってしまいます。



【2】2次発酵させる（生地を常温にする）

解凍した生地を必ずラップをしたまま常温にします。

これが「2次発酵」と言われています。「発酵？2次？」と聞くと難しく感じてしまいますが、常温にすることです。

20～30℃の室温で3～5時間です。（室温によって異なります。6～8時間でもOK）

《電子レンジの発酵機能を使う場合》

<2次発酵時のポイント>

ここでもとにかく乾燥を防ぐ。

タッパーなどの密閉容器もOK



発酵時間の目安

温度：35-40℃

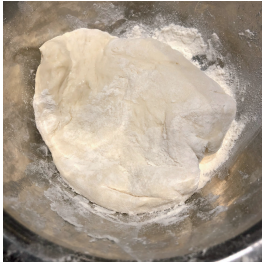
時間：50-90分

※温度によってだいぶ変わりますので、
いい具合をみつけてください。

★生地が少し膨らんでプニプニ感が出ていればOKです。

【3】生地を成形する

ステップ2を終えた生地を丁寧に取り出します。



生地がくっつきやすいので、
強力粉（打ち粉）を生地にかけるようにつけます。

【4】生地を成形する（伸ばす）



柔らかく、よく伸びるようになった生地を綿棒など使って
伸ばしてください。もちろん手でもOKです。
慣れてくれば耳（コルニチョーネ）にも挑戦してください。

★POINT

打ち粉は強力粉であれば何でもOKです。たっぷりつけて、た
っぷりはたくがポイントです。

【5】トッピングする

成形した生地の上に好きな具材をのせてください。

大阪市北区にある人気店
L.F.Cの薪窯で、
私たちの生地を使って
焼いて頂きました！
450℃で約90秒でした。



【6】焼く（いろいろな方法があります）

<オーブンの場合>

220～250℃ 約11～15分

400～500℃（ピザ窯） 約90秒 ←専門店ではこの焼き方です

★オーブンの温度や機能にもよりますので様子を見ながら焼いてください。



<フライパンの場合>

中弱火であたためたフライパンにオリーブオイルをひき、
伸ばした生地をのせて蓋をして約2分焼く。
裏面に少し焦げ目がついたらOK。火を止める。
ガスバーナーで表面を焼く。チーズが溶け、
生地に焦げ目をつけると、香ばしい香りも漂って、
見た目も味もおいしくなります。

→

“師匠”であるイルソーレロッソ た谷シェフ（大阪）が
「おいしい焼き方」をyou tube動画にしています

