

## イースト使用量目安早見表

| 一次発酵 = フロアータイム | 12H~ | 8h  | 3h  | 2.25h | 1.5h | 1h  | 0.6h | 0.5h |
|----------------|------|-----|-----|-------|------|-----|------|------|
| インスタントドライイースト  | 0.2  | 0.4 | 0.6 | 0.8   | 1    | 1.2 | 1.4  | 1.6  |
| 生イースト          | 0.5  | 1   | 1.5 | 2     | 2.5  | 3   | 3.5  | 4    |

※こちらの早見表は、パンとして「生地を積量を2.5~3倍に膨らまして焼く」際の必要使用量です。(B%)

※使用量の微調整増減をする範囲の目安はインスタントドライイーストで±0.2%、生イーストで±0.5%以内です。

※冷凍を繰り返す生地や、糖質の多い生地は「微調整範囲で増量する」傾向があります。

※生地が必要以上に膨らみやすいときや、膨らみをあえて抑えたい場合は「微調整範囲で減量」する傾向があります。

※食パン生地は「微調整範囲で減量」する傾向があります。

※黄色い枠はその種類のイーストの得意な範囲を表します。

※オレンジ色の枠はインスタントドライイーストの「イースト起こし」が必要な範囲を表します。

