

プロの技術を
磨き上げる

大阪あべの
辻製菓専門学校別科

「通信教育」 受講体験記

「製パン技術講座」

フードビジネス・コーディネーター
三井 愛

第7回 パンの主材料「小麦粉」について学び ハード系・ソフト系のパンを作る

パンの材料の主役ともいえるのが小麦粉。小麦粉の種類による味、仕上がりの違いが分かったら、パン作りがもっと楽しくなりそう。以前はパンの色は白いことがおおいしさの象徴のようだったが、最近はやより自然な色に近い、ミネラル分の多いパンが好まれるようになってきている。小麦粉のことをしっかりと学び、作りたいパンによって使い分けができるようになりたい。

製パンに適した小麦粉とは

小麦粉には特有のタンパク質「グルテニン」と「グリアジン」が含まれていて、水を加えてこねることで、粘弾性のあるグルテンが形成される。このグルテ

ン。ハードトーストとパン・ド・ミの中間的なものが食パンであり、それを理解すれば自分が求める食感によって、粉をブレンドして適宜ガスの抜き方なども変えればよいのだということが分かった。

フランス粉で「パン・ヴィエノワ」を作る

パン・ヴィエノワは「ウィーン風」という名前が付いたフランスパンで、斜めに細かくク

ンがパンの骨格を作るもととなる。小麦粉はタンパク質の含有量が多いものから順に強力粉、中力粉、薄力粉があり、パン作りに使用されるのは主に強力粉と薄力粉である。それぞれの粉の違いはタンパク質の含有量だけではない。強力粉は硬質小麦で作られ、粒子が粗くサラサラしており、軟質小麦から作られる薄力粉は粒子が細かくしっとりしている。教材DVDで同じ分量で粉だけを変えて作ったパン2種を見比べて、それぞれの特性の違いを確認する。

強力粉とフランス粉をブレンドして「ハードトースト」を作る

ハードトーストとは、トース

プが入っているのが特徴だ。フランス粉のみを使って作る。ベンチタイムを終えた生地を長さ17〜18cmの棒状に成形し、クロープを入れて発酵させる。発酵後にクロープを入れると、焼成後の溝が穏やかな模様になる。まずは手のひらでつぶしてしっかりとガス抜き、バゲットと同じように折り返しつつ棒状にしてからナイフでクロープを入れるが、しっかりと切り込みを入れると焼成後はつきりとした溝が浮き出る。フランスパンよりもリッチな配合なので、しっかりととした味がする。軽くトーストして、薄くバターやジャムを塗って食べると、生地の味がぐっと引き立つ。

き出る。フランスパンよりもリッチな配合なので、しっかりととした味がする。軽くトーストして、薄くバターやジャムを塗って食べると、生地の味がぐっと引き立つ。

トした時に表面がカリッと焼き上がり、歯切れのよい食感、小麦粉のおいしさを最大限に引き出した食パン。強力粉の分量を減らしてフランス粉を配合し、粉の力を落とすと引きが弱く食感が良いそう。

水にモルトシロップを混ぜる。粉に塩やインスタントイーストなどの粉類を混ぜ、すべての材料をミキサーボウルに入れてミキシングを行う。シオートニングも量が少ないので初めから加える。ミキシング終了の目安は、表面が滑らかになっていること、触ってみてしっかりと生地がつかっていること。触ってみると、弾力があり、なかなかよい状態になった。発酵途中のパンチは、気泡が粗いパンを作るために過剰に行わないようにするのがポイントだ。優しく扱いたいが折る程度にし、さらに発酵

を続ける。分割は210g、丸めるにも力を入れ過ぎないように軽めに丸めていく。粉の分量を変えたり、丸める際に力の加減を変えることで食感の違うパンになるそうなので、基本をマスターした後、いろいろと試したいと思う。スチームを入れたオープンで焼成すると、カリッとしたパンに焼き上がった。

強力粉で「パン・ド・ミ」を作る

ヨーロッパで作られている食パン。日本でもなじみの深いパンになってきた。私のよく行くパン屋さんでは焼き上がりの時間が決まっている。焼きたてを買い、少し厚めにスライスして、何もつけずに食べると、ふわふわした生地の食感と甘み、口溶けのよさは最高だ。翌日に食べ

フランス粉のみで「ツOPPフ」を作る

ドイツ語で「三つ編み」「お下げ髪」の意のツOPPフは、宗教的な意味合いで神に供えるものとして作られていたそう。レーズンを加えたり、アーモンドやあら糖をトッピングする、甘みのある菓子パンである。

レーズンを生地混ぜ込むので、レーズンが偏らないように気を付けなければならない。言われれば当然のことなのだが、レーズンは発酵せず膨らまない

ので、レーズンが偏ると、一つ一つのパンの出来上がりの大きさにかわることなので重要なポイントだ。

分割した生地のガス抜き10cmほど棒状に伸ばしてベンチタイムをおき、その後25cmほどに

神様へのお供えとして作られた「ツOPPフ」



るときは、トーストしてバターをたっぷり塗って食べると、また違うおいしさを体験できる。

パン・ド・ミは他の食パンに比べて甘みがあるのが特徴で、柔らかい特徴を出すため強力粉のみで作る。油脂はミキシング途中で加えていく。また目の詰まった感じの生地にするため、折ってから少し押さえてパンチする。粉を変えようと水分量も変わり、タンパク質の量が多くなればなるほど水分量が多く、すなわち柔らかいパンに仕上がるといった。

生地は210gに分割し、ハードトーストと同じように丸める。ベンチタイムの後、麺棒でしっかりとガス抜きしてから型に入れて発酵させる。型の7分目まで膨らめば、ふたをして焼成する。切ってみると、目が詰まった生地とすることが分かつ

第13講 材料①
小麦粉
この講のねらい
・小麦粉の特性を知る
講義編
・小麦、小麦粉について
・製パンに適した小麦粉とは
実技編
・ハードトースト
パン・ド・ミ

第14講 ソフト系のパン①
この講のねらい
・ソフト系のパンを作る
実技編
・パン・ヴィエノワ
・ツOPPフ

分割した生地のガス抜き10cmほど棒状に伸ばしてベンチタイムをおき、その後25cmほどに伸ばしたものを3本束ねて編む。綺麗に仕上げするには3本とも同じ目を裏側にそろえるようにしていく。編み方は教材DVDを何度も見直したが、なかなか難しい。

編んだものをプレートに移し、さらに発酵させると、編み目がしっかりと出ず、レーズンが偏ってしまった部分が十分に膨らまなかった。あら糖とアーモンドを飾り、オープンで焼き上げる。あら糖を使用するのは、焼き上げた後も溶けにくいいためだそう。見た目はいまいちだが、レーズンの酸味とあら糖が生地の甘みのバランスがよく、おいしいパンができた。

ただ単に材料を覚えるより、使用する理由を知ると覚えやすく、応用も利きやすいので大変勉強になった。

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉1年間
〈受講開始〉毎年4月/10月
〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(375名) 製パン技術講座(125名)
〈教材〉DVD12枚(年間/毎月1本)または、ビデオ24本(年間/毎月2本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等

〈学費〉入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
■資料請求(無料) お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-24-1459 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11 URL: http://www.tsujicho.com E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

プロの技術を
磨き上げる

大阪あべの
辻製菓専門学校別科

「通信教育」 受講体験記

「製パン技術講座」

フードビジネス・コーディネーター
三井 愛

第8回 砂糖、卵、油脂の持つ風味・特徴を学び パンのバリエーションを広げる

パン生地作りの基本的な材料は、小麦粉、塩、水、イーストと学んできたが、副材料を加えると、パンの香り、味に幅を持たせることができる。バター、卵たっぷりなリッチなパンは生地がふわふわしていてとてもおいしい。加える副材料の割合で仕上がりが大きく変わるので、適量をマスターしたい。そしてパン生地のようなことが起こるのか、身に付けたい。

砂糖、卵、油脂、脱脂粉乳の役割

砂糖はパン生地に甘味を加えるとともに、イーストの栄養源としての役割を持つ。適度な砂糖はイーストにとって栄養として取り込まれ、発酵力を増す。

が多いと生地が軟らかい仕上がりになるのがよく分かった。アインバックのように卵が多いと生地の色がかなり黄色くなる。同じ材料でも分量の違いにより、差がはっきりと出てくる。

油脂と卵をたっぷり使ったブリオッシュを作る

ブリオッシュにはいろいろな形があるが、今回は、頭付きのブリオッシュ・ア・テートという最もポピュラーな形を作る。

第15講 材料2
砂糖、卵、油脂
この講のねらい
・砂糖、卵、油脂が生地に与える影響を学ぶ
講義編
・砂糖、卵、油脂について
実技編
・ハードロール
・アインバック

第16講 ソフト系のパン2
この講のねらい
・油脂や副材料が多いソフト系のパンを作る
実技編
・ブリオッシュ
・コリンテンプレートヘン

ただし入れ過ぎると小麦粉と水とのつながりにマイナスに働き、伸展性が悪くなってしまふ。卵は味、香りに大きくかわわって

くる。また卵黄は乳化剤の役割をして、ふわふわの軟らかいパンに仕上がるが、多く入れ過ぎるとやはりつながりが阻害されてしまふ。卵の配合が多いパンを作るときは、全卵と卵黄を組み合わせて、適度な軽さのクラムになるように調整する。

パンに使う油脂には、バター、ショートニング、オリブオイルなどがある。油脂を加えると、軟らかいポリウムのあるパンに仕上がりますが、バターの香り、味が生地に残るなどの働きがある。油脂が入ると、生地の水分の蒸発を防ぐのでパンの老化を防ぎ、

ブリオッシュはバターが最も多く配合されるパンの一つだ。ミキシングしていくと、卵が多いせいか生地がしっとりとしていて、フックへ生地が絡まずに、ボールの周りに生地がへばりついていく。

卵がたっぷり入っているのので生地は黄色い色をしている。バターは冷たい状態で加えた方がよいので、すぐに混ぜるように綿棒でたいて柔らかくしてから加えていく。発酵の後、冷蔵庫で冷やし、生地が冷えている間に分割

をする。ベンチタイムをとった後、いよいよ成形だ。頭と胴体を作るよ

日持ちするパンになる。脱脂粉乳は生地にミルクの風味、乳製品の持つ甘味を付け、生地の色付きがよくなるなどの特徴がある。材料の特性を生かして、配合を決めていくことが大切だ。

ハードロールを作る

テーブルロールとほぼ同じ材料で作る。材料を計量しミキシングに取り掛かる。いつものように生地を触りながらミキシングしていくが、生地につながりが出てきても少し固めの感じだ。全体が均一になったら、油脂を入れていく。室温でバターが軟らかくなってしまつていて、夏

は室温が高くなるので温度管理にも気を配らないと、生地の状態が変わってしまう。発酵、パンチを行い、50gに分割させる。ベンチタイムをと

り、指で押して跡が残るくらい坊主を作っているみたいだ。調子に乗って力を入れ過ぎると、頭の部分がほろっと切れてしま

う。そんなときは、DVD教材の中の先生から教えてもらった方法でうまくカバーし、つなぎ合わせる。型に生地を入れ発酵させ、表面に卵黄を塗りオーブンに入れる。焼き色は型から外して底の色を見て確かめる。

ブリオッシュの焼きたては卵とバターの濃厚な香りがして、とてもリッチな気分になれる。翌日、自分で作ったブリオッシュで、大好きなサバランを作ってみた。頭と胴体の部分をカットして、ラム酒たっぷり

卵とバターの香りがしっかりとした「アインバック」



になったら、ロールとコッペ型の2種類に成形する。ロール型は片側が細くなる涙形に綿棒で薄く延ばして、左右が対象になるように丸めていく。コッペ型は両端が細くなる半月形にして、とじ目をしっかりと留めると、まるで餃子のような形をしていく。コッペ型になるのか少し不安だが、発酵が終わるとふくつと膨れて、きれいなコッペ型になった。オープンに入れスチームをして、10分焼く。

棒状の生地をつなぎ合わせていくアインバック

アインバックは変わった名前だが、直訳すると「1回焼き」という意味。棒状に成形した生地をつなげた不思議な形をしたパンだ。材料はハードロールと変わらないが、よりリッチな配合で作るドイツパン。砂糖と油

でもおいしいサバランができた。コリンテンはドイツ語で「コリントレーズン」を意味する。他のレーズンに比べて酸味と甘味が強く、カリフォルニアレーズンよりも少し小粒。材料をミキシングし、油脂、ドライフルーツを入れるタイミンクを学ぶ。

カルダモンの香り コリンテンプレートヘン

オープンで10分焼くとカルダモンの香りが部屋中に広がる。見た目は普通のぶどうパンだが、カルダモンが独特の風味を作り出す。卵、砂糖、油脂をたっぷり使い、オレンジピールも加えるので、子供のおやつにというより、大人向きのパンだ。

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉1年間 〈受講開始〉毎年4月/10月
〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座 (250名) 日本料理技術講座 (320名) 中国料理技術講座 (150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座 (325名) 製パン技術講座 (125名) 和菓子技術講座 (50名)
※和菓子技術講座は半年コースとなり、教材、学費等が他講座と異なります。
〈教材〉DVD12枚 (年間/毎月1本) または、ビデオ24本 (年間/毎月2本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポ

ト、質問票等
〈学費〉入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
■資料請求 (無料) お問い合わせ先
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-24-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
URL: <http://www.tsujicho.com>
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

プロの技術を
磨き上げる

大阪あべの
辻製菓専門学校別科

「通信教育」 受講体験記

「製パン技術講座」

フードビジネス・コーディネーター
三井 愛

右から、クッキーパン、あんパン、
メロンパン、クリームパン



第9回 パン特有の香りと食感を 生み出すイーストについて学ぶ

自然酵母（イースト）のパンは、独特の味わいと豊かな風味があり、とても人気がある。その種類や使い方を学び、イーストを自在に使い分けられたら、パンのおいしさを存分に楽しむことができそうだ。

イーストとは

イーストは、特にりんごやレーズンなどのフルーツの表皮に多く存在し、生地中の糖やデンプンの一部をブドウ糖や果糖に分解し、炭酸ガス、アルコール、有機酸を生成する。この炭酸ガスによって生地が膨らみ、アルコールや有機酸はパンの風味を作る。イーストには生イースト、ドライイースト、インスタントドライイーストがあり、また国

内産とヨーロッパ型のものがある。それぞれの特徴を生かし、生地に合わせて使い分けたい。

自然酵母で「パン・オ・ルヴァン」を作る

独特の酸味が特徴のパンである。「ルヴァン」とは発酵種のこと。今回は、自家製酵母でこの自然発酵種（ルヴァン・ナチュラル）から作る。この発酵種は何度も種継ぎをして作っていくので、しつとりとしたクラムになり、日持ちもよくなる。自然発酵種を作る。今回はカレントレーズンを使うが、カリフォルニアレーズン、サルタナレーズンでも良い。レーズンに附着している酵母菌を集めたいので、表皮を洗ってあるタイプ

グの状態では、まだ捏ねられていない。一塊のつながりのある生地になるまで、ミキシングを続け、2速3速とスピードを上げ、徐々に生地に縮まりが出てくることを確認する。ここでの発酵には、切れた生地をつなげるという意味もあるそうだ。45gに分割し丸める。

トッピングとフリリング

最近では多様な種類のメロンパンが出回り、人気を博している。

第17課 材料③イースト

この課のねらい
イーストの働きと種類を学ぶ
講義編
イーストについて
イーストの種類
実技編
ルヴァン・ナチュラル
パン・オ・ルヴァン

第18課 菓子パン

この課のねらい
中種法で菓子パンを作る
実技編
菓子パン（メロンパン、クッキーパン、クリームパン、あんパン）
フリリングとトッピング（メロン生地、クッキー生地、カスタードクリーム）

糖を付けてから格子模様を入れる。弾力があるのでかなり力を入れて大丈夫だ。クッキーパンは、表面がサクサクとした歯触りのパンだ。クッキー生地は、焼

は避け方がよい。1日に1回かき混ぜて酸素を送り、イースト菌の発酵を促す。ぶどう酒のようなにおいがすれば発酵液の出来上がりだ。発酵種を作る。このときのミキシングは、全体が均一に混ざるようにすることが大事である。種継ぎをしていく。毎回手触りや香りなどの状態を観察し、発酵の状態をしっかり覚えておく。塩は生地の腐敗、酸化防止などのために加える。3回目の種継ぎで、種として使用することができるが、今回は風味付け、酸味付けをするために、あと2回種継ぎを行う。出来上がった発酵種は滑らかな生地に変化し、酸っぱいにおいがしている。

あんパンもクリームパンと同様にあんを詰め、丸く成形する。閉じ目はしっかりと閉じ、全体を親指の付け根で軽く押しつぶす。クリームパン、あんパンはホイロで湿っているから表面を少し乾かしてから水溶き卵を塗る。大人から子供まで大人気の2種類のパンは、誰にでも喜ばれそうだ。焼き上がりは台に打ち付けてショックを与えると、しっかりと外せてきれいに仕上がる。

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉1年間 〈受講開始〉毎年4月/10月
〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座 (250名) 日本料理技術講座 (320名) 中国料理技術講座 (150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座 (325名) 製パン技術講座 (125名) 和菓子技術講座 (50名)
※和菓子技術講座は半年コースとなり、教材、学費等が他講座と変わります。
〈教材〉DVD12枚 (年間/毎月1本) または、ビデオ24本 (年間/毎月2本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
〈学費〉入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
■資料請求 (無料) お問い合わせ先
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-24-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
URL: http://www.tsujicho.com
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

菓子パン4種を作る

国内産の生イーストは、砂糖

の入った膨らみにくい生地にも負けない発酵力を持つ、世界的にも珍しいタイプである。今回はこの生イーストを使ってメロンパン、あんパン、クリームパン、クッキーパンの4種類を作る。砂糖が入った膨らみにくい生地を、安定した発酵をさせるためには、中種法がよい。これにより、柔らかいふわっとした菓子パン向けの生地が作れる。発酵種をミキシングする時には、必ず手で触ってこつこつした固さを確認する。

菓子パンの生地の特徴は、卵黄がたくさん入っているため黄色く、柔らかくべたつきしていることである。ストレート法で作ると発酵にとても時間がかかるため、中種法で行うことにより短時間で済み、焼き上がりの歯切れもよくなる。フックにかかっていない柔らかいミキシン

クリームパン、あんパンを作る

メロン生地は、練りの具合によって焼き上がりの触感が変わる。練りが少ないとほろほろとし、よく練るとつるんとした焼き上がりになる。好みの食感になるように作れるのも楽しみだ。成型時、メロン生地は一度練り直してから使うとつながりが出してくる。平らな丸にしたパン生地とメロン生地の2つを重ね、端を押さえてくっつける。そのまま手の平でくるくると丸く成形し、後ろの部分閉じる。表面全体にグラニュー

く前に室温に置いて絞りをやさしく固まっておくとい。クッキーパンの成形はつぶしてから丸め、後ろはしっかりと閉じる。クッキー生地を絞る時は、焼いているときにだれてくるので、端が少し見えるところまで生地を載せる。

カスタードクリームは過熱中、だまになったら一度火から下ろし、一気にホイッパーでかき混ぜるときれいなクリームになる。成形は、丸めた生地を一度つぶし、生地は真ん中を厚く、周りが薄い状態にする。指先を立てて手のひらで空洞をつくり、クリームを詰めるとうまくいく。詰め終わったら半分折り、縁をしつかり閉じる。

プロの技術を
磨き上げる

大阪あべの
辻製菓専門学校別科

「通信教育」 受講体験記

「製パン技術講座」

フードビジネス・コーディネーター
三井 愛

クロワッサンの生地にはたくさんの可能性がある



第10回 クロワッサンの生地を使った バリエーションを学ぶ

フランス語で三日月という意味を持つクロワッサン。フランスパンと並んでフランスのパンの代表格であり、日本でもポピュラーなパンだ。折り込み生地は、今人気のヴィエノワズリーにいろいろ応用できる重要な生地の一つ。いつかオリジナルのヴィエノワズリーを作れるように、しっかりと学んで自分のものになりたい。

クロワッサンを作る

材料を混ぜ合わせミキシングする。バターは冷たさを保ったまま指で押さえて跡が付くくらいに軟らかくするが、室温で軟らかくしようとすると、周りだけ軟らかくなり過ぎムラができるので、室温に放置するより

は冷たいうちにたたいてすぐにミキシングの方が失敗がない。クロワッサンの場合、後の折り込み作業でこねることと同じ状態になるので、ここでは弱いミキシングでつながりの弱い状態を終わらせておく。

調整水を加えるタイミングも重要だ。クロワッサンの生地は今までの生地比べて水分が少なく、すぐにまとまり始めてしまう。遅過ぎると入りにくくなるので調整水は早めに入れるが、完全にまとまっていないうちに硬さを見て入れるかの判断が難しい。ある程度全体が同じ状態になってきたら2速にしてさらに2分回して止める。生地を少し取って延ばしてみる。こんな

に硬くても大丈夫かと心配にな

るが、DVDでの生地もこんな感じだ。映像でリアルな弾力や生地の状態が分かるので迷わず先に進める。

生地を2等分してこね上げ、発酵をとってパンチする。これを冷蔵庫で一晩寝かせてから折り込み作業となる。テキストにはここでの発酵時間が短ければパイに近いさくとした仕上がりに、一晩寝かせるとクラム組織はソフトになるとある。自分の好みはさっくりとした仕上がりの方が、まずはDVDでの手順通り一晩寝かせて作る。

翌日、折り込み用のバターをたたいて薄く延ばす。バターが溶けないように手早く作業しなくてはいけないので、先に何度もDVDを見て手順を覚え一気に作業する。先生が作るようなスピードで均等な厚さにかつきれいな四角にするのは至難の業

だ。形を整える前にいったんうまくまとめないとゆがんでしまい、形が整わない。

バターの形を整えたら生地で包み、パイローラーで延ばし3つ折りにする作業を3回行う。冷蔵庫で休ませてからさらにパイローラーに掛けるが、回数を重ねると生地の厚みが1cm以下になったり、パイローラーの厚み調整の目盛りを1mm単位で少しずつ下げていく。薄くなってから下げ幅が大きいと、破れる原因になるらしい。2mmほどの薄さになったら、いよいよ成形だ。

生地を縦半分にかットして重ね、パイカッターで10cm間隔に印を付けたら二等辺三角形に切り分ける。それを巻いて焼き上がりが三日月になるよう成形するのだが、三角形の底辺を芯にしてパイカッターのようにしてまとめるやり方と、生地を少し延

ばしてから同じく底辺を芯にしてくるくと巻き付けるように丸める方法がある。オープンプレートに並べホイロで60分発酵させてから、表面に溶き卵を塗り焼成する。成形の状態がほかより高さのあるものはトップが若干焼け過ぎて色が濃くなってしまう。すべて同じ高さになるように丸めないと、焼き上がりにムラができる。要注意だ。

パン・オ・ショコラ、 パン・オ・レザンを作る

まずはパン・オ・ショコラ。クロワッサンの生地をカットする。長い生地にパイカッターを最初から最後まで真つすぐ引くのが難しい。生地が冷たいうちに作業しなくてはいけないので、カットした生地をいったん冷蔵庫に入れ、小出しに1つ1つチョコレートを生地で包む。その

時、生地を重ねる部分を中心に来るように気を付けて作業する。重ね部分が多いとひっくり返りやすいとの注意があり、DVDでは、重ねが多い場合に発酵・焼成後の生地がどうなってしまうかという失敗例が説明されている。自分で失敗せずにそれを確認できたのがよかった。

パン・オ・レザンは、まず生地の上にカスタードクリームを塗る。DVDで先生は生地の中にクリームを置き上下に延ば

していたが、私は後でのりしろになる部分にクリームがはみ出さないように、のりしろ部分のすぐ内側にクリームを置き、中心に向かって延ばしていくようにしてみた。この方がはみ出しを気にせず一気に手早く塗れるような気がする。レーズンをクリームの上にまき、端から巻いてロールケーキ状にして、それを1つ90gになるようにカットしていく。

2つ目に切ったのがほぼ90gだったので、その幅にパイカッターで軽く目印を付けて一気に切る。1つ1つ重さを確認しながら切っていくよりは正確に均等な幅に切れるので、われながらこれはいいアイデアだ

第19課 折り込み生地を使った パン①

この課のねらい
・折り込み生地の作り方を学ぶ
【実技編】
・クロワッサン
・パン・オ・ショコラ/パン・オ・レザン

第20課 折り込み生地を使った パン②

この課のねらい
・折り込み生地を使っているデニッシュを作る
【実技編】
・デニッシュ
・フィリング
(アーモンドクリーム、フルーツのコンポートとシロップ漬け)

にパイカッターで軽く目印を付けて一気に切る。1つ1つ重さを確認しながら切っていくよりは正確に均等な幅に切れるので、われながらこれはいいアイデアだ

デニッシュの生地はクロワッサンとほぼ同じだが、クロワッサン生地比べ卵やバターが多くよりリッチだ。バターが多い分、まず手早く作業しなくてはならない。発酵時の温度管理や、生地を冷やすときにバターを凍らせないようにするなど、気を付けるポイントが多い。また、生地はカルタモンを入れるというの新しい発見。デニッシュは成形が楽しい。まずはDVDにあるすべての形を作ってみる。それ以外にも既製の商品をまねて作ってみるのもいい勉強になりそうだ。そのうち自分なりの面白い形を考えてチャレンジしてみたい。

フィリング作りも重要な作業の一つ。アーモンドクリームを作る時に、ついバターを勢いよく泡立てそうになるが、空気を含まないように混ぜるといったのがキー作りとは違う。フルーツのフィリングは、DVDの通り缶詰で1種類作り、ほかは自分で作ったコンポートを使ってみた。中でもイチジクのコンポートを使ったデニッシュはなかなかいい出来栄だった。フィリングは今後いろいろな果物やクリームでやってみたい。また、生地も発酵の時間や油脂の種類や分量によって食感や風味、フィリングとの相性が変わってくるので、いろいろなバターで試して、早く生地とフィリングの良い組み合わせが感覚で分かるようになりたいと思う。次回はライ麦粉を使ったパンを学ぶ。

通信教育講座 募集要項

＜受講期間＞ 1年間 ＜受講開始＞ 毎年4月/10月
＜講座・定員＞ ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座 (250名) 日本料理技術講座 (320名) 中国料理技術講座 (150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座 (325名) 製パン技術講座 (125名) 和菓子技術講座 (50名)
＜教材＞ DVD12枚 (年間/毎月1枚) または、ビデオ24本 (年間/毎月2本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
＜学費＞ 入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料

は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
※和菓子技術講座は半年コースとなり、教材、学費等が他講座と変わります。
■資料請求 (無料) お問い合わせ先
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-24-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎3-16-11
URL: http://www.tsujiicho.com
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

プロの技術を
磨き上げる

大阪あべの
辻製菓専門学校別科

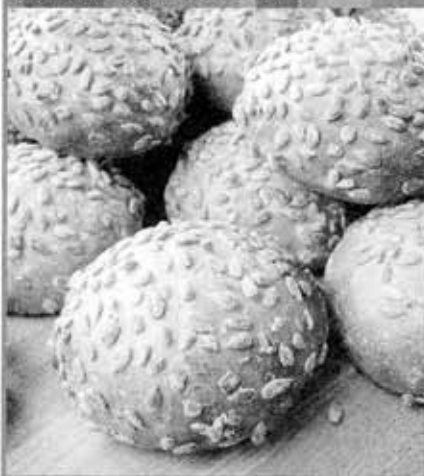
「通信教育」 受講体験記

「製パン技術講座」

フードビジネス・コーディネーター

三井 愛

ほんのりした酸味が特徴的なライ麦パン



第11回 北ヨーロッパの伝統的なパン ライ麦パンの作り方を学ぶ

ライ麦パンは、ライ麦が小麦に比べ寒冷地でも育てやすいため、ドイツ、オーストリアなど北ヨーロッパで伝統的に食べられてきた。最近では、日本のパン店でも扱うところが増えてきている。ライ麦パンといえは、サワー種に由来するほんのりとした酸味が特徴。パンを作る前に種作りをまず成功させなければならぬ。時間のかかる作業だが、気を抜かず作業をしていく。

初種を作る

材料を混ぜ合わせ、ミキシングする。まずは粉と水が混ざった状態にする。生地を少し取って延ばしてみると少し粘りのある紙粘土のような感じ。これをバットに取り出し、残りのライ

ロッゲンヴェックを作る

ヴァイツェンミッシュブロートの生地を使ったパリエーションで、作業工程もほぼ同じ。丸めた後のベンチタイムは5分。全部を丸め終わるころには、一番最初に丸めたものはすでに5分以上経過している。成形は折り目を上にするという少し変

第21課 ライ麦パン①

- この課のねらい
- ・サワー種について学ぶ
 - ・初種とサワー種の作り方を学び、ライ麦パンを作る
- 講義編
- ・ライ麦パンについて
 - ・サワー種について
- 実技編
- ・初種
 - ・ヴァイツェンミッシュブロート
 - ・ロッゲンヴェック

第22課 ライ麦パン②

- この課のねらい
- ・副材料を配合したライ麦パンを作る
- 実技編
- ・ゾネンブルーメンブロート
 - ・ツヴィーヘルブロート

生地を触ってみると

麦粉を上から掛けて24時間置く。

2日目。種はふっくらと盛り上がっている。生地を粉ごとミキサーに入れ、2日目最初の種つきをする。1日目2回に分け種つきをするため、1回の発酵時間が短く、生地は柔らかいがこの状態で取り出す。焼く前のケークの生地のように緩いため、取り出すのに苦労した。さらに8時間置き2回目の発酵をさせ、もう一度種つきをして翌日まで16時間寝かせる。

3日目。工程は昨日と全く同じ。1日目2回の発酵を繰り返したので、作業をした時間分、時間が押して3日目の作業終了が夜になってしまった。

4日目になると、種はバットいっぱい広がってきた。この

ゾネンブルーメンブロートを作る

ひまわりの種を使った、ヴァイツェンミッシュブロートのバリエーション。通常ブロートと呼ばれる大きさよりも少し小さめに作る。サワー種は最初に作

った初種から、ヴァイツェンミッシュブロートのときと同様に作る。翌日の本こねの最後にひまわりの種を入れる。本こねが終了した時点で生地を触ってみると

時点で種として使えるものになるが、酸味の柔らかいバランスの良い種にするため、ここから一部取り分けさらに種つきをして24時間発酵を3回行う。

6日目ようやく出来上がった種は、表面が大きくひび割れて種自体がパンのよう。酸っぱい香りがマイルドになり、ライ麦パンの香りに近づいた。パンの味を左右する種の状態を判断するときに、自分の感覚と経験だけが頼りというところが大変だが、同じパンでも作り手によって違うものになる、面白いところでもある。早く自分の味を確立できるようにしたい。

ヴァイツェンミッシュブロートを作る

ライ麦パンではあるが、小麦粉の割合の方が多いためヴァイツェン（小麦、ミッシュブロー

柔らかくべたべたしているが、ひまわりの種が発酵中に水分を吸うので、そのまま進める。フロアタイム後の生地はふっくらとしてふかふかだが、分割すると中はまだべたべたついていた。分割して表面が滑らかになるように丸めていく。今回もつき丸めに挑戦してみるが、慣れないせいか時間がかかり過ぎるので、今後の課題として、いつもの方法で丸めた。先生のように、左右の手が同様に手早く動くようになるまで練習する必要がある。表面にひまわりの種をたっぷり付け、発酵、焼成する。ひまわりの種の香ばしい香りとともに、色よくきれいに焼けた。

ツヴィーヘルブロートを作る

最後は、フライドオニオンを

トという。まずは、前日完成した初種を使って、パン生地に配合するサワー種を作る。この仕上げ方は何通りもあるという。ただ、今回はシンブルに1段階法で作った。それでも発酵にほぼ1日かかるので、実際にパンを作るのは翌日となる。後にあと3種類のライ麦パンを作ることを考えて、サワー種のミキシングを2回やることにした。

このサワー種を配合してヴァイツェンミッシュブロートの本生地を作る。小麦粉が7割とライ麦よりも小麦の分量が多いので、今までのパンとほとんど変わらないが、こね上がりの生地は若干緩くべたべたしている。フロアタイムをとり、分割・丸め作業に入る。ドイツでは、生地を回転させながら上から手のひらで押す「つき丸め」が主流らしい。しかし、先生がやるよ

混ぜた、ヴァイツェンミッシュブロートのバリエーション。生地に混ぜ込むものがひまわりの種からフライドオニオンに変わる以外は、基本的にゾネンブルーメンブロートと同様の作り方で、成形が今度は棒状だが、これもヴァイツェンミッシュブロートと同じやり方とその応用なので作業にもだいぶ慣れ、今までで一番スムーズに進んだ。

自家製酵母の一種となるサワー種を使ったライ麦パンは、まだ日本ではなじみが薄い。最近自家製酵母のパンやライ麦、全粒粉などを使ったものを求める人が増えてきている。今後さらに注目が集まる可能性がある。パンだけに、しっかりと覚え、さらに新種のパン作りに応用できればと思う。今回は「特殊な

生地のパン」を学ぶ。

通信教育講座 募集要項

- 〈受講期間〉1年間 〈受講開始〉毎年4月/10月
〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座 (250名) 日本料理技術講座 (320名) 中国料理技術講座 (150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座 (325名) 製パン技術講座 (125名) 和菓子技術講座 (50名)
〈教材〉DVD12枚 (年間/毎月1枚) または、ビデオ24本 (年間/毎月2本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
〈学費〉入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料

- は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途 ※和菓子技術講座は半年コースとなり、教材、学費等が他講座と異なります。
■資料請求 (無料) お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-24-1459 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11 URL: <http://www.tsujicho.com> E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

うにはいかず、いつも通り上から手前に引っ張りながら表面を滑らかにしていく方法で丸めた。ベンチタイムをとり成形をする。成形は今までのパンとは違い、生地の真ん中に手のひらで縦に割れ目を入れてから、左から右に押しながら丸めていき棒状にする。型に入れてからホイロで発酵をとる。生地の合わせ目が少し開いてくれば焼成できる合図。クーブを入れて焼くが、ライ麦パンは生地をオープンに入れてもまだ気は抜けない。途中でスチームを抜く必要があるからだ。ライ麦パンは、焼成中も水分を吸収して膨張を続けるためスチームが多いとクラストが固まらず、膨張し過ぎてひび割れたりする。そのためスチームを抜くのだが、抜き過ぎも表面が乾いて堅くなるので、焼き始めの数分間は、オープンから

プロの技術を
磨き上げる

大阪あべの
辻製菓専門学校別科

「通信教育」 受講体験記

「製パン技術講座」

最終回

フードビジネス・コーディネーター
三井 愛

ドイツではクリスマス前に頂くクリスマスシュトレン



第12回 特殊な生地のパンの作り方を学ぶ

ドイツでパン店のシンボルでもあるプレッツェル、ユダヤ系の人々のパンがニューヨークで一般に広まったベークル、イギリス版ブリオッシュ、サリールンの3種のパンを作る。本来時間をかけるところを短時間で仕上げるといふ点で、特殊な生地ということらしい。

そして最後の課では、イタリヤとドイツのクリスマス菓子、パネトローネとクリストシュトレンを作る。

プレッツェルを作る

材料にモルトエキスがあった驚く。プレッツェルにモルトが使われているとは知らなかった。プレッツェルは生地が堅めなので、滑らかになるまで低速でゆ

っくりミキシングする。発酵は、今回はアレンジした作り方のため、従来より長く40〜50分ホイロに入れる。分割し、丸めてからさらにベンチタイムを15分取った。

パイローラーで2段階に分け1・5mmぐらいの薄さまで延ばす。パイローラーを使うと、目が詰まった生地になるといふ。

右手で生地を手前に引っ張りながら左手は上部に押すように巻き込み、細長いクロワッサンのような形にする。それを、中心が太いまま50cmぐらいまで伸ばし、プレッツェル独特の「腕をクロスした」形に成形する。

40分ホイロに入れ、少し緩んだくらいでトッピングを付けて、プレッツェルの一番太い部分に

切り込みを入れるのだから、そこで「おやつ？」と思った。過去に自分が食べたプレッツェルにクープが入っていたか記憶が定かではない。クープを入れる理由が知りたいと思った。

ベークルを作る

DVDを見ていたとき、私が見慣れているベークルと少し違うと感じたのだが、ベークルの配合には数種類あり、今回作るのは「オールドファッション」でクラムの目が詰まり、ずっしりとした重量感のあるタイプ。

そのため、穴はあまり大きくしないで、全体的に厚みとボリュームを持たせている。

短時間で発酵させないで作るので、ミキシングを長めにし、しっかりとないだ生地を作る。30分休ませたら分割、丸めを行わないで成形まで一気に仕上げ

る。成形の弾力を取るため30分ホイロに入れる。ここでも発酵はさせない。

そして、ベークルを作る過程で最大の特徴である湯がきをする。表面だけ糊化させることにより、膨らみを抑え、クラムは目が詰まりもっちりとした状態になる。お湯にモルトを入れるという方法は知らなかったが、

モルトを入れると、よく見掛けるとベークルよりも色が濃く、風味もよく仕上がった。

サリールンを作る

イギリスのペースに伝わるパン。サリールンという名前は知っていたが、ロンドンでは見たことがなかった。本国イギリスでも、ペース以外の土地では一般的ではないのかもしれない。

卵とバターたっぷりのリッチなパンで、大きなその形からも、

ておいたものと、アンザッツと粉、フルーツをミキシング。こね上がった生地はほとんどつながりがなく、弾力もない。パンというより菓子という先生の言葉が思い出された。発酵をさせ、成形、焼成する。

まずまずのものができたが、シュトレンは1カ月かけて味の変化も楽しみながら少しずつ食べるもの。1カ月後にどんな味になるか楽しみだ。

今回この講座は終了となる。後半は時間もかかり、作業が大変なものが多いため最後までやれるか不安にもなったが、自分でシュトレンが作れるまでになり、感無量である。とはいえず、技術的にも経験的にもまだまだ。練習返し練習し、いつでも同じ状態のものが作れるようになりたいと思う。

パネトローネを作る

自家製の酵母で作るのが特徴

自家製の酵母で作るのが特徴

第23課 特殊な生地のパン①

この課のねらい
発酵時間が比較的短い特殊な生地のパンを作る
〈実技〉
プレッツェル
ベークル
サリールン

第24課 特殊な生地のパン②

この課のねらい
クリスマスの発酵菓子を作る
〈実技〉
パネトローネ
クリストシュトレン

で、ヨーグルトを4日間かけ発酵させて種をおこし、3回種つきを繰り返すためさらに3日後にようやく本こねに入る。バターやドライフルーツがたっぷり

のかなりリッチな生地は、発酵力の弱い自家製酵母を使うので、時間をかけて種つきをし、少しずつ材料を入れ込んでいくというこころらしい。発酵後、分割し、成形してケースに入れる。かなりべたつく生地なので、成形しにくい。ホイロに入れている間にマカロン生地を作っておく。

ホイロの生地がケースの緑まで膨らんだところで最後の仕上げ。ドレの後アーモンドとあら糖を振ったものと、表面にマカロンを塗った2種を作り焼いた。

クリストシュトレンを作る

最後は、個人的にも大好きなシュトレン。「パンというより発酵菓子として意識して作るとよい」と先生のアドバイス。

フルーツやお酒が多い重い生地なので、発酵をスムーズに行うためにあらかじめ一部の生地を発酵させてスターターを作る。ドイツ語でアンザッツというらしい。発酵させている間、バターや砂糖などをクリーミングし

通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉1年間 〈受講開始〉毎年4月/10月
〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(250名) 日本料理技術講座(320名) 中国料理技術講座(150名)
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(325名) 製パン技術講座(125名) 和菓子技術講座(50名)
〈教材〉DVD12枚(年間/毎月1枚) または、ビデオ24本(年間/毎月2本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等
〈学費〉入学金6,000円 受講料144,000円(受講料

は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) *DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途
※和菓子技術講座は半年コースとなり、教材、学費等が他講座と異なります。
■資料請求(無料) お問い合わせ先
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部 ☎0120-24-1725 宛 ☎0120-24-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎3-16-11
URL: <http://www.tsujicho.com>
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp