

大阪あべの辻製菓専門学校 「辻調グループ校」の別科通信教育講座パンづくりを学ぼう

焼き菓子の宅配販売を行なっている「ゆう工房」のたけおひろみさん。前から挑戦してみたいと思っていたパンづくりを、辻調グループ校の通信教育講座で始めた。いずれは大好きなハード系のパンをつくり、販売するのが目標だ。

今月のテキストはこんな感じです

第1課 パンの製法① ストレート法
ストレート法について学ぶ

第2課 食事パン① ストレート法を使って
ストレート法を使ってパンを作る



第1課はストレート法でつくる小麦パン。手ごねの基本も学ぶ。第2課はライ麦入りバゲットとミルヒヴェック。



カミソリの刃で生地表面にクープを入れる。生地を傷つけないように素早くそと。

分割後、丸めたら天板にのせてベンチタイムをとる。室温が低かったら、オーブン内で生地を休ませる。



丸く成形する場合には、1個ずつ手のひらで丸め、生地をきちんと張らせる。



棒状に成形する場合には、生地をつぶし、3回折って手のひらでころがす。



丸く成形する場合には、1個ずつ手のひらで丸め、生地をきちんと張らせる。



発酵時間より少し早めに、発酵具合をテスト。生地の真ん中に指を差し込んで、穴がそのままだったらOKだ。

発酵具合を確認。
うまくなったみたい。

粉に水を加えるのではなく、水に粉類を加えるほうがきれいに混ざる！



手でよくこねたら、オープン発酵機能を使って、一次発酵スタート。



発酵した生地を2回たたんで、パンチダウン。さらに発酵させる。

今月は小麦パンにチャレンジ!



パンづくりのはじめの一步は、発酵時間も比較的短く、工程が単純でわかりやすいストレート法から。基本の材料は粉と塩と水とイースト。生地の扱いや、発酵の目安に気を配りながら作業を進めれば、粉の香りと味をシンプルに楽しめる食事パンができあがる。

学ぶ人



たけおひろみさん

昼間は大阪の有名洋菓子店に勤め、夜は辻製菓専門学校に通い、2001年7月「ゆう工房」を自宅で開催。焼き菓子の卸・ネット販売を行なっている。

たけおさんはネットショップ「お菓子のゆう工房」で働いています

お菓子のゆう工房

http://ukobo.com



安全な素材にこだわった、手づくりの焼き菓子専門店。添加物を一切使わない、国産のバターや小麦粉を使ったクッキー約30種、パウンドケーキ約15種類などを提供するほか、オリジナルクッキーの注文も受けている。

教材にはプロ向けならではのノウハウが満載

日本の料理業界、菓子業界を支える、優秀な人材を育成して45年。辻調理師専門学校はプロをめざす学生へ、精鋭の教師陣を通じて歴史に裏打ちされた知識と技術を指導してきた。

2002年には、通学に加えて通信教育講座が開校し、社会人予備軍だけでなく、仕事をしながらキャリアアップや技術の向上をめざす、より多くの人々が学べるようになった。

講座は全24課。毎月2課ずつ進み、1年間で製パン技術が習得できるカリキュラムが組まれている。送られてくるテキストノートとビデオ教材「D」デオまたはDVDにより、製パンの技術を知識として頭に入れるだけでなく、講師の手元を目で確かめながら実際に自分の手で習得していくことができる。また、自宅での一方的な勉強になりがちな通信講座だが、辻調グループ校の通信教育講座では、スクリーニングでプロの指導を直接受ける機会や、課題レポートやテスト、質問票が用意されているので、講師の存在を身近に感じられるのだ。

辻製菓専門学校別科通信教育製パン技術講座で、仕事をしながらパンづくりの勉強を始めたたけおひろみさん。千葉県柏市で自宅の一角に工房を構え、焼き菓子の宅配専門店「ゆう工房」のオーナーだ。実は辻製菓専門学校夜間部の卒業生。昼間は洋菓子店で働き、夜は菓子づくりを勉強し、2001年7月に1人で店を立ち上げた。「添加物の入らない、正直なお菓子」をこつこつとつくり、チラシ配りなど地道な宣伝活動で近所の住人を顧客に取り込み、今では地元病院や美術館にも卸すようになった。2003年にホームページを開発すると遠方からの注文も増え、今年も年明け早々に作業場を拡大した。「もうすぐキッチンエイドが届く予定です。それからオープンももう1台増やします。キッチンエイドはクッキーのために購入したんですが、パンづくりにも使えるから、勉強が楽しみ！」とたけおさん。

この通信教育講座を受取るきっかけも、「フランスパン専用粉を使うが、通常、フランスパンには入らないバターが入っている。油脂を加えると生地は伸びやすく、初心者にも扱いやすい。たけおさんは、今回のために北海道産の小麦粉を用意していた。フランスパン専用粉より含まれるタンパク質がやや少ない粉だ。今まで2回、この粉でパンづくりに挑戦していて1回目は完全に失敗だったのですが、2回目はまずまずのでき、3回めの今日は、これまでの教訓を生かしつつ、チャレンジ精神に溢れるたけおさんは、小麦全粒粉も加えた新しい配合でチャレンジした。この粉選びが仕上がりにどう影響するか…。

薄いきすトノートなので最初は、「本当にこれで初心者でもできるのかな？」とたけおさんは思ったそうだが、DVDによる先生の指導で不安も解消した。テキストノートにはさつそくメモがたくさん書き込まれていた。「これでもパンをつくったことはありましたが、通信講座の1回めから新しい発見がいっぱいなんです。何気なく入れていたバターには「さつそく

ラムが組まれている。送られてくるテキストノートとビデオ教材「D」デオまたはDVDにより、製パンの技術を知識として頭に入れるだけでなく、講師の手元を目で確かめながら実際に自分の手で習得していくことができる。また、自宅での一方的な勉強になりがちな通信講座だが、辻調グループ校の通信教育講座では、スクリーニングでプロの指導を直接受ける機会や、課題レポートやテスト、質問票が用意されているので、講師の存在を身近に感じられるのだ。

いずれはパンを商品化したいという思いから、「安易な素材でつくった、噛み応えのあるハード系のパン、天然酵母パンができるようになったらいいな、と思っっています」。

第1課の課題は「ストレート法」。パンの製法は、大きくはこの方法と、第3課で学ぶ「発酵種法」があるが、「ストレート法」は粉、水、塩、イーストなどの材料を一度にミキシングでき、発酵時間も比較的短い。工程も「ミキシング」「発酵」「分割・丸め」「成形」「ホイロ(2次発酵)」「焼成」と単純なため、初心者にも製パンのしくみがわかりやすい。小麦粉やほかの材料の風味を味わえるパンになるのもこの製法の特徴だ。ただ、発酵時間、湿度や温度が仕上がりに影響を与えやすいので、作業環境には配慮する必要がある。

今回つくるパンは、粉、塩、水、イーストという基本の材料に、脱脂粉乳、バター、モルトシロップを加えた「小麦パン」だ。フランスパン専用粉を使うが、通常、フランスパンには入らないバターが入っている。油脂を加えると生地は伸びやすく、初心者にも扱いやすい。たけおさんは、今回のために北海道産の小麦粉を用意していた。フランスパン専用粉より含まれるタンパク質がやや少ない粉だ。今まで2回、この粉でパンづくりに挑戦していて1回目は完全に失敗だったのですが、2回目はまずまずのでき、3回めの今日は、これまでの教訓を生かしつつ、チャレンジ精神に溢れるたけおさんは、小麦全粒粉も加えた新しい配合でチャレンジした。この粉選びが仕上がりにどう影響するか…。

薄いきすトノートなので最初は、「本当にこれで初心者でもできるのかな？」とたけおさんは思ったそうだが、DVDによる先生の指導で不安も解消した。テキストノートにはさつそくメモがたくさん書き込まれていた。「これでもパンをつくったことはありましたが、通信講座の1回めから新しい発見がいっぱいなんです。何気なく入れていたバターには「さつそく

大阪あべの辻製菓専門学校

「辻調グループ校」の別科通信教育講座でパンづくりを学ぼう

自宅の工房で宅配専門の焼き菓子店「ゆう工房」を営むたけおひろみさんは、以前から興味があったパンづくりを本格的に勉強するために辻調グループ校の通信教育講座を始めた。受講して日は浅いが、製パンへの興味はさらに高まっている。



今月のテキストはこんな感じです

第3課 パンの製法②発酵種法
発酵種法について学ぶ

第4課 食事パン②発酵種法を使って
発酵種法を使ってパンを作る

第3課と4課では、発酵種を用いて生地をつくる発酵種法を学び、シンプルな食事パンをつくります。



今回は成形が楽しみだったというたけおさん。「丸でも棒状でもない、三角形というところがおしゃれな感じです」。



新品のガスオーブンは「まだクセがわからないので温度調節に気を使っている」そうだ。霧を吹いて、いよいよ焼成だ。

こねあがり直前にクルミを投入。「クルミの量が多いと思いますが、焼き上がるとちょうどいいですね」。



電気オーブンの時より低温で焼いてみました



発酵が終了した生地を分割する。やわらかい生地なので扱いが少し難しい。



生地にフィンガーテストをしてホイロ(最終発酵)完了を確認。



届いたばかりの多機能ミキサーに材料を入れ、ミキシング開始。



前日に仕込み、冷蔵庫で12時間ゆっくりと発酵させておいた発酵種。

薄くきれいにのびた！多機能ミキサーは便利。



ミキシングの途中、何度か生地の様子をさわって確かめる。広げるときれいに伸びて、破れなければOK。



本生地の材料を入れたボウルに、発酵種をちぎって加えていく。

今月は
パン・オ・セーグル・オ・
ノワにチャレンジ！



セーグル(ライ麦)の独特の風味と、ノワ(クルミ)の香ばしさを備えた食事パン。発酵種を使ってつくる。材料の一部をあらかじめ発酵させておく発酵種法は、すべての材料を一度ミキシングするストレート法より発酵が安定し、香りもよくなり、イーストの節約や作業の効率化が可能だ。

学ぶ人



たけおひろみさん

昼間は大阪の有名洋菓子店に勤め、夜は辻調専門学校に通い、2001年7月「ゆう工房」を自宅で開業。焼き菓子の卸・ネット販売を行なっている。

たけおさんはネットショップ「お菓子のゆう工房」で働いています

お菓子のゆう工房

<http://ukobo.com>



安全な素材にこだわった、手づくりの焼き菓子専門店。添加物を一切使わない、国産のバターや小麦粉を使ったクッキー約30種、パウンドケーキ約15種類などを提供するほか、オリジナルクッキーの注文も受けている。春の新作も続々、登場中。

何度も繰り返し講義を聴けるのが教材の強み

辻調理師専門学校は1960年に創業した、食業界のプロを育てるバイオニアだ。卒業生には日本、そして世界で活躍する名だたる料理人、菓子・パン職人も多い。創立40年以上の経験、その間に築いてきたネットワークを利用し、2002年には待望の通信教育講座がスタートした。西洋料理、日本料理、中国料理、製菓に加え、2003年に新たに加わったのが辻製菓専門学校別科通信教育製パン技術講座だ。全24課にわたる講座では、朝の食卓に欠かせない食パンから、テーブルロール、おなじみの菓子パンや

デニッシュ、そして大人気のハード系のパンなど、多種多様なパンを、単に製法や技術だけでなく、発酵のメカニズムや材料の選び方といった基礎知識からきちんと学べる。教材はテキストノートとベテラン講師による講義を収めたビデオ教材(ビデオまたはDVD)。マイペースで勉強を進められるため、仕事をしながらの受講も無理なく行なえる。また、講座の半ばにはスクーリングも用意され、講師から直接指導を受けられる。一流のプロとの間に接することで、技術向上にはずみがつくこと間違いなしだ。

宅配専門店「お菓子のゆう工房」のオーナー、たけおひろみさんは自宅に構えた工房で安全な素材を意識したクッキーやパウンドケーキづくりに忙しい毎日を送っている。大阪の洋菓子店に勤務していたときは、働きながら辻製菓専門学校に夜間クラスに通っていたが、やっぱりやさんだ。通信教育別科製パン技術講座も仕事のかたわら「いずれは安心して食べられるパンも販売していきたい」という将来の夢のために始めた。

今回は「発酵種法」が課題だ。パンの製法には前回習った「ストレート法」と、あらかじめ発酵させた種を配合する「発酵種法」がある。この方法で今回挑戦したのが「パン・オ・セーグル・オ・ノワ」。製パンの工程では、温度管理が重要であることを実感したたけおさんは、最近、ネットオークションで小型のホイロを手に入れた。「28〜40℃の間で温度を調整することができず。湿度調整はできないので、水を入れた容器などを入

れています。今度は湿度計も欲しいです」とたけおさん。本業の仕事が忙しくなって、新しく購入したガスオーブンの多機能ミキサーもパンづくりに大活躍だ。新しい道具もそろい、ますますやる気になったたけおさんは第1、2課の復習、3、4課の予習を重ね、パンづくりにもだいぶ慣れてきたようだ。「この部屋の室温はだいたい26℃。そうすると粉は23〜3℃、水温は33℃くらいで、こね上がり温度がテキストノート通りになるようです」と研究にも熱が入る。

「パン・オ・セーグル・オ・ノワ」はライ麦粉とクルミをそれぞれ生地、粉の総量に対して20%配合した、シンプルではあるが香りのいいパンだ。まず前の晩にこねて、冷蔵庫の温度を4℃に調節して一晩寝かしておいた発酵種を本生地の材料と混ぜるのだが、ここで問題が発生！本生地に使うドライイーストが予備発酵しないのだ。「発酵種のイーストはうまくいったから、水の温度も間違っていない

はず」と一瞬、戸惑ったたけおさんだが、先生の言葉を思い出し、少量の砂糖を加えてみるとうまくいった。「通信講座には質問票があるので、今みたいな疑問点をまとめておいて、先生にうかがってみたいと思っています」。たけおさんは安全素材にこだわっているの、国産小麦粉など粉については知りたいことがたくさんあるようだ。

本こねを終え、生地は一次発酵のためホイロへ。ライ麦が入る生地はかなりべたつく。生地に力をつけるために発酵開始から40分くらいでパンチを行なうのがポイント。「心配なくらい生地がベタベタなのですが、先生の手元を見ていても、かなり打ち粉をしていたので、これくらい大丈夫だな」と安心しました。今回はDVDを繰り返し見ましたよ。成形やクープの入れ方は、一度実践してからもう一度見て復習しました」。

発酵を終えて分割し、ベンチタイムを経て成形の段階になった。「棒状と三角形の2種類の成形がありました。三角形のほうが見た目にかわいい。そう思っ

て、最初につくったときにも練習したのですが、生地をつぶすすぎてうまく三角形にならなかったんです。今日は力を込め過ぎずにやってみます。それから形が違くと微妙に焼き時間に差をつけたいといけないみたいなので、今日は全部、三角形だけにしてみます」。新しいガスオーブンのときはテキストノートのものより高めに温度を設定したが、ガスオーブンの温度はテキストノート通り240℃に設定した。焼き始めて10分くらいでかなり濃い焼き色がついた。迷った茶臼、焼成時間も5分短縮して15分にしてみた。焼き色はかなり濃くなってしまったので、「温度を下げるか、あと2〜3分短くしたほうがいいかも」とメモをとる。さてできあがりか？

「手で割るとさっくりと音がして、皮の食感もこの間よりいいようです。ただ、クルミを細かく刻みすぎたのか、風味が足りないかもしれません。今日はいろいろな発見があったので、次回に生かしたいです」。

焼き菓子の宅配販売を行なっている「ゆう工房」のたけおひろみさん。パンの販売を将来の目標に掲げ、辻調グループ校の通信教育講座を始めた。受講から3ヶ月が経ち、ますますパンづくりが楽しくなってきたところだ。



第5課と第6課では、ミキシングについて詳しく学ぶ。材料を混ぜる意味、ミキシング過程の生地の状態に注目。

今月のテキストはこんな感じです

第5課 製パンの工程①ミキシング
ミキシングのポイントを学ぶ

第6課 食事パン③
ドイツの食事パンを作る



ホイロを買ってから
発酵も楽になりました



ボールを握るように軽く手を丸め、生地を台の上で転がして丸くしていく。「だんだんコツをつかんできましたが、やっぱり難しい!」。



カイザーゼンメルなどのハード系パンは低速ミキシングをやや長めにし、発酵で風味をつける。60分発酵させ、パンチダウンし、さらに30分発酵。できあがった生地に指を差し込んで発酵具合をチェック。



分割・丸めのすんだ生地を布の上に並べ、そのまま15分間のベンチタイムをとる。この日はまだ寒かったので室温を少し上げた。



生地を台に取り出し、分割。テキストノートでは1個60gだが、たけおさんは天板3枚に収まるように調整した。



いよいよ成形。もう1度丸め直して少し休ませたら、「たまたま持っていた」という風車のような形のカイザーゼンメル型をぎゅっと押しつけていく。



水に浸したガーゼで生地表面を濡らして、黒ゴマと白ケシの実をたっぷりつけていく。模様を崩さないように注意。

型は結構、力を入れて押しつけていいみたい。



60分発酵させたら、表面にたっぷり霧を吹く。しばらくおいておく。模様が崩れていく。



オープンで18分。色よく焼き上がったところでさらに霧を吹いて、ツヤを出すのがポイント。



学ぶ人

たけおひろみさん

福岡は大阪の有名洋菓子店に勤め、夜は辻製菓専門学校に通い、2001年7月「ゆう工房」を自宅で開業。焼き菓子の卸・ネット販売を行なっている。

たけおさんはネットショップ「お菓子のゆう工房」で働いています

お菓子のゆう工房

<http://ukobo.com>



安全な素材にこだわった、手づくりの焼き菓子専門店。添加物を一切使わない、国産のバターや小麦粉を使ったクッキー約30種、パウンドケーキ約15種類などを提供するほか、オリジナルクッキーの注文も受けている。春の新作も続々、登場中。

ビジュアル教材で生地の状態がよくわかる

自宅の工房でクッキーやパウンドケーキを焼き、全国に宅配しているたけおひろみさんは、2月から「製パン技術講座」を始めた。4月は5月初めに開催された地球の環境を考えるアースデイ・イベントの出店準備で忙しかったものの、DVDとテキストノートで勉強を進め、課題作品を2回学習したうえで今回の実習に望んだ。第1、4課ではパンの代表的な製法である「ストレート法」と「発酵種法」をテーマに、パンが膨らむメカニズムや、製法によるパンの風味の変化などを学んだ。第5課からは、各工程を掘り下げていき思いつきのパンを焼くための技術、レパートリーの拡大をめざしていく。第5、6課のテーマは「ミキシング」。これまで生地をまとめ、うまく発酵させることに集中していたたけおさんだが、ハード系のパンとソフト系のパンではミキシングも微妙に異なることも知った。「それにこね上げ温度がミキシング以降の工程に影響することもわかったので、粉、水、室温に気を配ってみました。テキストノートでは水温で調整する

と国産薄力粉に代え、上に散らすのは白ケシの実と黒ゴマ、と自分流のアレンジも加えた。先月購入したガスオーブンは庫内の温度が高くなりやすいので、指定の焼成温度235℃は200℃まで下げ、スチーム機能がない点はパンだけでなく、天板の周囲にも霧吹きをする点とでカバーした。オープンと同時に小型のホイロも揃え、生地をミキシングには本業で使っているキッチンエイドが大活躍。そのため、受講を始めた頃よりは生地も完成度が高いものになってきたのか、今回、気になったのは成形だった。「ツヤ出しのためにコーンスターチを混ぜた打ち粉をしたら型押しをしていくのですが、型をぎゅっと押しつけると生地に気泡ができるんです。これを手のひらで軽くたたいてつぶすのですが、程度がなかなかかわからず、何度もDVDを見直してしまいました。気泡が残っている、といい形に焼き上がらないようなので、その点を直すことと、焼き上がりにきれいに模様が出るようにしたいですね。今まで2回つくってみたのですが、つい生

上をめざして受講する人が増えている。自宅学習の核となるのはテキストノートと、講義を収めたDVDまたはビデオだ。講座は全24課で、毎月2課ずつ勉強を進めれば、1年間で製パン技術が習得できるカリキュラムが組まれている。年に8回のレポート、筆記試験も4回行なわれるほか、5日間30時間のスクーリングもあり、パンづくりへのモチベーションを上げながら、しっかりと学習できる内容になっている。

地をつぶしたくなくて型押しするときに力を緩めていたのですが、今回は思いきって型を押しつけてみます」。型押し後、生地表面を濡らして白ケシの実と黒ゴマをつけると、60分発酵させる。このパンをつくるプロセスで面白いのは霧吹きを多用する点だ。焼成に入る前に表面に霧を吹いてしばらくおく。「できあがりには中央がへこんで、より筋模様がはつきり出るはずなのですが、そのためにはホイロ後すぐに焼かず、しばらく置くのがポイントなんです」。霧を吹いて5分ほどおくと、白ケシの実と黒ゴマに覆われていた表面に筋模様が出てくる。オープンで18分焼き、焼き立てにまた霧を吹いて、ツヤを出す。「やはり中央がやや盛り上がり気味のような気がします。それにツヤってこの程度でいいのかしら? そろそろ質問票を先生に送りたいと思います」。少しずつ技術を習得してくると、それに磨きをかけていく。夏のスクーリングで直接講師に指導を受けるのが楽しみになってきたというたけおさんだ。

「辻調グループ校」の別科通信教育講座でパティシエをめざそう

焼き菓子の宅配販売「ゆう工房」のオーナー、たけおひろみさんが辻調の通信教育講座で製パンを学び始めてから4ヶ月。菓子づくりでは使わないイーストの扱いや、発酵プロセスにもだいぶ慣れてきた。パンを焼くことも多くなったそう。

今月のテキストはこんな感じです

第7課 製パンの工程②発酵
発酵のポイントを学ぶ

第8課 食事パン④
いろいろな食事パンを作る





第7課、第8課のテーマは「発酵」。発酵がパンにもたらす影響や、発酵後のパンチ（ガス抜き）について学ぶ。

質問票は年間で3枚。たくさん質問しなきゃ



講座も8課まで進み、テキストだけでは解決できない問題もでてきた。まとめておいた疑問点を質問票に書くたけおさん。

テキストよりオープンな温度は低めに設定したが、やや焼き色は濃くなった。断面をみると、大きめの気泡ができていて、表面は香ばしく、中はふんわり。



7
ホイロ後は表面にたっぷりオリーブ油を塗り、トッピングを均等にのせて、生地に押し込むようにする。



5
スケッパーを使い1個200gに分割し、折りたたむようにして丸める。苦手だった丸めだが、だいぶ慣れた手つきに。



8



6
丸めて、15分間のベンチタイムをとったあとは成形。生地をつぶし、麺棒で直径16くらいの円形に伸ばしたら、オリーブ油を塗った天板ののせてホイロへ。



3
できあがった生地のコねあげ温度は25.5℃。テキストにある理想的な温度は27℃なので、発酵時間をやや長めにとることにする。



1
今回は初めて生イーストを使った。予備発酵は必要ないが、固形のため、ほかの材料と混ぜにくいので、あらかじめ水でといておく。



4
30℃に設定したホイロで5分延長して55分間、発酵。発酵後は指先に粉をつけて生地に差し入れ、フィンガーテストする。指のあとが残ったままならOKだ。



2
ミキシング中にも、何度か生地をとりだし、指で伸ばしてこね具合をチェックするのが重要。薄く膜ができればこねあがりだ。

なかなかいい膨らみ！
焼き上がりが楽しみ。



今月は
フォカッチャ
にチャレンジ!

イタリアを代表するパンのひとつ、フォカッチャは、平べったいパン生地の表面にたっぷりオリーブ油を塗り、指でくぼみをつけた見た目にも特徴のある食事パンだ。ローズマリーやオリーブをのせたものも多く、トッピングに工夫をこらせば、バリエーションが広がるパンでもある。

学ぶ人

たけおひろみさん



昼間は大阪の有名洋菓子店に勤め、夜は辻製菓専門学校に通い、2001年7月「ゆう工房」を自宅で開催。焼き菓子の卸・ネット販売を行なっている。



たけおさんはネットショップ「お菓子のゆう工房」で働いています

お菓子のゆう工房
http://ukobo.com

安全な素材にこだわった、手づくりの焼き菓子専門店。添加物を一切使わない、国産のバターや小麦粉を使ったクッキー約30種、パウンドケーキ約15種類などを提供するほか、オリジナルクッキーの注文も受けている。春の新作も続々、登場中。

重要さを感じていたため、まもなく小型のホイロを購入した。「ミキシング中には何度も生地をさわって、こねあがりの状態を身体で覚えましょう」と先生は繰り返していましたが、なかなかいい生地状態というのがわかりません。まずはDVDで生地の状態をじっくり見て、テキストにある発酵の設定温度や時間を守ることにしています。

フォカッチャの生地はかなり水分が多く、べたつく様子だ。「初めて生イーストを使いましたが、そのせいででしょうか。発酵時間もドライイーストよりも短いし、焼き上がりもしっとりしているような気がします。ただ、2週間と使用期限が短いので、お店をやっていないと使い切れないかんじです」。発酵はミキシング後に50分、成形後に30分だが、こねあげ温度がテキストに指定された27℃より低めだったので、ミキシング後の発酵は5分延長した。たけおさんはこの4ヶ月でこうした応用も利くようになったという。円盤型に整え、2回目の発酵を終えたら、トッピングだ。テキストではオ

リブとローズマリー、岩塩をのせていたが・・・。「ピザの原型のようなパンと違うことだったので、水でもとしたドライマト、エダムチーズとパセリを使ってみました。それから今まで2回焼いてみて思ったのですが、オリーブ油はたっぷり塗ったほうがおいしそうですね」。焼成温度は自宅のガスオーブンのくせを考慮して、テキストの温度より45℃低い190℃に設定し、焼き時間は5分短縮した。焼きあがったフォカッチャは表面はカリッと歯ごたえがあり、中はふんわりとして、ほほ満足いく結果となった。

ただ、表面はこんがり焼けていて、裏側は白っぽい。「私の使っているオーブンに下火がないせいだと思えます。この点もあわせて、今までの疑問点を質問票に書き入れ、送ってみようと思います」。DVDとテキストを見ても解決できないことは、直接講師のアドバイスを受けられる。1人で勉強していると壁にぶつかりやすいが、こうした双方向のコミュニケーションで乗り越えられ

日本の料理、菓子、パン業界で活躍するプロたちの多くが学んだ辻調理師専門学校、辻製菓専門学校では、2002年に別科通信教育講座を開講した。通学が難しい人、すでに社会人として仕事をしている人にもプロフェッショナルな職人への道が開かれ、好評を博している。本講座ではバリエーション豊かなパンのつくり方が紹介されるだけでなく、粉やイーストなどパンの主材料の扱い方や、ミキシング、発酵、成形、焼成など、製パンの工程を追って、その意味や作業のこ

自宅の工房で数十種類のクッキーや「黒糖金時」「いちごみるく」など、バラエティ豊かなパウンドケーキをつくる「ゆう工房」のたけおひろみさん。商品である焼き菓子の研究にはもちろん熱心だが、最近ではおいしいと噂のパン屋にも興味津々だ。「千葉県にも、遠くからお客さんが集まる名店が結構あるので、仕事の合間にのぞきに行きたいと思っています」。いずれパンもラインアップに加えたいというだけに、パン研究にも力がこもってきた。

受講から4ヶ月目の今回は「発酵」がテーマだ。たいていのパンは焼き上げまでに、生地を2回発酵させる。材料を合わせ、こねあげたあとの発酵は香りの成分をためこみ、パン生地を熟成させるためにに行い、成形後の2回目の発酵は、成形で引き締まった生地が再びガスをためこみ、焼成時に膨らみが最大限になるように行うという。7課の課題パンは2種の製法で作る「パン・トラディショナル」。

つをも学べるカリキュラムが組まれている。1年間に24講座、毎月2課を収めたテキストノートとビジュアル教材(ビデオまたはDVD)が届き、経験豊かな講師陣による講義を生活のペースに合わせて、いつでも受講することができる。技術習得に欠かせない講師の手元もビジュアル教材があれば、繰り返し見ることができ、レポートや筆記試験の提出で学習の成果もそのつどチェックすることができ、勉強の励みになるようだ。

いわゆるフランスパンのことで、長さや太さの違いでバタールやバゲットと呼ばれる。フランスパンは糖分や油脂分の少ないリーンなパンの代表格だ。イーストの栄養源となる糖が少ないリーンな生地の発酵では、イーストの活動は小麦粉のたんぱく質がどう糖に分解されてから活発になるため、発酵にゆとり時間をかけるのがおもしろいポイントになる。今回のストレート法でも発酵に3時間。発酵種を使うポリーッシュ法では本生地の発酵は時間がかからないものの、発酵種をつくるのに12~15時間かかる。挑戦したい気持ちはあるが、仕事をしながらでは長時間を割くのは難しいというたけおさんは、8課に登場するフォカッチャを選んだ。「いろいろな材料をのせてつくれば楽しいし、工程が複雑ではないので私のような初心者でもいいものができそうに思いました笑」。たけおさんはパンづくりを始めた直後から、製パンのプロセスのなかでも特に発酵の難しさを、

疑問点を解消するために「質問票」を利用

つをも学べるカリキュラムが組まれている。1年間に24講座、毎月2課を収めたテキストノートとビジュアル教材(ビデオまたはDVD)が届き、経験豊かな講師陣による講義を生活のペースに合わせて、いつでも受講することができる。技術習得に欠かせない講師の手元もビジュアル教材があれば、繰り返し見ることができ、レポートや筆記試験の提出で学習の成果もそのつどチェックすることができ、勉強の励みになるようだ。

「辻調グループ校」の別科通信教育講座でパンづくりを学ぼう

辻調グループ校の通信教育講座で製パンを学び始めて5ヶ月が経つ、「ゆう工房」のたけおひろみさん。中元シーズンも近づき、本業の焼き菓子の宅配販売も忙しくなってきたが、仕事のかたわらに勉強も順調に進んでいる。今回は「分割・成形」を学んだ。



今月のテキストはこんな感じです

第9課 製パンの工程③分割・成形
分割・成形のポイントを学ぶ

第10課 食事パン⑤
いろいろな食事パンを作る

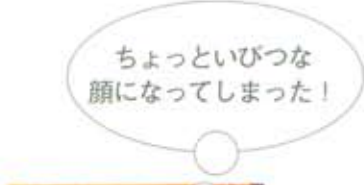
第9課、10課のテーマは「分割・成形」。焼成後の形を決める大切な工程。生地の状態を見極めることが大切。



8
シャンピニオンはきのこ形のパン。丸めた生地に、薄く伸ばした円盤形の生地を接着して形を作る。



9
テキストノートはメモやイラストが書き込まれている。教科書とノートを重ねた便利な教材。



5
ちょっといびつな顔になってしまった！



7
150gの生地を麺棒で楕円形に伸ばし、抜き型で目になる部分を抜き、包丁の刃先で鼻と口になる切り込みを入れる。生地がゆるくて、少々形はいびつに。



6
丸めは分割でゆるんだ生地を成形前に引き締める目的もある。生地を裏に集めるようにし、表面を張らせる。



4
丸め後はベンチタイムをとる。丸めによって弾力を持った生地を、成形しやすいようにゆるめる時間。



3
発酵の終わった生地を分割。生地を傷めないように、スケッパーを垂直に入れて、スパッと切り分けるのがポイント。



1
低温で12時間発酵させた発酵種は、手で広げるとクモの巣のように細かい網の目ができている。



2
発酵種とフランス粉、イースト、水などをミキシングし、70分発酵。



4
大型のパン用に150g、小型のパン用に70gにそれぞれ分割する。だいたい生地の重さを予想して、あまり細切れにならないように注意。

今月は
パン・ファンテジー
にチャレンジ！



ユニークな形をしたパンの数々。パン・ファンテジーとは、パン・トラディショナルの生地をバゲットやバトルのような棒状ではなく、様々な形に成形したものを指す。手のひらにのこすコッペやシャンピニオンなどの小型パンだけでなく、切り込みを入れたりした大形のものもある。

学ぶ人



たけおひろみさん

旦那は大阪の有名洋菓子店に勤め、夜は辻調理師専門学校に通い、2001年7月「ゆう工房」を自宅で開業。焼き菓子の卸・ネット販売を行なっている。

たけおさんはネットショップ「お菓子のゆう工房」で働いています

お菓子のゆう工房

http://ukobo.com



安全な素材にこだわった、手づくりの焼き菓子専門店。添加物を一切使わない、国産のバターや小麦粉を使ったクッキー約30種、パウンドケーキ約15種類などを提供するほか、オリジナルクッキーの注文も受けている。新作も続々、登場中。

問題点を解決するためには教科書を積極的に活用する

辻調理師専門学校は1960年の創立以来、日本飲食業界で活躍するプロを養成してきた料理学校の草分け的存在だ。40年にわたり培ってきた料理教育のノウハウを元に、2002年には通信教育講座を開講。西洋料理、日本料理、中国料理、製菓に加え、2003年からは製パン技術講座もスタートした。全24課からなり、1年間を通じて、自宅で教科書、ビジュアル教材(ビデオまたはDVD)、テキストノートで製パンを学ぶことができる。毎月課題となるパンは2〜4種

類。製菓と比べ、製造プロセスは単純に見えるが、それだけに「ミキシング、発酵、成形、焼成」、それぞれの工程で、材料や大きさによって微妙な技術が必要となる。ビジュアル教材では、経験豊かな教授陣が具体的にわかりやすい説明をし、作業の手元、生地の状態を十分にを見せてくれる。講座の半ばには30時間の集中授業を受けられるスクーリングも組み込まれている。プロの技術を実際に見て、生地に触れるチャンスは、自宅での勉強とはまた違う刺激になることだろう。

例年にならない寒い冬から製パン技術講座を始めた「ゆう工房」のたけおひろみさんだが、今回10課まで進んだ。製パンの流れもかなり理解できるようになったという。ただ、自宅の工房ではイベントなどに対応するために、仕事に追われる毎日を送っている。「今月は忙しくて、教材で勉強はしたのですが、実技の予習をできていません。今日初めてつくるので、うまくできるかな」とたけおさん。

るべく少ない回数で切り分け、生地に負担をかけないようにすることが大事なポイント。また、つくるパンの形に合わせて、円盤形のパンならできるだけそれに近い形に切り分けるのも理想だ。分割した生地はそのまま休ませてもいいように思えるが、「丸め」の工程には、発酵で不均一に入った気泡をパンチダウンして均一化し、ゆるんだ生地の表面に再び張りを持たせたいという意図がある。続く「ベンチタイム」で、丸めによって弾力を持った生地を休ませ、生地の弾力を取って成形しやすくする。ベンチタイムの時間は配合や大きさによって変わってくる。そして「成形」だ。9課では成形のバリエーションが紹介される。フランスパン生地のパン・トラディショナルを使い、キノコ形のシャンピニオン、煙草入れを模したタバティエール、山が2つできるファンデュ、ユーモラスなフガス、コッペ、さらに生地を変えて大きい丸、俵、棒状の成形。どれも基本中の基

本なので、今後の課でも登場するはずだが、手のひらや麺棒の使い方は頭に入れておくといいたいだろう。

パン・トラディショナルは水、粉、塩、イーストでつくるシンプルだが、応用の利く食事パンだ。糖分の入らないリーンなパンであるぶん、発酵には時間がかかる。今回挑戦したのは、低温で一晩かけて発酵させた種を使う方法だ。種を長時間発酵させて使うため、香りや味もよくなり、本生地に仕込んだあとは発酵時間を短縮することもできる。でも、たけおさんにとっては「昼間は仕事をしているので、合間にパンをつくるためには深夜に発酵種を仕込まなければならず、時間調整が大変」だったそう。また、定期的に湿度が高いせいか、調整水を控えても、かなり生地がべたつくのが気になった。分割も、打ち粉をかなりしたにもかかわらず、スケッパーにこびりつく。丸めも台の上でははりついてしまうので手のひらでころがした。

に用意しておいた生地を押し込むように接着。ファンデュは丸めた生地の真ん中に麺棒を押し付けて山を2つ作る。そしてオープンに入れて20分後。残念ながら、できあがりには期待通りとはいかなかった。プティパンはDVDで見たような形にはならず、食感が堅めだった。シャンピニオンははりつけた生地との境目ができず、ファンデュも割れ目が浅くなってしまった。「生地がゆるいとは思っていただけ、発酵時間も十分にとったが...」。そこで、これまであまり開いてみなかった教科書を見てみた。「現れやすいパンの欠陥と主な原因及び対策」などを調べた結果、「割れ目のはっきり出ないのは発酵不足。クラストが固いのはミキシング不足。扁平になってしまうのは、生地に力がなかったのかもしれないので、パンチを強めに。うーん、でもどれが直接の原因かわかりません。やはり、パンづくりは奥が深いです。何度もつくって、いろいろなパターンを経験しないとイケないですね」。

パン・トラディショナルは水、粉、塩、イーストでつくるシンプルだが、応用の利く食事パンだ。糖分の入らないリーンなパンであるぶん、発酵には時間がかかる。今回挑戦したのは、低温で一晩かけて発酵させた種を使う方法だ。種を長時間発酵させて使うため、香りや味もよくなり、本生地に仕込んだあとは発酵時間を短縮することもできる。でも、たけおさんにとっては「昼間は仕事をしているので、合間にパンをつくるためには深夜に発酵種を仕込まなければならず、時間調整が大変」だったそう。また、定期的に湿度が高いせいか、調整水を控えても、かなり生地がべたつくのが気になった。分割も、打ち粉をかなりしたにもかかわらず、スケッパーにこびりつく。丸めも台の上でははりついてしまうので手のひらでころがした。

本なので、今後の課でも登場するはずだが、手のひらや麺棒の使い方は頭に入れておくといいたいだろう。

「辻調グループ校」の別科通信教育講座でパンづくりを学ぼう

辻調グループの通信講座「製パン技術講座」を受講している「ゆう工房」のたけおひろみさん。本業の菓子職人として働きながら、さまざまなパンづくりに挑戦して来た。今回は型に入れて焼く、山型のぶどうパンを学んだ。

今月のテキストはこんな感じです



第11課、12課のテーマは「焼成」。焼成温度や時間でパンのクラスト、クラムの食感も変化することを学ぶ。

第11課 製パンの工程④焼成
焼成のポイントを学ぶ

第12課 食事パン⑥
型焼きの食事パンを作る



焼きたてはバリバリと音がしますよ



焼き上がりは、表面の焼き色だけでなく、いったん型から取り出してみて、側面もきちんと焼けているかをチェックして判断。少し、左側の山のほうが高くなってしまったが、いい出来だ。



室温が高かったので発酵は10分短縮した。型より高く膨らんだ。



やや力を込めて麺棒をころがし、しっかりガスを抜くように生地を伸ばす。



表面に卵を塗って、オーブンへ。たけおさんは焼成温度も20℃低く調整した。



俵に成形した生地を、型の両端に寄せて置く。

レーズンがこんなに入るんですねー



カリフォルニアレーズンを生地の50%、たっぷり入れる。レーズンがつぶれないように、でも全体が均一に混ざるようにミキシングする。



あらかじめ発酵させておいた発酵種。中が網目なのがわかる。



卵、バター、ショートニングが入った生地は少々ベタつく。



発酵後の指穴テスト。穴が残ったままなら、適度に発酵している。



ミキシング終了。生地全体にレーズンが散らばっている。

調整した。「ずっと暑い日が続いていて、室温も34℃前後なことが多かったので、発酵時間やベンチタイムは短くしてみました」。湿度も高いので水の量を控えたが、ぶどうパンは卵や油脂が配合されるため、生地はかなりゆるく、まとまりにくい。「DVDの中で先生が、「時間より、目で確認」と言っていたので、ミキシングは見た目や感触で生地の状態を確かめて、これでよし!と思えるまでミキシングの時間も長めにとりました」。

型は長さ25cm、幅11cm、高さ12cmのものを用意した。予習のときは、生地を3分割し、山が3つの黒豆パンにしたが、今回はテキストにある材料を4分の1にして生地を仕込み、約600gに2分割して、山2つにすることにした。分量も正確に2分割し、型に入れて高さも均等になるようにしたのだが、最終発酵を終え、型より少し盛り上がった生地を見ると、片側の生地の膨らみがやや少ない。レーズンの混ざり方が均一ではなく、このことがふくらみ具合に影響を与えたのだろう。続いて、表面に卵を塗る、焼成

前の最終作業に入る。「卵を塗るのは表面においしそうなツヤを出すためだと思っていました。ただ、それだけではいけない。卵を塗ったり、水を吹けば何もいらない時よりもツヤとボリュームが出る。ツヤは卵の方がよく、ボリュームは水の方が出ます」。焼成温度はハード系は220〜240℃だが、ぶどうパンや食パンのようなソフト系は200℃前後が適温だ。たけおさんのガスオーブンは温度が高くなりやすいので、低めの190℃に設定して、25分焼いた。ツヤのあるきつね色に焼きあがったぶどうパンは2つに割ると、縦に気泡が伸びたやわらかな生地が現れた。しっとりとした口どけのいいクラムに、ぶどうも均等に散らばって、おいしいパンに仕上がりました。満足いく結果となった。

通信講座も12課まで終わり、ほぼ初心者だったたけおさんもわずか半年で基本的なパンづくりの流れを習得できた。後半の講座では材料への知識を深め、より自分らしいパンを、自在につくれるようになるのが目標になっていくはずだ。



今月はぶどうパンにチャレンジ!

これまで、生地を丸めてそのまま、または棒状にして焼き上げるパンを多く勉強してきた。今回は型焼きパンが初登場。蓋をして角型に焼いた角食、蓋をしないで型から生地が盛り上がった状態に焼き上がる山食の2種類があり、ぶどうパンは山食に属する。

学ぶ人



たけおひろみさん

昼間は大阪の有名洋菓子店に勤め、夜は辻製菓専門学校に通い、2001年7月「ゆう工房」を自宅で開催。焼き菓子の卸・ネット販売を行なっている。

たけおさんはネットショップ「お菓子のゆう工房」で働いています

お菓子のゆう工房

<http://ukobo.com>



安全な素材にこだわった、手づくりの焼き菓子専門店。添加物を一切使わない、国産のバターや小麦粉を使ったクッキー約30種、パウンドケーキ約15種類などを提供するほか、オリジナルクッキーの注文も受けている。

ビジュアル教材の講師の言葉でコツをつかむ

日本の料理、菓子、パン業界に優秀な人材を輩出して約50年。辻調理師専門学校は、長年に培った教育ノウハウと独自のネットワーク、強力な教授陣を結集し、2002年には通信教育講座も開講した。1年間の在宅学習でプロの知識や技術を身につけるために考案されたのが、映像とテキストのオリジナル教材、課題レポートシステム、完全プロ仕様の実習室を使ったスクーリングだ。2003年に開講した「製パン技術講座」も全24課を通じて、このシステムに従い、パンの材料に

ついての知識、各作業のポイントやコツを伝授しつつ、さまざまなパンのレシピを紹介する。講座はビデオまたはDVDのビジュアル教材を利用するため、教室にいるのと同様に、またはそれ以上に講師の手元やパン生地の状態を確認することができ。さらに、5日間30時間にわたるスクーリングは、講師のもと、それまでの勉強の成果を発揮するチャンスだ。スクーリング以外にもレポートや質問票の提出で、講師とのコミュニケーションがとれるので安心だ。

お中元用の注文に対応しながら、代々木公園で開催されたエコ・イベント「アリス・ガーデン」にも出店。「ゆう工房」のたけおひろみさんは先月に引き続き、忙しかったものの、予習できなかった先月のことを反省し、時間をひねりだし、一度課題に挑戦してから臨んだ。予習では苦手なレーズンの代わりに、「ゆう工房」で提供しているパウンドケーキに使用している黒豆の甘煮を使い、表面にはかぼちゃの種をのせて焼いたそう。「今までは粉、水、塩が中心の食事パンを勉強してきましたが、今回は卵も油脂も脱脂粉乳も入った配合です。生地はべたつきますが、焼き上がりがかなり膨らむのが楽しかったです」とたけおさん。

ミキシング、発酵、成形を経て、製パン工程で最後に学ぶのは「焼成」だ。成形まで済んだパン生地も、あとはオーブン任せで焼き上げるだけ...とはいかない。焼成によっても、実現したいパンのクラストとクラムの食感が左右される

ので、気は抜けないのだ。焼き色は仕上がりの目安になるのでよく観察したい。ただ、焼成温度が高ければ早く色づくが、そのぶん焼成時間を短くしてしまうと、水分が抜け切らずベタツとしたパンになる。反対に、焼成温度が低ければ色づきが遅いぶん、焼成時間が長くなり、生地から水分がどんどん抜けて、バサついたパンになる。パンの種類やオーブンのクセによっても、適度な焼き上がり温度、時間は変わってくるので、パンの種類ごとに焼成温度、焼成時間のデータをとり、自分なりの理想的な仕上がりを目指すことが大切だ。

これまでの勉強を通じて、たけおさんは製パンでは温度管理の重要性を強く意識するようになった。キッチンには温度計を置き、その日の気温を確かめつつ作業を行なっている。この日の室温は30℃。粉とイーストと水でつくる発酵種の発酵温度、時間は25℃で150分だったが、ホイロに入れず室温で120分に