

【ルヴァンの天然酵母パン】目次

国産小麦で天然酵母パンを作るために
ルヴァンのパンの材料

ルヴァンで天然酵母の作り方を習う

レーズンから生まれる小麦天然酵母
小麦天然酵母のかけ継ぎ
ライ麦粉から作るライ麦天然酵母
ライ麦天然母のかけ継ぎ

家庭でできる手ごね天然酵母パン

手ごね家庭篇 パン作りの基本

こねるの適した量は 1 kg、焼くのに適した量は 500 g
材料と室温の温度調節
手ごねの方法
生地の表面をなめらかに張らせ、丸く整えて発酵させる
発酵方法
山型パンは失敗が少ない
オーブンは焼成温度より高温に予熱しておく
オーブン庫内に蒸気をこもらせる
オーブン庫内を生地でいっぱいにならない
生地は保存できる

プレーンな生地で作る 山型パン / おやき風あんパン

番外篇 あまった生地でかんたんピタ&ピザ

全粒粉入り生地で作る ブール / くるみ入りベーグル

フランスパン風の生地で作る バゲット / クッペ / シャンピニオン / メランジェ

ライ麦粉をたっぷり配合 パン・ド・セーグル

本格派のためのルヴァンの天然酵母パン

ルヴァン仕様本格派篇 パン作りの基本

材料 配合・温度・準備
ミキシング / 吸水 / 1次発酵 / 生地の取り扱い / 分割 /
丸め・ベンチタイム・成形 / 型 / 2次発酵 最終発酵 / クープ / 焼成

カンパーニュ
コンブレ
チーズ・コンブレ
野菜ピザ
ピタパン
パン・ノワ
メランジェ
かぼちゃパン
バゲット
バタール
シャンピニオン
エビ
ルヴァン流フランス風パン
あんずパン
バゲット生地
イングリッシュ・ローフ
イングリッシュ・マフェン
グリッシーニ
カレーパン
レーズンパン
カシュー・チェリー
コーンパン
レーズンパン カシュー・チェリー コーンパン共通生地
パン・コンブレ 50
ライ麦入りカンパーニュ
パン・ド・セーグル 30 ノワ
パン・ド・セーグル 90

クロワッサン、パイ、キュッシュ、砂糖を使わないお菓子

バタークロワッサン
りんごのパイ
バナナパイ
折りパイ生地
かぼちゃパイ
和製のパイ
桃のパイ

あずきともち栗のパイ
アーモンドレーズンパイ
ポテトキッシュ
玄米キッシュ
シュトレン
ベルベデーレ

カフェ ル・シアレのメニューから ルヴァンのパンがさらにおいしくなるレシピ

ルヴァンのパンのおいしい食べ方
ルヴァンのパンによくあう料理
パンと僕 ルヴァンこぼれ話