

## 【酵母から考えるパンづくり】目次

### 本書のパンづくりに必要な知識

#### 酵母、発酵種を考える 発酵を理解するために

##### 酵母とは何か 発酵の仕組み

酵母とは微生物の一群を総称する呼び名

こうして発酵は起こる

発酵種とは何か

##### 発酵種づくりの注意点

雑菌や他の酵母を混入させない

発酵種は有用成分を多く含むフレッシュな粉でおこす

発酵種はつねに変化し続けている

#### イーストや発酵種はそれぞれの特徴を生かして使い分ける

発酵力で使い分ける

形状で使い分け、量を見極める

風味で使い分ける

イーストや発酵種をさまざまに組み合わせて使う

#### イーストの特性を知る

##### イーストを知り、他の発酵種の理解を深める

イーストは発酵力に優れた製パン材料

##### イーストの利点と欠点

##### イーストの生かし方

イーストの欠点を感じさせない微量イースト・長時間発酵

#### 老麺をつくる 老麺の特性を知る

レーズン種をつくる レーズン種の特性を知る

ルヴァン種をつくる ルヴァン種の特性を知る

ルヴァン液種をつくる ルヴァン液種の特性を知る

ホップ種をつくる ホップ種の特性を知る

サワー種をつくる サワー種の特性を知る

##### レモン種のおくり方

## パンづくりの基本

### 1. 作業環境を整える

工房の温度を一定に保つ

機器や道具の殺菌

### 2. 材料を準備する

粉はフレッシュな状態に保つ

粉をふるう意味

ドライフルーツ、ナッツは水分を含ませておく

バターは温度を上げずにやわらかくする

水の温度でこね上げ温度を調節する

### 3. 製法はパンの設計図      パンに合った製法を選ぶ

オートリーズ法の利点

中種法の利点

### 4. ミキサーの機種と生地の相性

生地に合ったミキサーを選ぶ

### 5. 材料を加える順序、加え方

分散させにくい少量材料は粉か水に混ぜる

低速で材料を混ぜ、高速でグルテンをだす

固形材料は小さくちぎり、ナッツなどは最後に加える

バター、砂糖は配合量が多ければ2回に分けて加える

水分の出やすい副材料はミキシング時に加えない

### 6. こね上げた生地の扱い方

こね上げた生地の移動

生地はまとめて生地箱に入れる

生地量に見合った生地箱を使う

### 7. 発酵はパンづくりの心臓部

ホイロの温度・湿度調節

冷蔵長時間発酵、低温長時間発酵とは？

冷蔵・低温長時間発酵の利点、長時間発酵に適さないパン

発酵の見極め

### 8. 発酵生地の扱い方

赤ちゃんに触れるようにやさしく扱う

手粉に適した粉

キャンバス地にのせる意味

なぜ 休ませるのか

## 9. ボリュームアップ 空気を送り込み、上に膨らませる

本書の生地には強いパンチは必要ない

折りたたんでボリュームをだす

## 10. 分割・丸め・成形の注意点

仕上がりの形をイメージして分割する

丸め・成形はやさしく、とじ目だけはしっかり力を加える

## 11. クープを入れる意味

クープを入れるタイミング

なぜクープが必要なのか

## 12. 型の果たす役割

籐かごの役割

型焼きパンには生地に合った型を使う

## 13. 窯入れ前の注意点

取り板で生地をスリップピールに移す

焦がしたくないものには粉をふる

## 14. 焼成 オーヴンの中で起っていること

機種により焼成温度、時間、焼け方が変わる

上火と下火のバランス、温度設定の仕方

蒸気を注入する理由

窯内の温度差

生地は規則正しく並べ、詰めすぎない

重いパン、小さいパンほど底が焦げやすい

## 15. 焼き上がったパンの扱い方

パンの賞味期限

大型パンは焼成直後にはスライスできない

## 粉の基礎知識

### 1. 粉がパンの味と食感を決める

粉を組み合わせで好みの味をつくる

生地に骨格をつくるための粉選び

発酵中に酵母に与える作用で粉を選ぶ

焼成中にどんな風味に変わるかで粉を選ぶ

### 2. 小麦粉を知る

小麦たんぱくからグルテンは生まれる

小麦でんぷんの役割

小麦粉の種類

本書で使用した強力粉  
本書で使用したフランスパン用粉  
本書で使用したフランス産小麦粉  
本書で使用した全粒粉  
本書で使用した麺用粉（中力粉）  
本書で使用したセモリナ粉

### 3. ライ麦粉を知る

ライ麦たんぱくはグルテン組織をつくれない  
パンの骨格づくりをじゃまするペントザン  
本書で使用したライ麦粉

### 4. オーツ麦粉を知る

本書で使用したオーツ麦粉

## 本書レシピの注意点 凡例

### 微量イースト・長時間発酵でつくるパン

バゲット Baguette  
バゲットムニエ Baguette Meuniere  
大納言 Dainagon

### イースト・通常発酵でつくるパン

リュスティック Pain rustique  
チャバタ Ciabatta  
トマーテン Tomatenbrot  
イタリエニッシュ Italienisches Brot

### イーストでつくるリッチ&スイートパン

クロワッサン Croissant  
デニッシュ Danish pastry  
イングリッシュメロンパン English melon buns  
ブリオッシュ Brioches

### 老類でつくるパン

エーデル Edelbrot  
ヴァイツェン Weizenbrot  
ポワブル エ ノア Poivre et noix

セザム エ パタート Sésame et patate

イタリエンヌ A l'italienne

ビアブロート Bierbrot

### ルヴァン種でつくるパン

パン オルヴァン Pain au levain

ロジーン&ヴァルヌス Rosinen und Walnuss

MARUブロート MARU Brot

パン ドーロ Pan d'oro

### ホップ種でつくる

豆乳ブレッド Soymilk bread

ロイヤルローフ Royal loaf

ハニーブレッド Honey bread 商品名 イギリス山食パン(蜂蜜)

### サワー種でつくるドイツパン

ファインブロート Feinbrot

ロジーン Rosinenbrot

ロゼブロート Rosenbrot

フロッケンセザム Flocken-Sesam

ラインザーメン Leinsamenbrot

ロッゲンフォルコン Roggenvollkornbrot

### レーズン種でつくるパン

パン オリーブ Pain aux olives

ロワニョン Roasted onion rolls

### イースト、発酵種をさまざまに組み合わせてつくるパン

パン ドカンパーニュ Pain de campagne

ハードトースト Hard toast

ビューリー Bürli

コテージ Cottage bread

キルシュブロート Kirschenbrot

アインパッケン Einpacken

---

## ベーカリーのお菓子

シュトーレン Stollen

マローネン Maronenbrot

ル クール Le cœur

アップフェルシュトゥルデーデル Apfel Strudel

コーニッシュサフランケーキ Cornish saffron cake

スコーン Scones

## 巻末付録

丸め・成形の手順

補足レシピ

本書で使用了材料

本書で使用了機器・道具