

発酵エキスを作る

- ① びんを熱湯消毒する。
- ② びんに材料を入れて軽くゆする。
- ③ 温かい場所に置く(日光が当たらない場所)
- ④ 1日1回ふたを開けて軽くゆする。

アルコールのにおいがして「ブクブク」「しゅるしゅる」と音をさせながらあわがたっていたら発酵完了です。

	にんじん	トマト	りんご	ブルーベリー	レーズン
1日目					
	すりおろした にんじん	二等分にした ミニトマト	うすく切った りんご		
2日目					
	ふくらんでいる。 たくさんあわが たっている。 ふたを開け るとき「シュツ」 となった。	少しあわが たっている。 とてもいいか おり。(りんごの)	少しあわが たっている。	変化なし	変化なし

	にんじん	トマト	りんご	ブルーベリー	レーズン
3 日 目					
	おちついて いる。 ふたを開ける とき「シュツ」と なった。	少しあわが たっている。 ふたを開ける とき「シュツ」と なった。	たくさんあわ がたっている。 ふたを開ける とき「シュツ」と なった。 とてもいいか おり。(りんごの)	ほんの少しあわ がたっている。	たくさんあわが たっている。 「グクグク」とな っている。 ふたを開けると き「シュツ」とな った。 アルコールのに おい。
4 日 目					(昨日と いっしょ)
	↓ 発酵種を 作る ↓ パンを作る	たくさんあわ がたっている。 ふたを開けると き「シュツ」とな った。	少しあわが たっている。 ふたを開ける とき「シュツ」と なった。 とてもいい かおり。 (りんごの)	少しあわが たっている。 ふたを開け るとき「シュツ」 となった。	↓ 発酵種を 作る ↓

	にんじん	トマト	りんご	ブルーベリー	レーズン
5 日 目					↓ パンを 作る
		ふたを開ける とき「シュッ」 となってあわが 上がってきた。 たくさんあわが たっている。	ふたを開けると き「シュッ」となっ た。 とてもいいにお り。(りんごの)	ふたを開けるとき 「シュッ」となった。 少しあわがたっ ている。 アルコールの におい。	

<発酵エキスを使って発酵種を作る>

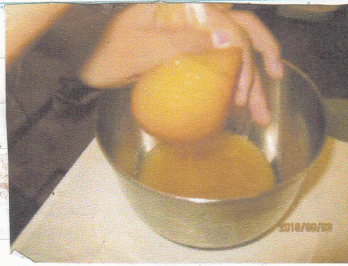
発酵エキス...50cc

全粒粉...62g

- ①できあがった野菜や果物を汁ごと新しいガーゼでしっかりしぼる。
- ②発酵エキスと全粒粉をボールに入れ、5~10分ほどよく混ぜ合わせる。
- ③しっかり混ぜたら、ボールにラップをかぶせ、温室で6~8時間ほどかけて発酵させる
- ④発酵させたらビンに入れ、6~8時間ほどかけてまた発酵させる。
- ⑤発酵したら「パン種」の完成です。あとは、



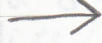
にんじんの発酵エキス



① ガーゼでしっかりしぼる



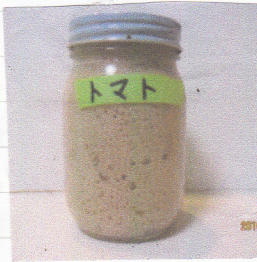
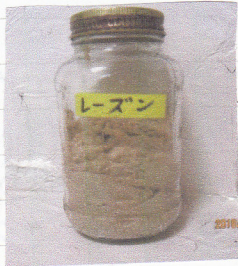
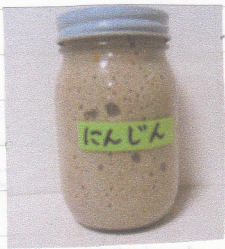
② 全粒粉と混ぜる



③ ラップをして発酵させる



④ ビンに入れて発酵させる



<発酵種のできあがりの様子>

できあがった順番は にんじん、レーズン、トマト、ブルーベリー、りんご だった。
 ビンの中で発酵させると元の量の2倍3倍にふくらむ
 様子がよく分かった。
 ふたを開けるときのガスがぬかれて「シュー」としずむ様子が
 おもしろかった。

<パン種を使ってパンを作る>

強力粉・・・200g

パン種・・・80g

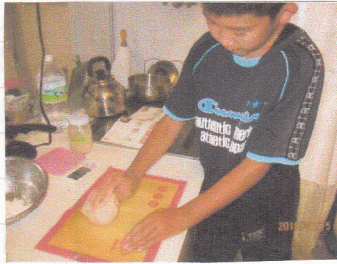
バター・・・12g

牛乳・・・120ml

砂糖・・・大さじ1½

塩・・・大さじ1弱

- ①ボールに材料を入れて、カードで切るように全体を混ぜる。
- ②台に移し、手で生地をこすりつけるようにのばして折りたたむを向きを変えながらくり返す。5～8分こねるとくっつかなくなる。
- ③ボールに入れてラップをかけて3～4倍の大きさになるまで発酵させる。指で押したとき、跡が残れば発酵完了。



- ④生地をカードで30gずつ分けてまるめる。
- ⑤まるめたら天板に並べて10分ほど休ませる。
- ⑥オーブンで二次発酵させる。(40℃で40分)
- ⑦200℃で12分焼く。



できあがり!!

4. 研究の結果 食べてみた結果

にんじん・・・酸味があった
少しオレンジ色がついていた

トマト・・・酸味が強かった
トマトっぽい味かした

りんご・・・酸味が少なくて甘味があった

ブルーベリー・・・酸味が少なくて甘味があった
少しむらさき色がついていた

レーズン・・・酸味が少なくて甘味があった

5. まとめ

野菜でもパンは作れるけど酸味があってそんなに甘くなかった。けれど、果物は甘味があっておいしかった。イーストで母がよく作ってくれるパンと比べて、自家製酵母のほうがあまりふくらまなくてかためだったけど、ぼくはそのパンも好きです。

実際、自家製酵母でパンを作ってみて、大変だったところは、発酵が終わったかどうかを見きわめることでした。それぞれの発酵に時間差があって発酵の様子もそれぞれ違っていたので見ていておもしろかったです。

自家製酵母のパン屋さんに行って酵母の作り方を教えてもらったところ、いろんな野菜と果物をまぜて作るというのを聞きました。また機会があったらぼくもこんなふうにまぜて酵母を作りもっとおいしいパンを作りたいです。

6. 参考にした本

・「知識ゼロからのパン入門」 日本パンコーディネーター協会

・「マクロビオティック的 自家製天然酵母でつくる
おいしいパン教室」

岡田 恭子

・「おうちでカンタンに作れる『自家製酵母パン』のレシピ」

佐原 文枝