

だいめい

パン作りの第一歩

～イースト菌の働きを観察しよう～

名前関本晃己



きっかけ

ぼくが、「オーバーナイト食パン」をつくらうと試みたきっかけは、手作り食パンが、家に送られてきたことです。その食パンを見て、自分で食パンを作れるのがとぎれんに思っただので作ってみようと思っただのかきっかけです。しかも、お母さんがオーバーナイト食パンを作る時に、大根おろしを入れていたの、パンにならなで大根おろしをパンに入れているのが家にたかろ作ってみることにした。

た。

でもなせたくさんの食パンの中がオーバーナイト食パンを**選**んだのが、その理由は、菌の発酵の仕方が分かつた。たかろです。なせ分かつた。たかろです。オーバーナイト食パンは、一般的に食パンと比べると発酵する期間が6日や5日と長めだからです。しかしオーバーナイト食パン左の下の日発酵下老作おます。たけど、今回は発酵の様子を観察したか。たので一番長く発酵するの、下より長く観察下きろたかろです。



オ小バーナイト食パンとは、ふつうにスーパ  
 ーで売られている食パンとちがう所が二つあり  
 ます。一つ目は手作業で金すの工程をやるこ  
 とです。二つ目は、ふつうにスーパーに売ら  
 れている食パンと比べるとオーバーナイト食パ  
 ンは発酵する期間が最大六日と長いことです。

作りたための材料

- ドライイースト 1.9g (最初) (2.5g) 後 1.2g (5.1g)
- さとう 一き びさとう )
- 水 <sup>ガイヤのホシ</sup> ↓ 350g (後) 125g
- 塩 (海塩) 35g (後)
- 大根おろし ↓ 後 下 つかう 20g (後)
- 強力粉 250g (前) 北海道産有機 )
- オリーブオイル ↓ 後 下 つかう 10g (後) と 少量 (後)

35g (後) 発酵させるための  
 少量 (最初) フランス産 )



7月21日(曜日)

- ⑬ 完成
- ⑫ フフに入れて焼く。(約20分)
- ⑪ オリーブの準備ができて30分たったらオリーブを200ccにしておく。
- ⑩ ニ次発酵をさせる。(32位) 30分たったらオリーブを200ccにしておく。
- ⑨ 細長い型に2つずつ④で丸くしたきしを入
- ⑧ 250g ⑧ 種類のきしを混ぜる。(20g) 使う(1手粉はたたくさんつかう) 使う(1手粉はたたくさんつかう) 使う(1手粉はたたくさんつかう)
- ⑦ 冷蔵庫から出して常温にもどす。
- ⑥ ⑤をもう一度やる。
- ⑤ ④をもう一度やる。

7月18日 3日後

7月16日 (1日目)

- ④ ①をもう一度やる。(3日後) ドライアイス (31g) の半分 日更を要する
- ③ ②をもう一度やる。(2日後) パーに入れて 常温の60%
- ② ①をもう一度やる。(2日後) ドライアイス (25g) を混ぜて混ぜる。
- ① ①をもう一度やる。(2日後) ドライアイス (25g) を混ぜて混ぜる。
- ① オリーブ (30g) ナイト食パンの作り方 (25g) 強力粉 (少量) さとを混ぜる。

なぜ2種類のきしを作ったのかとゆると、  
 2つのきしを混ぜて作る方がおいしいとアドバ  
 イスされたからです。

20x20  
 コーヒーオイルをゆいておく (少量) →  
 (くっつかないため) 入れる

↑ここに大根おろし、塩、(少量) 使う(1手粉はたたくさんつかう) 使う(1手粉はたたくさんつかう) 使う(1手粉はたたくさんつかう)



でもなぜ大根おろしを入れたのか？

今回作ったオーバーナイト食パンは、イーストをあまりたくさん使わないからあまりふくらまないがもしれないので大根おろしの中に入っている「ジアスターゼ」という酵素を使って促進させてふくらむようにしたからです。

発酵って何？

イースト菌が糖を栄養分として二酸化炭素やアルコールに変えること。



ねアアみて感じたりとは、毎日パフ屋さんは  
 あんな大変な作業をしていらることにすごくて  
 っくっしたたのうまで自分の中ではバミたまは  
 こねて、焼いて終わりに思ったりいたが、  
 人な楽な仕事には無いことが分かった。ねっ  
 てませるだけでもあんなに大変だのたが、  
 この後の作業も大変だと思っただ。あと、スゴ  
 くドライリーストのにおいが鼻につんとくる  
 においだ。



7月16日

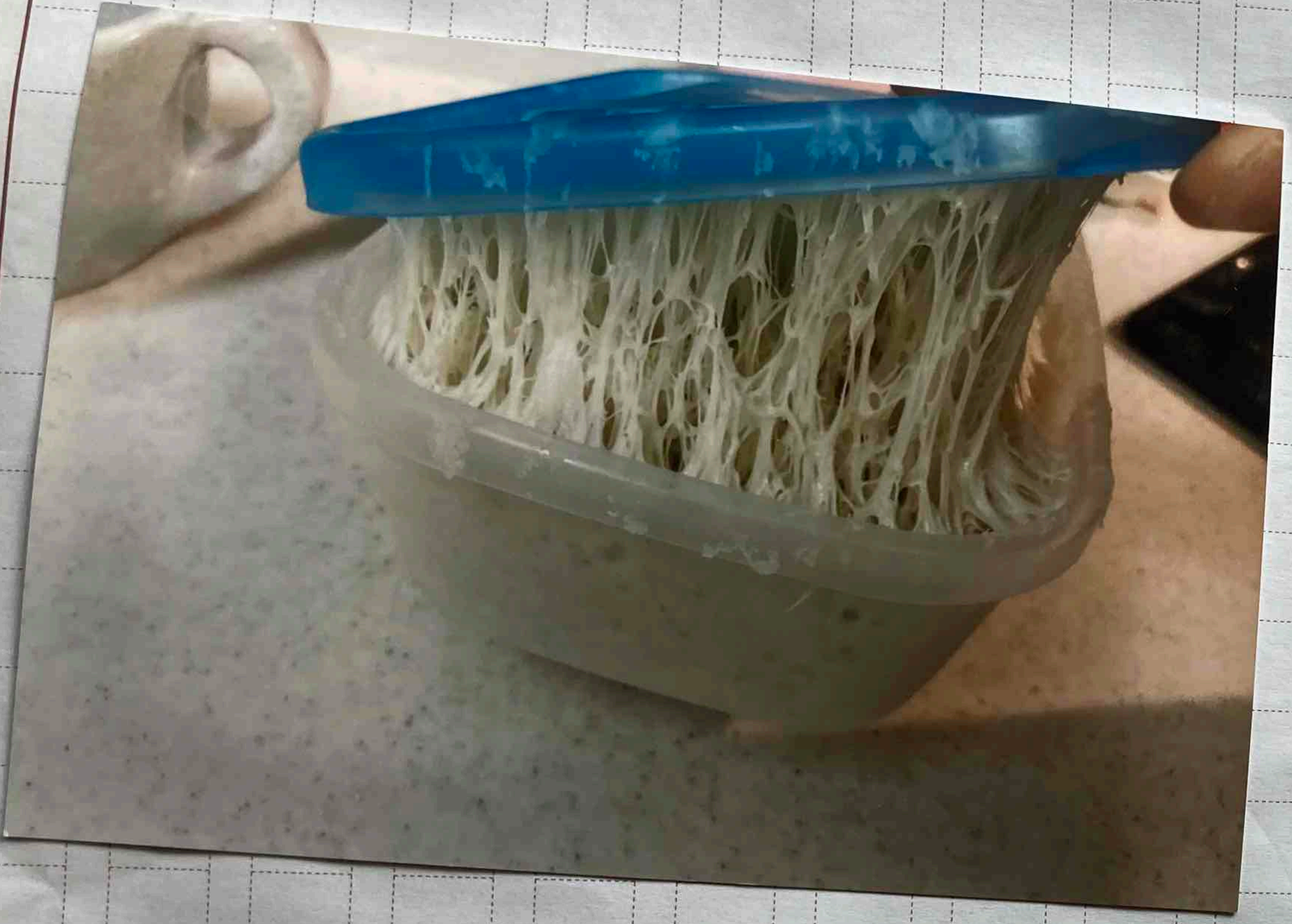
土曜日

天気 雨

気温

25.5℃  
29℃  
6.5℃

変化 一日目 2時半 8時までの変化  
 発酵し始めイガア 五時半ですごいパンキキ  
 にかふくろんた。午後にはパンのキキをこねたの  
 にもう夜にはねった後に入れたタッパの中  
 でパンパシにふくろんていた。においは、か  
 すかにドライアイストの鼻につんとくるにお  
 いがした。ねった時はのびながったがヒヨ  
 ーとのひるようになった。





7月14日

日曜日

天気丸くくもり

気温

23度 外  
26度 中

69% 湿度  
冷蔵庫

変化 一 二日目 一夜 8時 - 朝の 時 までの 変化  
 発酵し 始めて 夕方 半日 まで 酢酸 少量 の パス  
 じになっ た 最初は 二つ 位 しか なが った  
 のが 両手 でも た ない とい け ない 位 大き くな  
 た。 におい は 昨日 の 鼻 につ くと くる におい かつ  
 ろう すい けい この におい でした。 あと たい ぶ  
 まじか まと まっ した。 今日 の 夜 に どう な  
 っ 子の が 楽 し み だ った。



6月11日 日曜日

天気 くもり

室温 23℃  
外中 26.4℃  
冷蔵庫 6.9℃

変化二日目一  
朝の時に初8時までの変化  
を<sup>よく</sup>醒し始めたら一日似上がった。  
は作ったときの三倍ちかくふくらみ、  
作った  
ときに比べると二倍こしていたのがすこい  
ツルツルになりまた、一日しかたっていない  
のにこんなに分かりやすは変化がでるなとて、  
菌のすきさを改めて感じた。表面の方は作り  
物みたにかかやいていた。





①  
7月18日 月曜日 天気 曇り

気温

26℃ 外  
29℃ 中  
5.20℃ 冷蔵庫

変化 一三日ほど 夜8時〜朝7時までの変化

発酵 始め1か所一日と半日かた。昨日

日のきじに比べると昨日はあった場所が無く

なっていた。そしてそれはちがう場所について

ていた。と7もあどろいた。二本も菌の作業

かと思ろてか、ぱりすこい。最近 は雨続きた

か、発酵には問題が無いのかと少し心配に思

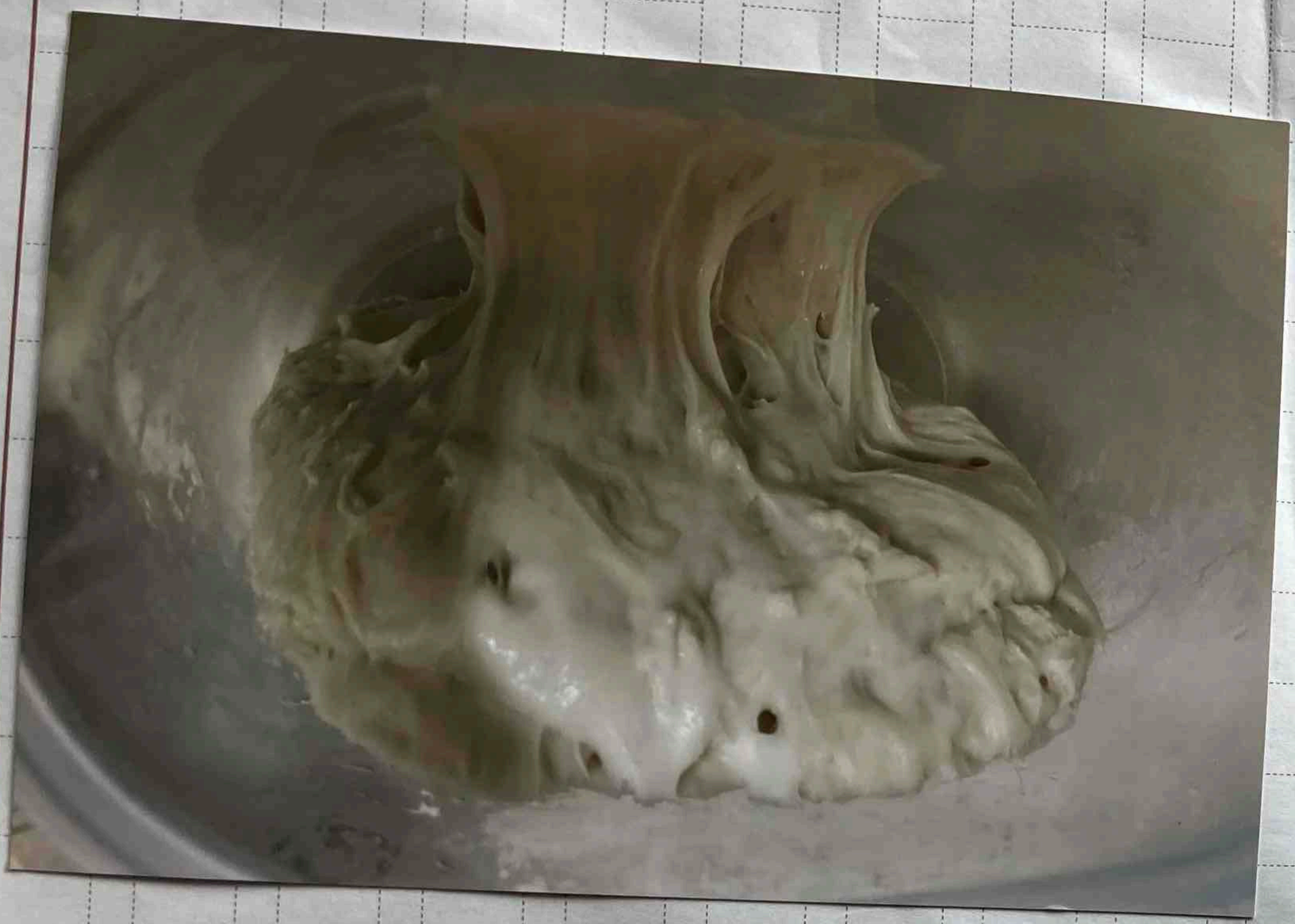
った。おっぱりは表面がツルツルだった。

来週 ツルツル



亦文化「五日」朝「時」夜「時」までの変化  
 7月15日 曜日  
 6.7.15

発酵し始めのころは、二日かた、た。最近  
 まですこいいいきおいで発酵していたのがあま  
 り発酵しなくなりました。昨日よりまたいふし  
 ごとくツルツルして、昨日よりまたいふし  
 ほうた。発酵が止まったのか、とやもんに思  
 った。においは、ピザカギョーザの皮のよう  
 な自分の好きなにおいでした。焼くまでにと  
 めくすい大きくなるのかとでも楽しみました。





⊙

7月19日 火曜日

天気雨

25°C 外  
29°C 中

6.9°C 冷蔵庫

変化 一四日且一夜8時〜朝7時の変化

発酵しはじめてから三日と半日がたつた。

や、ぱりあまりふくろんでいない。しかしもう

う一つの小さい方は、相変わらずまだ小い。

おいた発酵している。この小さいタッパの

方もいすれ方は発酵が止まるんだと思つた。

最初のきしと比べるとすごいペースト菌が働

いてくおているおかげで大きく友リよりのひ

るようになつた。



10  
7月19日 火曜日 天気 雨

25℃外  
29℃中  
6.2℃冷蔵庫

変化一四日目一朝り時一夜8時までの変化  
ヲ発酵し始めてから四日かたつた。またまあ  
まあ発酵かすすんでいった。きつて予想だとして、  
最初のころは冷蔵庫の中のチルドルムに入  
れつゝの時に温度が下がってしまひ菌の活動  
がにぶつたからあまり変化がなくなつた。と考  
えられた。昨日冷蔵庫の温度を上げつゝは  
たからい下つた菌が活動的になつたと思ひつゝ  
きじかふくふくだが昨日とあまり変わつたが  
つた。





11  
7月20日

水曜日

天気 晴れ

29℃外  
28℃中  
64ℓ冷蔵庫

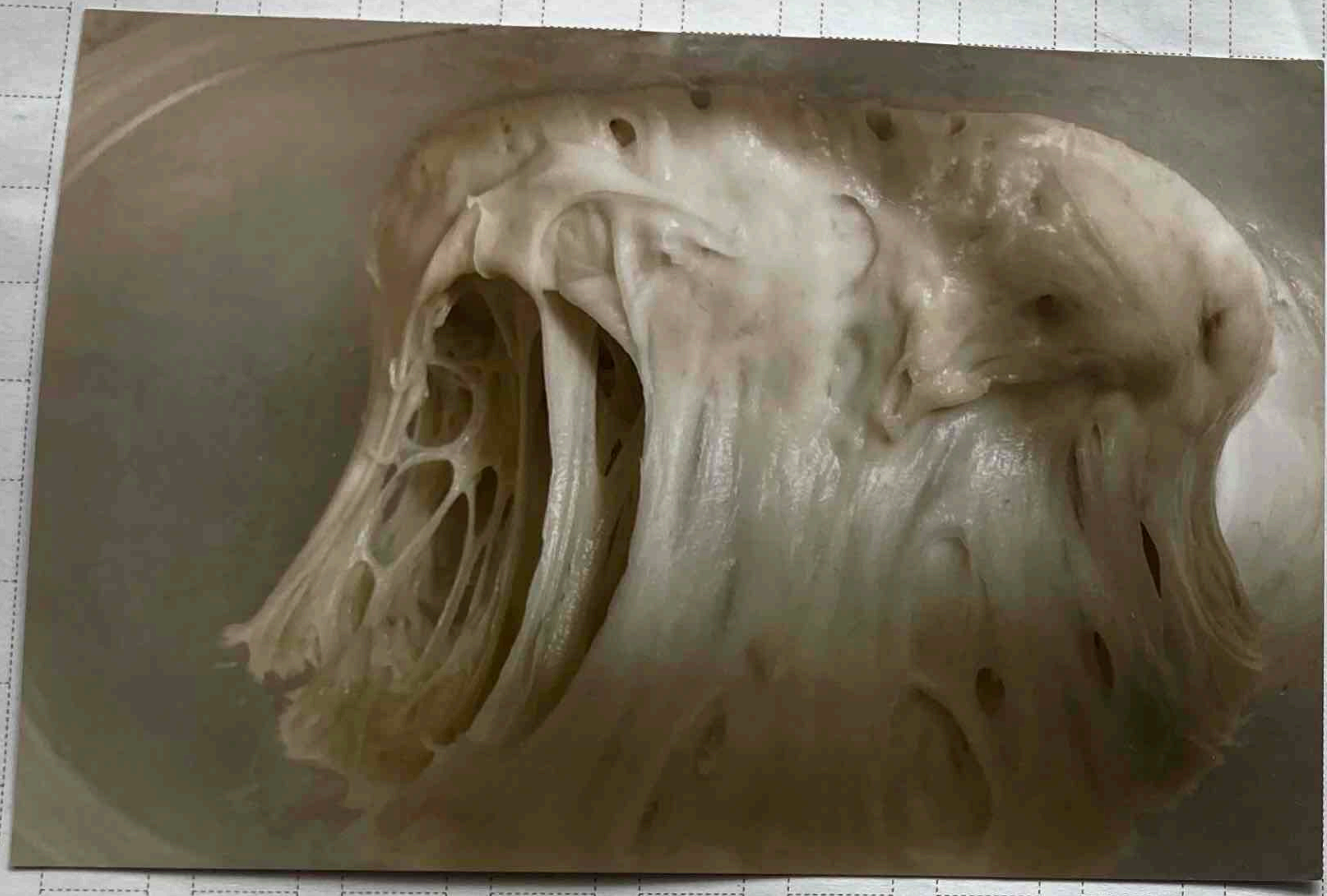
発酵し始めてから四日と半日かたった。か  
 ぱり昨日書いたとおりもーときじがぶえー  
 いて、とてもうおもしろかった。明日は焼きあげた。  
 気あいをいれてからばって焼きたい。きじは  
 ぶくろみピザのよろいのひ中に空どううかき  
 た。においはすごいいいにおい。ピザきじの  
 よろな自分の好きなのにおいかしーひくひし  
 た。なぜなら、最初は自分のきらいなにおい  
 かな。たのが好きなのにおいになったかです。



12月20日 水曜日 天気... 日

29°C 外  
28°C 中  
6.3°C 4時

ついに、発酵し始め、カマ五日がたつた。  
明日の朝にパンを焼ける位じゃムチようになき  
しが発酵していき最初は小さくのびたが、た  
のが大きくふくらみすぎ、のびるきじにい  
ースト菌のおかげで、ピサキいカギョーサのき  
いのように変化した。最近はやきいカふくらム  
たりしほんたりしたカマも少しずつ大きく成  
長していつていることが、とてもよく分かった。





R  
7月21日 木曜日

晴日 天気よくもり

29度  
28度  
6.5時

ね、たりのねたりした感想は、やっぱり  
ごく大変なことです。ほとんど手にきいかつ  
いてくるし、左かたがまよまるないし、そん  
なにか不こりパックが完成した時のうれしさが  
大きいと思、1かみば、1作業をつづけ  
しまらにはまよま、1丸なりく、ついでい  
た物もとれ、いきた。たくさんの手粉も使っ  
た。パックの時回がすこし色がこい感  
じた。

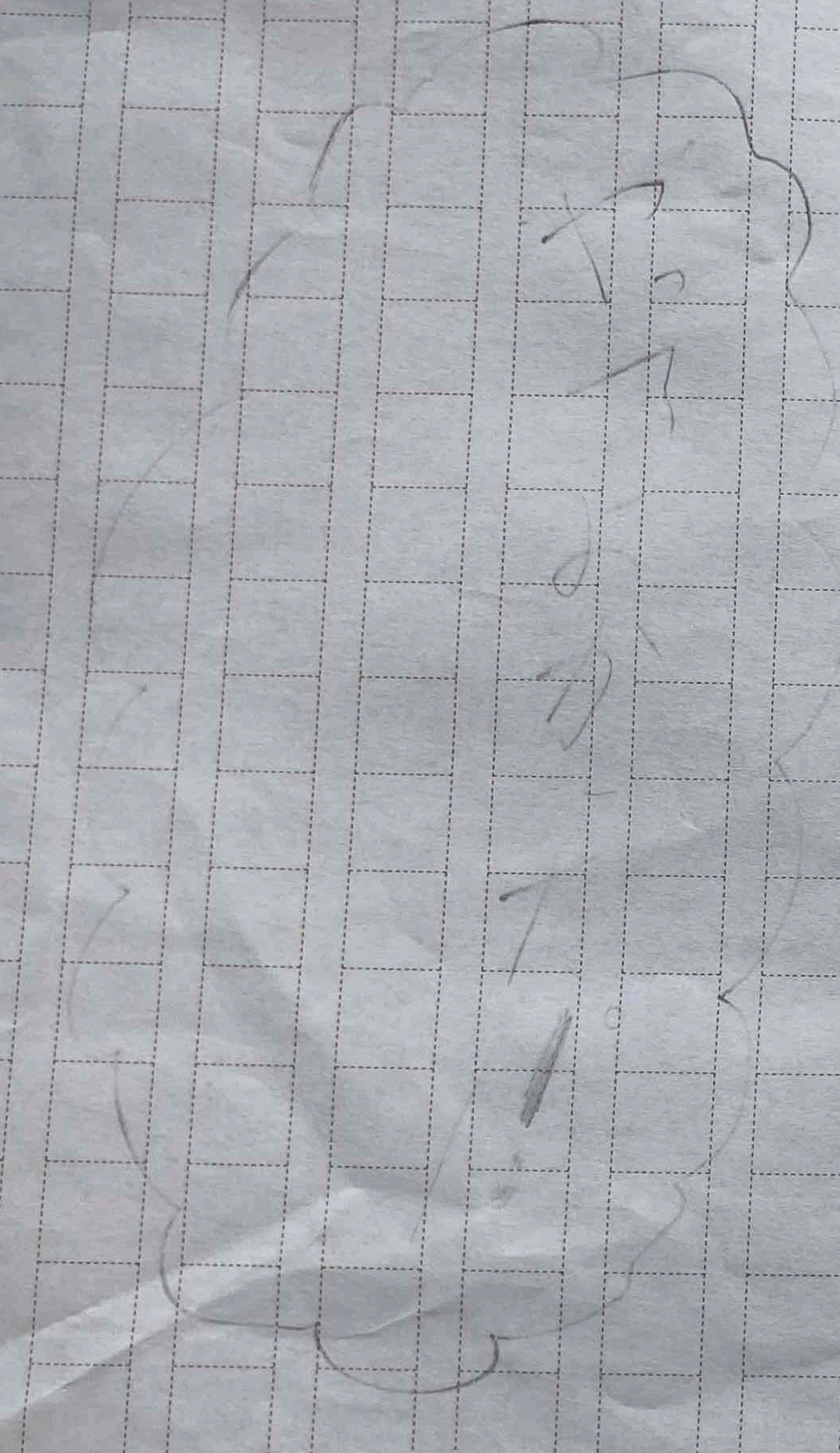
せいけいをして感じたことはもうそ  
なにくつつかなくとも今までの作業に  
比べると楽だ。さても楽な  
かた。

食べた感想は、すごくふわふわして  
あっぱんの外があのきじのよう下、中は  
フジケイキのようふわふわだ。た、か  
味は、わーとアアア、最高は味美  
た。



実験を終えて分かったことは、二つあります。  
 一つ目は、菌が老たります、さいがらパンへ  
 と変化するときには起きていることです。パンの  
 きじカパクに変化する間には、混ぜる、こね  
 る、発酵させる、焼く、蒸温にもどすとい  
 た色々な作業の中で一番感じましたことは、  
 発酵させることです。理由は、どんどん表面が  
 ツルツルしていきのびるようになり、スゴイ  
 ふくらむなどという大きな変化が見られました。  
 二つ目は、パンの作り方についてです。パ

ンを作るのは二れが始めです。たのびパンの  
 作り方は、あまり知らなかったが、今回のパ  
 ン作りでパン作りの工程を知れた。





到着しました。一緒に働く相棒も、小5のお子様が作ったと聞いてびっくりしていました。

総論としては大変良く出来ていると思います。

- 1) 仕込み水温をもっと低く、そして発酵時間を長く。
- 2) 分割丸目の時のガス抜きをもっと丁寧に。
- 3) 焼成時、トップとサイドの色を合わせるよう。

以上を心掛けて頂ければ、プロの領域かと思われます。

今回は私共もとても勉強になりました。有難うございます。

息子さんに将来はパン屋さんになって下さい、  
↓  
伝えください。

プロのパン屋さんからもらった感想とアドバイス

次回作る時はアドバイスされた場所をしっかりと心がけようと思いました。

ベーカーテッセムのパン屋さんのひろせさんから

食べた感想

食べた感想は、外はこしがり焼けすぎて、中はふわふわのぎゅーとした食パンだ。ジャムやハチミツをつけても最高に美味しいパンになっていた。また食パンだと思っただ。





考察へどうしてこのような結果になったのか？  
 どうしてこのような結果になったのかとい  
 うとき、と温度管理と分量、乳酸菌のじょう  
 体、天気、気温などのせいほうけんが重なった  
 結果美味しいパンが出来上ったと思う。

まとめ

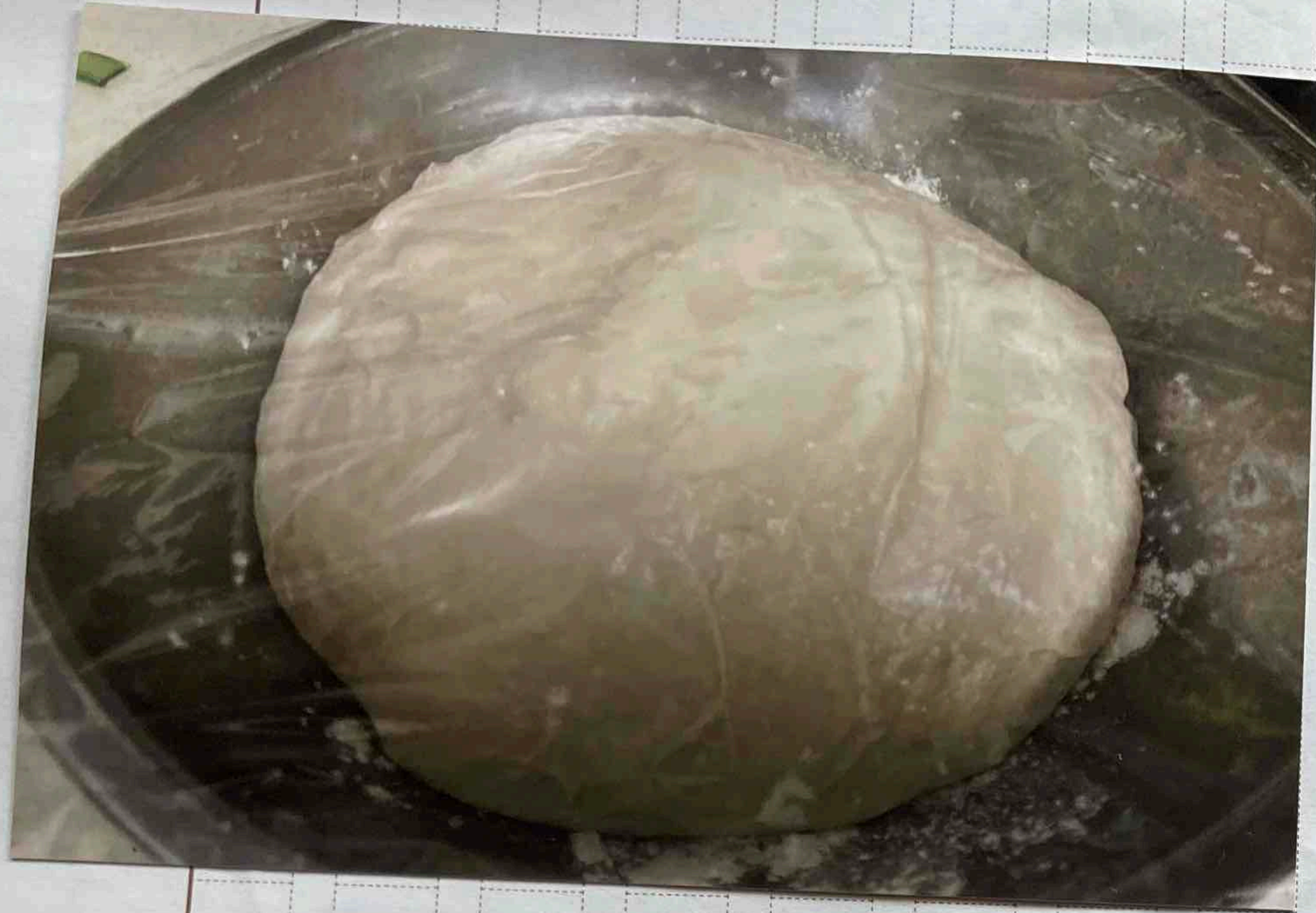
パン作りで大事なじょうけんは、温度、分  
 量、健康へこねる人の気持ちなどが大切。

感想

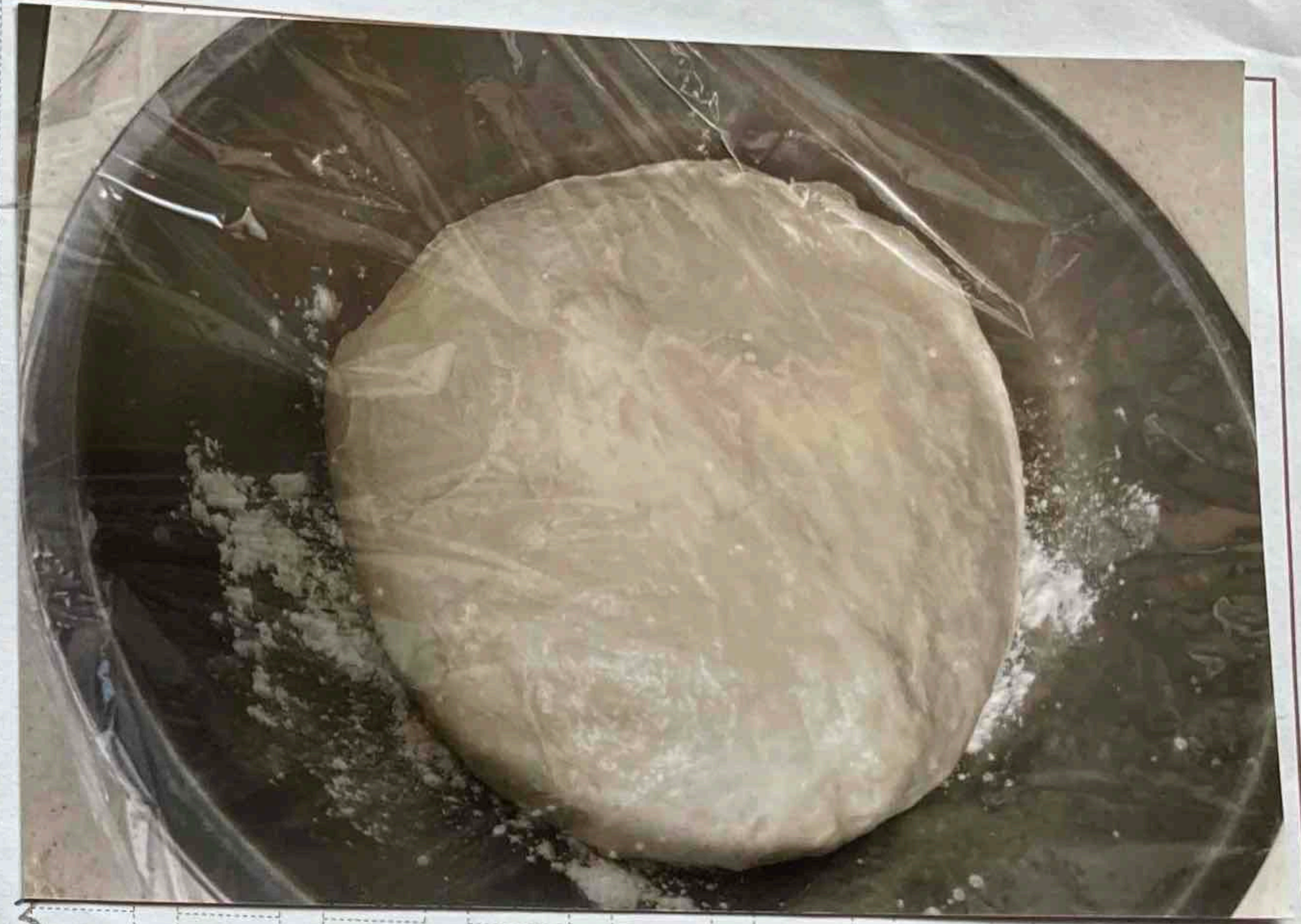
作業をレポートもまぢがえないうと大切だ  
 と思つた。とでも大変だったかあきまぬすに  
 かっつよかった。



後



前



3/19  
ふくらむ前とふくらんだ後の変化

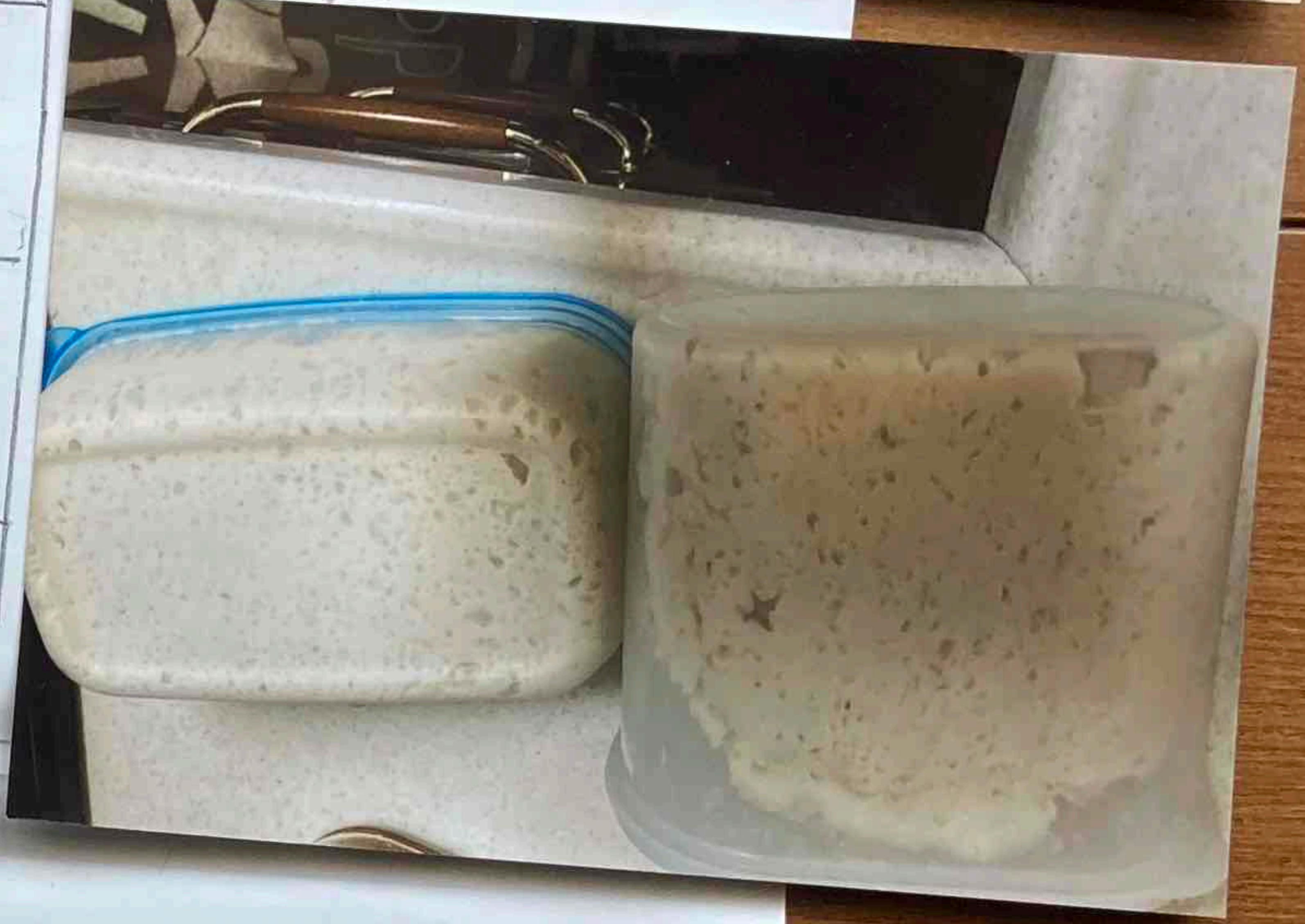
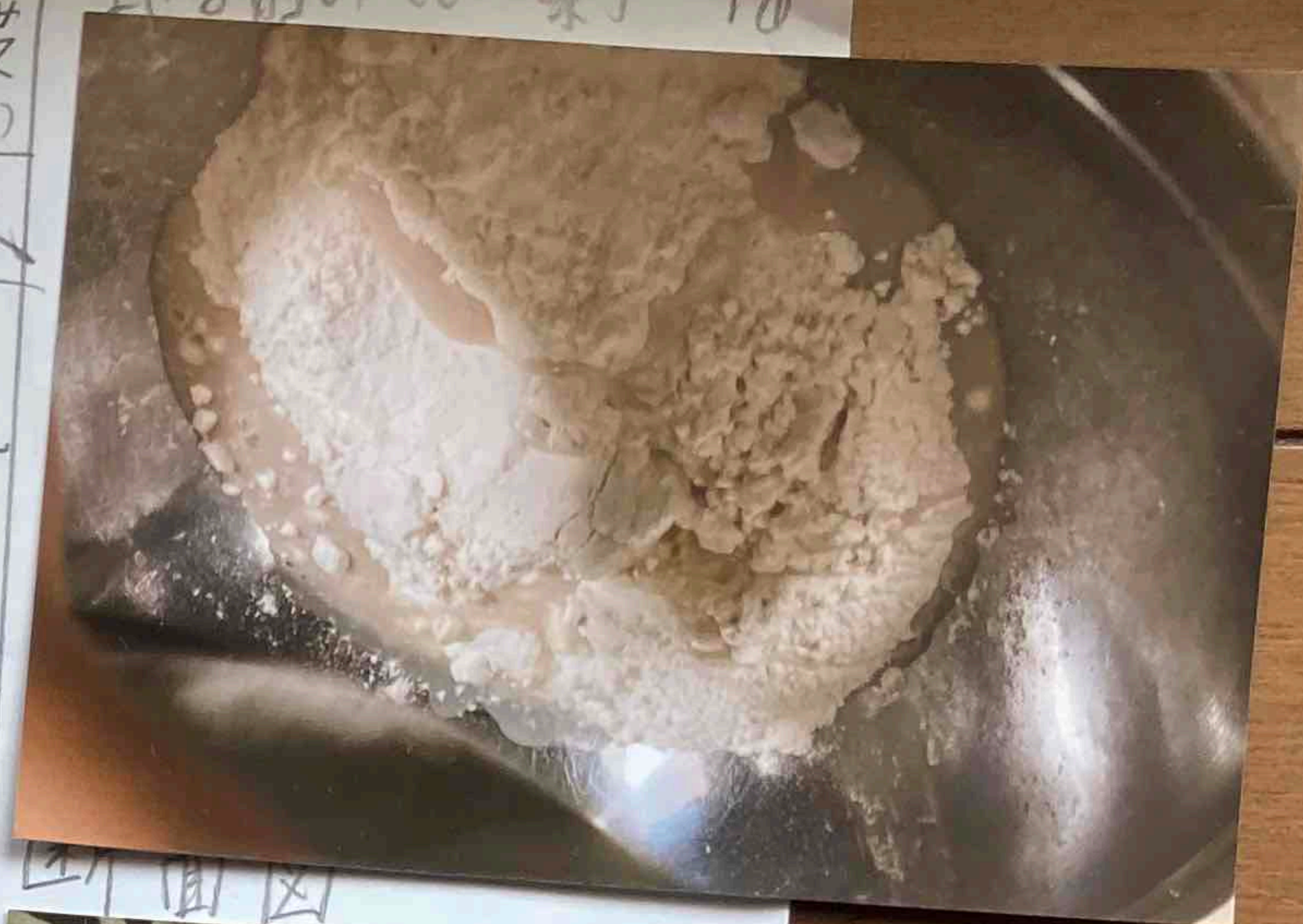
中にくらとろ  
が少し多い  
で、ほろ  
ろとした。  
一割り大  
きくた





何日か? 朝夜 大きな(イスト%) 変化 温度 (冷蔵庫の中) 成形前の生地の様子 18

一日目	夜	すこくおくらんだ	冷蔵庫の中 6.5°C
二日目	朝	二倍ちがふくらんだ。 で二倍に711のケツルル になた。	冷蔵庫の中 6.9°C
	夜	おツルル 1になた	冷蔵庫の中 6.2°C
三日目	朝	きしが重たした。	冷蔵庫の中 5.2°C
	夜	おツルル 1になた	冷蔵庫の中 6.1°C
四日目	朝	おツルルくらんだ。	冷蔵庫の中 6.9°C
	夜	少しおツルル おツルル	冷蔵庫の中 6.2°C
五日目	朝	おツルルくらんだ。	
	夜	おツルルくらんだ。	



こまていく間には  
色々な作業が工程あり  
材料を混ぜる、混ぜる、混ぜる、温度管理をね  
こねる、発酵させる、成形をお、かたに入れる  
焼くたるといいた色々な作業がある。

結果

混ぜた後の生地

こねる前

完成

