

パン焼きの基本

人間は生の小麦^{しょうか}を消化できないので、加熱^{でんぶん}して澱粉を変性させて食べています。この時、酵母^{こうぼ}の力を利用してふっくらした食べ物にしたのがパンです。パンの素材を混ぜ、捏ね、保温して発酵させたのち、成形して、更に二次発酵^{にじはっこう}させてから^{オープン}炉で加熱します。加熱の初期に酵母^{こうぼ}が活発に活動し、糖分を食べながら増殖して炭酸ガスを排出します。この気泡が小さくて多いとふっくらしたパンになります。加熱を続けるうちに酵母^{こうぼ}は死滅しますが、発生させた気泡は最後まで残ります。

押さえ処

素材の分量を正確に再現する事が肝要です。パン焼き機の説明書など、レシピ本に掲載されています。正確に再現と言いますが、レシピ通りにしろと云う事ではありません。素材の分量によって、出来上がったパンの仕上りは多様に変化します。原理を知って好みのパンを作ってください。バターロールはバターを練り込むことで、しっとり出来上がります。又、表面に焦げ目を付ける為に、卵黄を刷毛で塗ります。食パンは牛乳を使う事で、風味が増します。クロワッサンやデニッシュはパン生地^{さいげん}の間にバターを挟み、延しては畳むことを繰り返して、バター風味たっぷりのパリッとした層が出来ます。全てのパンに共通して重要な素材は、小麦粉、塩、水ですが、砂糖も重要です。

- 小麦粉には薄力粉、中力粉、強力粉があります。グルテンと云う蛋白質^{たんぱく質}の含有率で決まります。グルテンが多い程腰の強

いパンになります。細かく製粉されたものほど、ふんわり仕上がります。フランスパンは中力粉を使い、砂糖は使いませんが、ソレドールと云うグルテンの含有量が高い中力粉で作ったバゲットはしっとりとした噛み応えのあるものになります。千駄ヶ谷のイタリアンレストランで食べたバゲットが美味しかったので、一時期ソレドールを使っていたのですが、手に入り難いので、今はスーパーキングウイ使っています。スーパーキングは最も細かく製粉された強力粉で、これも見付けるのが易しくはありません。

- 砂糖^{こうぼ}は酵母の活性を上げます。多目にするほど気泡が増えて、ふんわりします。
- 塩^{こうぼ}は酵母の活性を押さえます。多目にするほど気泡が小さくなり、噛み応えが強くなります。

水は少ないほど固目の生地^{ドウ}になり、仕上がりも固目になります。生地^{ドウ}を薄く延したければ、水を多目にするとうまいでしょう。職人は温度や湿度に合わせて微調整しますが、左程気にせず、作業性を重視して生地^{ドウ}の硬さで決めれば好いでしょう。

具入りパン

干し葡萄、胡桃、ブルーベリーなど、様々な具を入れたパンを楽しむことができます。この時に大切なのが具に含まれる糖分と水分の量です。ブルーベリーを入れた為に水分が多過ぎて、平べったいバゲットになってしまった失敗もありました。干し葡萄を入れた為に糖分が多過ぎ、パン焼き機の蓋まで生地が膨れた失敗もありました。具材によって素材の量を調整すれば、様々な具材で楽しめます。

作り置きパンを焼立てパンに

焼いてから時間の経ったパンは、冷蔵保管して居れば猶更^{なおさら}、冷たく^{こわば}強張^おって美味しくありません。餡入り^{あん}のパンは特に美味しさを失います。電子レンジとオーブントースターで、焼立てと同等の美味しいパンに蘇^{よみがえ}ります。

先ず、電子レンジで 20～30 kW・秒の加熱をします。こうするとパンも餡^{あん}も温かく柔らかくなります。しかし、柔らかくなり過ぎて、噛み切る時の食感が損なわれます。オーブントースターで表面の水分を飛ばせば、パンの表面が焼立て同様にパリッと仕上がります。トーストを焼いた時に焦げ目が付かない程度の過熱が適切です。焦げないように仕上げてください。

お奨めの道具

ケーパー(図左)、計量スプーン(図中)、延し棒(図右)は必需品です。オーブンは電子レンジ/オーブンを使っています。自動パン焼き器も「パン生地コース」ばかり使っています。秤も必需品です。霧吹き、刷毛もあると良いでしょう。



しろうと

素人のパン焼き

パン焼きの基本

パン作りの為の道具が偶然入手できた事と、餅撞き器を持っていた事から、パン作りを始める事になりました。その後自動パン焼き機に「パン生地」^{コース}選択肢がある事を知り、これを使い始めて使い潰し、3代目を使っています。

始めは焼き具合がまちまちでしたが、押さえ処を理解するに連れて、希望通りのパンが焼ける様になりました。8日毎にパンを焼き、毎朝夫婦で食べ続けています。

作り置きを焼立て同等に蘇らせる必要があり、試行錯誤の上確立したので、これも紹介します。

石井未来館館長 石井峻

<http://ishii-miraikan.com>