

現代農業

[特集]

農家の必需品

軽トラ

活用術

アイ ♥ ラブ ♥ 軽トラ!
荷物の積み下ろしをラクにするアイデア集
管理機を積むとき、ロープはどう結ぶ?
畑にどんどん入るには?
軽トラ選び 新車・中古 他

今年は一等米を!

前半スッキリ、後半パワフルなイネ
は2010年猛暑に耐えた

「日本のパン」が焼きたい

ミナミノカオリで日本流黒パン
うどん用小麦で全粒粉パン
GOPANでお手軽お米パン

TPP反対特集 第2弾

田舎の父から都会の息子へ
TPP礼賛報道に踊らされるなよ!



- すこいぞ! モミガラくん炭覆土
- もっと発芽名人になる! 成功! スイートコーン・エダマメ
- ジャガイモがゴロゴロとれる種イモの切り方と株間
- 果樹園・茶園の霜対策 ●【新連載】草で搾る ●初めての溶接講座

平成23年

3

2011年

農文協

野菜トレイ

養土・肥料

播種

移植



これはうまい

うどん用小麦で 日本のパン を焼く

京都市・竹下晃朗さん



小麦のうまさかわかる、本当においしいパンを追い求めて六十余年。御歳八九歳の竹下晃朗さんは、国産のうどん用小麦の全粒粉でこそ理想のパンが焼けるという結論に辿り着いた。これを世界に誇れる「日本のパン」。

(三二八ページからの記事も参照) 写真：田中康弘

竹下晃朗さんとうどん用小麦100%で焼いた日本のパン

ポイント1 石臼挽きのうどん用小麦の全粒粉を使う

日本のパンの材料



- ・うどん用小麦は、農林61号やホクシンなどの古い品種ほどおススメ。最近の品種なら、さめきの夢2000でもいい。風味をよりよくするためには、玄麦を石臼でゆっくり挽いたほうがいい。
- ・モルトも自家製。1日水に浸けた小麦をバットに広げ、電気座布団の上に乗せ布団をかけて35度で保温、2日もすれば発芽する。1日乾かして石臼で粉にしたものを使う。
- ・天然酵母を使ってもいいが、小麦粉の風味そのものを味わうには酵母の味が強すぎないドライイーストのほうがむしろいい。
- ・市販のショートニングや乳製品などは必要なし。粉の風味だけでおいしく仕上がる

◀製法の最大のポイントは、生地をうどんやそば打ちに使うのし棒で薄くのすこと。うどん用小麦はグルテンが弱いので、ミキサーなどで強引にこね過ぎるとグルテンが切れてしまう。のし棒でやさしく押し広げながらグルテンをつなげていく感覚でやる



↑小麦粉を挽く石臼。古道具屋で見つけたものを目立てし、モーターをつけて自動で手回しと同じくらいゆっくり(毎分20回転)回るようにした

ポイント2 のし棒でのす



日本のパンの作り方

⇒大豆ミルクをつくる

粉末にした大豆と水を軽く煮ながら混ぜ、冷ましたものにオリーブオイルを加えながらミキサーでよく混ぜる。これを生地をつなぎに使う



↓材料をまとめる

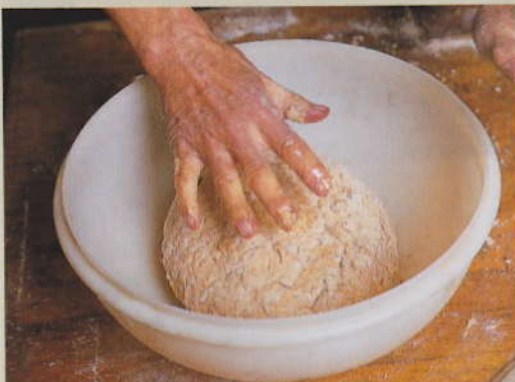
全粒粉にモルトとイーストを混ぜ、そこへ水(30度くらいのぬるま湯)に大豆ミルクと塩を溶いたものを加えながら混ぜていく

↓材料をすべて合わせたら、手で全体を混ぜながら丸くまとめていく



↓生地を寝かせる

食用油をひいたボウルに生地を入れ、35度のホイロ(温度を保つ器具)に入れて1時間寝かせる



◀生地をのす

のし棒を使ってやさしく押し広げるように4mm厚くらいまでのす



↑端からクルクルと巻いてまとめたら、一度手の平で軽くつぶし、さらに縦巻きにして丸くまとめる

⇒再度のし棒でのす。グルテンがつながってきているので、1回目よりも生地にだいぶ抵抗がでてくる。1回目同様に4mm厚くらいまでのしたら巻いて丸くまとめる



➡発酵・分割・成型

まとめた生地を再びポウルに入れて35度で120分発酵、その後生地を分割する



↑今回は生地を16分割。軽くつぶし、クルッと丸めてパンの形をつくる。小さいほうが焼くのは簡単。大きくするほど中まで火を通すのにコツがいる





←すぐにオープンに入れて焼きあげる(焼床が300度になるよう、オープンにはあらかじめ火を入れておく)。このときオープンの中に霧吹きで水を吹くなどして蒸気をこもらせるのがポイント。窯の中に対流ができて均一に300度になるので、膨らみにくいうどん用小麦の生地でも満遍なく火が通る

約20分で焼き上がり。こげまで香ばしく、噛めば噛むほど麦の甘みが出てくるような至極の味





うどん用小麦の 全粒粉パン

89歳、「おいしい日本のパン」成功

竹下晃朗

子供のころ食べた黒パンの
おいしさを再現したい

北欧にはサワー種の酸味のある重いライ麦パン。フランスにはクラストは硬いが食べ口の軽い中力小麦のフランスパン。アメリカにはリッチで引きの強い強力小麦のフワフワパン。さて日本はとなると、独自のパンはまったくありません。

私は、父親の仕事の関係でオーストラリアで生まれました。子供のころ、毎朝パン屋さんが届けてくれたまだ温かい黒パンがおいしかったことを、遠い昔のことですが忘れられません。戦後はオーブン技師となりましたが、個人的にもなんとかあの風味を再現したいものと自宅にコークス熱源の石窯をつくり、いろいろな小麦でパンを焼いてきました。

六年前、京都洛北の「カフェミレット」が石窯づくりからパン焼きまでし

たいと毎月ワークショップを開催、私も指導者としてかわりながら、その思いを加速させました。

中力のうどん用小麦、
石臼挽きの全粒粉こそ
おいしいパンになる

日本で小麦の栽培が始まったのは二〇〇〇年以上前といわれますが、長らくうどんやそうめん等が主であって、パンといえるものはありませんでした。明治のはじめ、いきなりアメリカのメリケン粉（強力粉）のパンが入ってきて、以来古くからあった中力のうどん用小麦が（戦争中以外は）パンになることはありませんでした。

四五年前、フランスのカルベル先生が日本にはじめて本格的フランスパンを紹介されたときは、フランス本国と同じ中力小麦の粉が使われました。しかしその製法は、昔の古いタイプのミキサーを使い、さらにデリケートな手



中力粉のパン生地をのす筆者（写真は田中康弘撮影、以下も）

作業を必要としたので、たいへん難しく苦労がありました。それだけにそのパンは風味が強く、なんともいいないおいしさがあつたのです。

しかし、パンが広まるにつれて小麦粉はいつの間にか強くなり、楽につくれるようになった代わりに以前のような風味は感じられなくなってしまいました。

パンのおいしさを決めるのは製法なのか粉のおいしさなのかと考えていたとき、おいしい小麦粉は中力粉であること、さらに同志社大学の故・三輪茂雄先生から「手回しの古い石臼の粉のほうが風味がよい」と教えられ、なんとかして日本のうどん用小麦のパンを焼きたいと思うようになりました。

さっそく石臼を探したところ、古道具店で雨ざらしになって心棒もひき手もない石臼を見つけました。入手したのはよいのですが、うまく粉が挽けるようになるまで手探りで苦労しまし



石臼で挽いた全粒粉は、フスマも混ざっているので黒っぽくて粒も粗いが、挽くときに熱をもたないので風味が飛ばない

た。その後モーターで手回しの速さで回すようにできたのが一七年前になります。

当初はこの石臼で挽いた全粒粉を四〇メッシュのフルイに通したやや黒い粉でパンを焼き、ポリウムは出ないけれどおいしいと感じていました。ところが、しばらくしてある自然食品店

の店先で見知らぬ主婦から「全粒粉一〇〇%でもできるよ」と聞き、ふるう量を少しずつ減らし、一〇〇%全粒粉のパンを目指しました。

このためには違った発想が求められ、独自の方法で試行錯誤が始まりました。ようやくまともなパンができるようになったのは、ここ一年くらいのことです。

うどんのように薄くのせば グルテンがつかがる

この製法での大きな特徴は、うどんと同じく生地を薄く伸ばし広げることです。強力粉を使う場合は、洗濯物をこするように強く生地をこねたり、テールにぶつけたりして衝撃を与えながらグルテンをつなげていきます。しかし中力粉を使う場合は、あまり強く力を加えるとグルテンが切れてしまい、パンが膨らまなくなってしまう。いろいろ試した結果、うどん打ち

のようにやさしくのし広げる仕込みのほうでグルテンがうまくつながり、おいしさを十分出せることに気づきました。

発酵で重要な酵母ですが、風味の少ない精白粉の場合は、旨味が多い自家製酵母を使ったほうがおいしくできます。しかしうどん用小麦の全粒粉は、粉自体の濃厚な風味を活かすために顆粒タイプのドライイーストがベストです。

また一般には風味を向上させるために低温長時間発酵がよいとされます。しかし全粒粉一〇〇%ではもともと風味が強いので、全工程三八度の短時間発酵で進めても、低温長時間発酵でやる場合と比べて風味も生地の伸びもほとんど変わりません。

蒸気をこもらせて焼き 生地全体を均一に加熱する

焼成もたいへん重要です。グルテン

の力が弱い中力小麦では、火通りを十分に生地をよく伸ばすために強力小麦以上に生地全体を均一に加熱しなければなりません。そのため絶対に必要なのが、蒸気です。

一般にはオーブンに蒸気がこもらなくても焼けるので関心がありませんが、大きな違いがあります。窯の中が乾燥した熱い空気では、天井からの遠赤外線が生地に直進して加熱します。しかし蒸気がこもると、狭い空間のなかで台風のような、しかし方向性のない蒸気の熱風となって生地を加熱します。

バイオの時代

7種類の有用微生物
2〜3分で水に溶け、
バイオ溶液となります。
畑に使うと有用微生物
の豊富な土壌になります。
す。この結果

- ・味がよくなる
- ・枯れにくい
- ・収穫回数が増える
- ・土壌も植物も健康になる

レタス栽培

使用40日後 / 不使用40日後

*1錠を水50L~100Lに溶かす
*1錠で最大1000㎡まで対応

また同じ一〇〇度でも乾燥空気では

それほど熱くは感じないのに、ヤカンから噴き出る蒸気では瞬間的に火傷するほどの違いがあります。しかしその熱は、パン生地にとってはやわらかく湯加減のよい風呂に入ったような感じと考えられます。こうして蒸気は生地の天面も側面も均一に加熱するので、パンの火通りと焼き上がりに大きく貢献するのです。一般のオーブンのこの方法を適用すればあらゆるパン・ケーキの品質向上に大きく役立つのですが、ほとんど知られていません。

ハウス内で油をこぼして困ったことはありませんか?

油吸着分解剤
オイルゲーター

綿花から出来た
100%天然素材です

農土交通省 農林水産省登録システム
NETIS登録商品
登録番号: KT-100036-A

12kg 袋装
成分: セルロース約95% 炭酸約3%
その他カリウム、リンを含む

使用方法

油がこぼれたら本製品を撒き、
撈拌してください。

- ・天然素材が油を吸着後、含まれるバクテリアが油を水と二酸化炭素に分解
- ・製品本体もそのまま生分解
- ・使用後、即植栽も可能
- ・2, 3ヶ月後には野菜も生育

*1kgあたり約2Lの油を吸着

オイルゲーターは自衛隊や大手石油メーカーでも使用されています。

有限会社バイオフューチャー
東京 TEL.03-5272-1678
大阪 TEL.06-6357-1500
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田
1-9-37 フラットワセタ101
<http://www.biofuturejapan.com>

カフェミレットでのパンづくりワイクシヨップも、当初はどこまで続くと言われました。しかし、現在六二回を迎えたところです。ただでさえ難しい石臼挽きの粗い中力小麦、その全粒粉一〇〇%のパンは、ワークシヨップに参加する若い人達に新たな刺激を与えているようで、たいへん好評でこちらが驚かされています。まさにこれまでない風味と食べ口の、これぞ日本生まれで日本的なパンといつてよいかもしれません。

(京都市左京区)
(詳しい製法についてはカラー口絵をご覧ください)