



Miyaco Mail

No.41 2002 秋号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

秋は何でもおいしいのですが、焼きたてパンをガブリッ！たまりませんね。

おいしいもの大好きなMiyacoでは、自分で作るのもっとおいしいかも(?)

ということで、今回は手作りパンにチャレンジします。



(はじめ)は一通のEメールでした。

こんにちは。ジオはずいぶん私の強い見方です。

そんな私が友達に誘われるままパン教室へ。教室へ行って気がつきました。我が家にはオーブンがない事を……。でもピザはよく焼いているのだから出来るはず!!と、思いメールをしました。オーブンで焼いたようにふくらとした焼き方を教えてください。お願いします。

と、くださったのは、さいたま市にお住まいの長東 恵美子様。

そこでMiyacoの出した返事メールは次のようなものです。

誠に申し訳ありませんが、パン作りはこれからの課題分野で調べているところです。それによりますと、バターロールの生地ですと、ジオのソテーパン(25cm)で焼いてもふわふわにできあがるようです。

以下、作り方をお話したのですが、少しパンのことを勉強しながら行ってみましょう。

強力粉

小麦粉には大きく分けて薄力粉、中力粉、強力粉の3種類がありますが、これは小麦の胚乳のかたさによって分類されています。かたい小麦を粉にしたものから順に、強力粉、中力粉、薄力粉となります。成分的には「グルテン」の量によります。パン作りにはグルテンがいちばん多い強力粉を使います。グルテンとは、小麦粉に水を加えて練ることによってできる、粘りと弾力のあるたんぱく質のことです。イーストが発酵するときに出す二酸化炭素ガスを中に閉じこめると同時に、風船のように生地をふくらます役目を果たします。強力粉が古いと、グルテンの力が弱くなってしまふので、買った日当たらない涼しい所で保存し、なるべく早く使いきるようにしてください。

イースト

パン作りには欠かせないもうひとつの材料はイースト(酵母)です。イーストは菌類です。目的によって、パン用、ワイン用、ビール用などがあります。パン用のイーストは、脱氷水してかためた生イーストと、乾燥したドライイーストが売られています。イーストに適度な温度と湿気を与えると、二酸化炭素ガスが発生し、そのガスでパンがふくらみます。イーストは糖分によって活動が活発になり、逆に塩分や油分は発酵を抑えるので、材料を合わせるときはイーストを入れる位置に注意しましょう。



鍋でパンを焼く



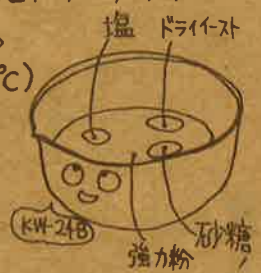
バターロールの生地 (9個分)

材料

- 強力粉・250g
- ドライイースト・小さじ1½
- 砂糖・大さじ2
- 塩・小さじ3/3
- 卵・1個
- 牛乳・130cc
- バター・30g

生地の作り方

①ボールにまず強力粉を入れ片方にドライイーストと砂糖を、反対側に塩を入れる。牛乳(手肌くらいの温度(約35℃))に温める。卵を牛乳の容器に割り入れてほぐし、ボールの中のイーストと砂糖をめがけて一気に注ぎ入れ、まずイーストと砂糖を指で溶かすようにしてから全体を混ぜていく。



②粉っぽさがなくなったら、室温にもどしたバターをちぎりながら混ぜ、まわりの生地で包むようにしながら混ぜ込む。

③全体が混ぜたら、ボールから取り出し、まな板に150~200回ほど打ち付ける。

④生地を丸くまとめ、きれいに洗って水けを拭いたボールの中央に置いてラップをかける。ソテーパンにお湯(40℃お風呂くらいの温度)を用意し、ボールの底を当てる。そのまま40分ほどおき、約2倍の大きさになるまで発酵させる。生地が発酵したら、握りこぶしでかるくたたき、中にたまってきたガスを抜く。

⑤生地をまな板に移して細長くのびし包丁で9等分に切る。丸く形を整えて、オーブシートを敷いたソテーパンに5個ほど並べる。



焼き方

⑥フタをして中火で5~10秒加熱して火を止める。そのまま20分ほどおいて発酵させる。

⑦生地が約2倍にふくらんだらフタをしたまま、ごく弱火(ソテーパンの底に炎が当たらないくらい)15~18分焼く。途中、フタの内側についた水滴を拭きとると、よりふんわりと焼きあがる。このとき、一度ひっくり返すと両面に焼き色がつく。残りの生地も同様に焼く。



① 長東様にお話したのは、焼き方のところだけでしたので、生地材料などは違っても知れませんが。長東様は中火で加熱を10秒、20分発酵、ごくごく弱火で18分焼き2度ほど水分を取って下さったそうです。また、ジオの鍋を2個使って1度に2焼きあげたそうです。1個はソテーパン、もう1個は20cmの片手鍋。これで鍋の方でもOKと安心できました。

② バターロールという③こんな形で表面には溶き卵を塗って、テカテカした感じを想像されるかと思いますが、鍋で焼くのでそうはいきません。お焼き風のパンになります。香りはお焼きではなくパンです。

④ 9個も丸めるのはめんどうという方は、ひとつにまとめて大きな丸パンにして焼いてしまうのもひとつの方法です。表と裏各15分ほど焼きます。ひっくり返すときはドキドキものです。

⑤ 最後に長東様より「パンは中にチーズを入れてチーズパンズにしました。食べてみるとびっくりして、こげ色もこおばしく、家族には好評でした。学校が5日制になり、週末に親子で楽しく挑戦して欲しいと思いました。」といただきました。実際に焼いて、そのご報告まで詳しくいただけて、本当にMiyacoは幸せ者です。ありがとうございます。



おたより紹介コーナー

毎日たくさんいただけるようになったおたよりから、よりすぐりのものをご紹介します。誠にありがとうございます。

✉ 広島市にお住まいの 工藤 秀子(ひでこ)さま
夫と何回かお店を廻り、吟味しや、と気に入りました。

とても楽しく使っています。ハンドブックにありましたように、ステンレスは錆びないのではなく、錆びにくいということを知った上で、大切に取扱い、長く使いたいと思います。

④ そうなんです。ステンレスの原点に気をとめていただきありがたく思います。

✉ 愛媛県伊予三島市にお住まいの 堤 光子(こうこ)さま

仕事をやめてゆたかりした時間が出来たので、何かおいしいものを作ってみようと思い、取りあえずお鍋をひとつ買ってみました。見た目も美しく、使いやすいようで保証期間が15年というのも品質がしっかりしているからだと気に入りました。これからは、揚げ物やお菓子などを作って、お友達に食べて喜んでもらえる様に頑張ります。

④ お仕事ご苦労様でした。次の目標をもたれて常に前向きな生き方、私も見習いたいと思います。

✉ 大阪市にお住まいの 竹原 智子(ともこ)さま

無水調理などはあまりしていませんが、GEO(ジオ)は密閉度がすごく、カレー、おでん、汁物などがグラグラしてきたら火を止めて放っているだけでほとんど煮えてしまって驚きます。(保温調理といってもタオルでくるんだりまでなくても「グラグラ→止める」を1~3回程度でOK。)味も煮続けるより浸み込んでいるように思うし、形もくずれないし、台所が狭いので、コンロから動かさずにすみ助かっています。

④ ああ、なんてみごとに保温(余熱)調理を使いこなしていらっしゃるのでしょう!



✉ 愛知県宝飯郡にお住まいの 平野 千春 さま
結婚祝いで東京の友人からシチューポットをもらいました。さらに職場からソースパンとソースポットをもらってびっくり!! 双方相談したわけでも、私が指定したわけでもないのに「オブジェ」がそろうしまいました。魚がきれいに煮えました。

④ びっくりでうれしいのは平野さまだけではありません。それにしても何という偶然。

✉ 大阪府高石市にお住まいの 小林 美帆 さま
今までまさきりお鍋に無関心でした。この十得鍋を使ってみて、その素晴らしさに驚きました。すぐに熱くなる点と、洗いやすさが特にすごい!! これまでとにかく料理は好きだが、たくさんの鍋やフライパンの洗い物が大変だったために、もっと多くの人に教えてあげたいです。

④ その希望、Miyacoがほんの少しだけかなえて、載せさせていただきます。

オブジェ選定のワンポイントアドバイスとしては、基本の片手鍋&両手鍋をご家族構成に応じて選んだあとは、よく作るお料理を思い浮かべてみて下さい。(前号でもいってましたね。)カレーやシチュー、とん汁などたっぷり作ります、という方にはオブジェのシチューポット&ジャンボ鍋がおすすめです。サイズは18~28cm、満水容量も3.0L~11.6Lまでありますので、お好きな大きさをお選び下さい。しかしこのような料理は、通常炒めてから煮込むという手順をふみますので、コゲルキなどが心配です。火加減に充分ご注意下さい。特にIH(電磁調理器)をご使用の方は、スイッチオンで⑤になってしまいますので、すぐに⑥に落とし、別のフライパンで炒めてから煮こんだりと工夫が必要です。何事も道具は使い次第です。

Miyaco Mail 掲示板 No.41 2002 秋号

さて、今回のミヤコメールでは、みなさんからいただいた課題やおたよりが大変多かったので、お堅い話はお休みをいただきました。ご了承下さい。

みなさんからいただく貴重な情報、知っていたらほんのちよと得かも、そんなことをミヤコメールにして書いてきました。気がつけば10年続いておりました。こんな紙切れ一枚なのですが、お引越しの際には新住所のお知らせを、毎回ご感想をくださる方もいらしゃいます。本当にありがとうございます。みなさんの所かましのお声をエネルギーにこれからは作って行きたいと思っております。もしも続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただくととてもうれしいです。そんなお知らせを一度出された際には、よほどのことがない限りミヤコメールが送り続けられてまいります。(しかもタダ)みなさんのご応募、心よりお待ちしております。

参考文献・「粉屋さんが書いた小麦粉の本」長尾 精一 著
「服部幸應のはてなせ。どうしてたべものクイズ」

Miyaco 株式会社 宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

●ホームページアドレス <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

●Eメールアドレス info@miyazaki-ss.co.jp

