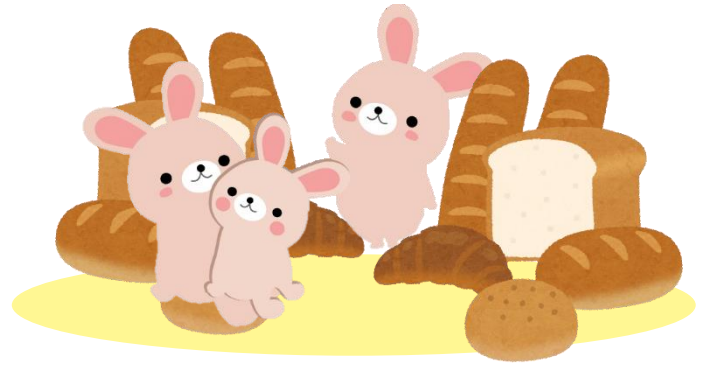


## 6. パン作り Q&A



### 生地がふくらまない

生地の温度が低くて発酵が上手く進んでいないのかも。  
部屋の温度が低いときはぬるま湯を使って作ってみましょう。

### 生地がボソボソになる

発酵が進みすぎると生地がボソボソになります。生地を寝かせる時間が長かったり、こねた時の温度が高かったりしないか確認しましょう。

### 生地を綺麗に丸められない

部屋や手の温度が高いと、生地が手にくっつきやすくなります。  
手を冷やすか、手に少し粉をつけると丸めやすくなります。

### 焼いたパンが固い

焼く時の温度が高すぎると、生地の表面が固くなります。  
(電気オーブンで190℃  
～220℃が目安)

### 焼いたパンがべちゃっとする

生地の水分が多いからです。焼き時間を延ばしてみましょう。  
パンが焦げる時は、具をパンの中に詰めて両面を焼きましょう。

### 焼いたパンを保存したい

パンを保存する場合は、しっかりと密閉して冷凍保存しましょう。  
食べる時に霧吹きなどで水を加えてから焼くと、よりおいしくいただけます。



この講座で紹介した作り方では、あまり発酵させずに作るので、みっしりと身の詰まったパンが出来ます。  
もっと色々なパンを作りたい方は、小原パン教室までご連絡ください。(090-8394-2034)

### 発行・編集

八代市教育委員会 生涯学習課

### 問合せ先

TEL : 0965-30-1110 FAX : 0965-30-1120  
MAIL : syogai@city.yatsushiro.lg.jp

# 焼きたてパン講座

～お鍋でパンを作ってみよう！～

文・監修：小原 教恵 先生

自宅で簡単に、おいしいパンを焼きましょう♪

自分で作るパンの味は格別です。パンの焼けるおいしそうな香りは、きっとあなたを幸せな気持ちにしてくれます。この講座では、「ピザパン」・「お芋パン」・「リンゴパン」の作り方を紹介します。

## 1. パンの材料

今回使用するパンの材料について、役割などをご紹介します。

### 小麦粉(強力粉)

パンの主材料です。  
小麦粉には強力粉・中力粉・薄力粉などの種類があります。その中でも強力粉は、タンパク質を最も多く含んでいます。粉に含まれるタンパク質が多いほど、パンを大きく膨らませることが出来ます。  
強力粉に薄力粉を混ぜてパンを作ると、食感が軽くなります。

### 砂糖

焼き色や香りを良くし、パンを甘くします。イーストの発酵を促します。入れすぎると、焦げやすくなります。  
どんなパンを作るかによって、入れる量が変わります。

### イースト(パン酵母)

発酵することで糖類を分解し、炭酸ガスとアルコールを発生させます。パンをふくらませ、風味を良くします。  
発酵に最も適したこねあげ温度は27℃～35℃です。  
天然酵母など様々な種類がありますが、今回は予備発酵が不要で直接粉に混ぜて使える「ドライイースト」を使います。

### 油・バターなどの油脂

生地の伸びや弾力を良くします。  
生地がある程度まとまってから入れます。  
使用する油によって、パンの風味が変わります。

### 仕込み水

(水や牛乳などの液体)

材料を一つにまとめます。  
また、生地の固さやこねあげ温度を調整します。  
パンに最も適しているのは、弱酸性でやや硬水の水ですが、通常は水道水で十分です。

### 塩

パンの風味を良くし、生地を引き締めます。殺菌効果があり、入れすぎるとイースト菌が発酵しにくくなります。

### スキムミルク

カルシウムやタンパク質などの栄養価を高め、風味を良くします。

## 2. パン作りに必要な道具

下記は必要最低限の道具です。麺棒などお持ちの方は適宜お使いください。

### パン生地を作るのに必要な道具

計量器（デジタルが望ましい）  
ふきん（キッチンペーパー）  
鍋・フライパン

計量スプーン 計量カップ ボウル  
フォーク クッキングシート  
ふた

### ピザパンの具を作るのに必要な道具

包丁 まな板

### お芋パン・リンゴパンの具を作るのに必要な道具

包丁 まな板 鍋 ヘラ 計量スプーン

## 3. パン生地の作り方

パンの種類によって、パン生地の材料が少し違います。作り方は同じです。

### ピザパン生地の材料

1 強力粉 120g  
2 ドライイースト 3g  
3 砂糖 6g  
4 塩 2g  
5 水（部屋が寒い時はぬるま湯） 78g  
6 オリーブ油（又はサラダ油） 3g



### お芋・リンゴパン生地の材料

1 強力粉 120g  
2 ドライイースト 3g  
3 砂糖 10g  
4 塩 2g  
5 スキムミルク 5g  
6 水 78g  
7 バター 5g



### 1. ボウルに材料を入れて混ぜ合わせます。

※材料を入れる時、イーストと塩が  
決してぶつからないように注意！

### 2. 水を加えて手でこねます。

### 3. オリーブ油やバターを加えます。

### 4. 約1～2分、手で力を入れてこねます。

べたべたする時は、手のひらに  
粉を少しつけても良いです。



### 5. 15分ほど寝かせます。

乾燥しないように、水でぬらして  
しぼった布巾やキッチンペーパーを  
かぶせておきます。  
寝かせている間に、パンにのせる  
具などを準備します。

### 6. 生地を伸ばします。

生地にあわせてクッキングシートを  
用意し、生地を乗せて伸ばします。

### 7. 生地にフォークで穴をあけ、具をのせます。

### 8. 厚手の鍋やフライパンで焼きます。

鍋やフライパンに、パン生地を  
クッキングシートごと乗せます。  
隙間が空かない様にふたをします。  
中火1分・弱火8分焼きます。  
（底がこげやすいので注意。）

※電気オーブンの場合、予熱有で、  
200℃10分～15分焼きます。  
（焼き加減を見ながら調整。）

※トースターでも10分～15分で  
焼くことができます。温度調整が  
出来ませんので、こげに注意。

## 4. 野菜のピザパン

### ピザパンの具

1 トマトペースト(又はケチャップ)	少々
2 茄子	1/2
3 ピーマン	1/2
4 ミニトマト	4 個
5 ウィナー	2 本
6 ピザチーズ	適量
7 オリーブオイルなどの油	適量

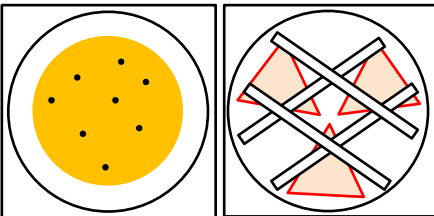


1. 「3. パン生地作り方」を参考に、ピザパン生地材料でパン生地を作って寝かせます。
2. 生地を寝かせている間に具の準備をします。茄子はいちょう切りしてオイルをまぶします。ピーマンは太めの千切り、ミニトマトは縦にスライス、ウィナーは縦に4本に切ります。
3. パン生地を2分割します。
4. クッキングシートを用意します。直径18cmの円形を2枚。
5. 用意したクッキングシートの上で生地を平らに伸ばし、フォークで穴をあけます。
6. トマトペーストを塗り、具とピザチーズをのせます。
7. 厚手の鍋・フライパンにクッキングシートごと乗せます。
8. ふたをして、中火1分弱火8分で焼きます。

## 5. お芋パン・リンゴパン

### お芋パンの具

1 さつま芋	50g
2 砂糖	5g
3 生クリーム	5g
4 バター	5g
5 グラニュー糖	少々
6 黒ごま	少々



### リンゴパンの具

1 リンゴ	1/4
2 レモン汁	少々
3 グラニュー糖	少々



1. 「3. パン生地作り方」を参考に、お芋・リンゴパン生地材料でパン生地を作って寝かせ、その間に具を準備します。
2. さつま芋は適当な大きさに切り、煮て水気をよく切ります。ヘラでつぶして、砂糖・生クリーム・バターと混ぜ合わせます。
3. リンゴはいちょう切りにします。レモン汁を振りかけておきます。
4. パン生地を25gずつ量って丸めます。8個作ります。残った生地も丸めておきます。
5. クッキングシートを用意します。8cmの正方形を8枚。
6. 用意したクッキングシートにパン生地を乗せて円形に伸ばし、フォークで穴をあけます。
7. 4個にお芋を、4個にリンゴを乗せます。残った生地でもひもを16本作り、リンゴパンの上に4本ずつかけます。お芋パンにグラニュー糖と黒ごまを、リンゴパンにグラニュー糖をふりかけます。
8. 厚手の鍋・フライパンにクッキングシートごと乗せます。
9. ふたをして、中火1分弱火8分で焼きます。