日本のパン

# ジャ・パン

メイド・イン・ジャパンのパンです

パンもごまも
人間とは5000年の
おつきあい

365日／CROFT BAKERY／パンストック
アマムダコタン／ル・ルソール／ TOLO PAN TOKYO
HEIJU＋／エクラデジュール／パンラボ

胡麻油®

## 365日 杉窪章匡 × パンラボ 池田浩明

# ジャ・パンの時代がやってきた

日本のパンが元気です。国産小麦粉を使った、味わい深いパン。ソフトでもちもち食感、ヒキがなく食べやすいパン。名づけて、“ジャ・パン”。時代のキーワードを生みだしてきた「365日」の杉窪章匡さんと、パンを愛してやまない「パンラボ」の池田浩明さんにジャ・パンの魅力、そしてジャ・パンをおいしくするごま油の役割を聞きました。

**杉窪章匡**
「365日」オーナーブーランジェ。現在、365日は東京・代々木公園の本店、日本橋、二子玉川の3店。他ブランドとして「ジュウニブンベーカリー」「二足歩行coffee roasters」を出店。著書に「365日の考えるパン」（世界文化社）など。

**365日**
東京都渋谷区富ヶ谷1-2-8　tel/03-6804-7357
http://ultrakitchen.jp/

**池田浩明**
「パンラボ」主宰、NPO法人「新麦コレクション」代表。自他共に認めるブレッドギークとして、日夜パンを愛でながら食べ、精力的に活動。「パンソロジー」（平凡社）など著書も多数。

**パンラボ**　http://panlabo.jugem.jp/
**新麦コレクション**　http://mugikore.net/

**――今回の冊子は、日本のパンに愛を込めて“ジャ・パン”と命名しました。**

**杉窪**　いいじゃない（笑）。

**池田**　日本のパン、いまイケイケですからね。すごく元気なんです。

**杉窪**　この10年くらいで日本のパンは大きく変わりました。僕が「365日」を開店したのが2013年ですが、その時に店のコンセプトとして決めたのは、国産小麦粉のみを使うことでした。

**池田**　ちょっと時系列で整理すると…日本の小麦粉はそもそもうどんや饅頭用だったのですが、2010年頃から国産小麦粉に注目する人がぐんと増えてきた印象です。たとえば、ブラフベーカリーの栄徳（剛）さんがキタノカオリ食パンをつくったり、シニフィアン シニフィエの志賀（勝栄）さんがキタノカオリのチャバタをつくったり。杉窪さんもそんな一人。並行して国産小麦粉の品種改良が進み、製パン性がすごく向上しました。

**杉窪**　最近は四十代以下の世代では、国産小麦粉を使わない人はいないんじゃないかな。国産小麦粉は、品種によって甘かったり、コクがあったり、個性的。食感も、もちもちして日本人好み。このおいしさにパン職人たちが気づいたんです。

**池田**　いま国産小麦粉は、北海道と九州の二大生産地から、次なるフェーズに突入。それが本州各地での小麦開発ブームで、群馬や栃木はとくに地粉にこだわるベーカリーも多く、活気があります。

**杉窪**　僕は国産小麦粉でパンをつくるにあたり、製法を一から考え直して変えたんです。コーヒーの焙煎とパンは似ているところがあって、最近のサードウェーブの高品質な豆は浅煎りですよね。だって、深煎りしたら、コーヒー豆の素材としてのおいしさを覆い隠してしまうから。これはパンでも同じことがいえて、パンは発酵をとればとるほど、小麦本来のおいしさは減少してしまうと思っています。だから、僕の製法の基本は、い

## 国産小麦粉には味がある、その味を生かして個性的なパンをつくる

## 発酵やグルテンの意味と向きあい、製法を見直す

かに発酵をとらずに、パンとしてきちんと焼きあげるか、なんです。昔はとにかくしっかりこねて、しっかり発酵させて、ボリュームいっぱいのパンをつくるのが良しとされていましたが、根本的に考えが違います。

### 日本のパンの味わい、食感が時代にマッチ

**――ヒキが強くなく、すっと歯切れがいいのも、杉窪さん以降の世代のパンの特徴ですね。いまフィリングたっぷりのパンが増えていますが、パン自体のスタイルが変化していなければ、この手のパンは生まれなかったと思います。**

**杉窪**　ギュッと噛みちぎるのって、ストレスじゃないですか。そうじゃないパンに出会ってしまったわけですよ、みんなが。もう前のパンには戻れないでしょ。

**池田**　フランスのパンの製法を真似して成長したのが日本の業界ですが、フランスと日本では小麦粉自体の素材も違いますからね。世代も変わり、今ようやく本当に日本のパン、"ジャ・パン"が根づいてきたと。

**杉窪**　もうひとつ"ジャ・パン"の特徴をあげるとしたら、種類が多いことです。日本は朝はトースト、昼はそうざいパン、おやつには菓子パンみたいに、パンを食べるシーン

史上初!? 太香胡麻油（焙煎が浅めのごま油）を50％練り込んだ、しっとりブリオッシュ生地。フィリングのあんこも、黒のねり胡麻を混ぜ込んでうまみたっぷりに。竹本油脂の広報誌「ごま油の四季」の日本橋特集号（２０１９年）でコラボ商品として限定発売され、人気を呼んだ。太香胡麻油の一斗缶のレトロなデザインを生かしたパッケージも◎。

## あんゴマー

**分量**
長径6.9㎝×短径4.6㎝×
高さ1.7㎝楕円型

| 生地 | |
|---|---|
| 小麦粉（ゆめちから） | 50% |
| 小麦粉（みなみの穂） | 50% |
| グラニュー糖 | 8% |
| 藻塩 | 1.8% |
| 全卵 | 100% |
| 太香胡麻油 | 50% |
| 無塩バター | 10% |
| イースト溶液（インスタントドライイースト2%を水で溶いたもの） | 10% |
| いり胡麻 白・黒（白2：黒1） | 各適量 |
| **あんこ** | つくりやすい量 |
| 粒あん | 100g |
| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 10g |
| 上白糖 | 5g |

**【ミキシング】**全材料を1速2分→2速2分→3速11分（こねあげ温度23～25℃）

**【1次発酵】**常温で1時間

**【分割】**40g

**【ベンチタイム】**20分

**【成形】**いり胡麻 白・黒をまぶす→型に入れる

**【最終発酵】**ホイロ28℃／75%で20～30分

**【焼成】**160℃のコンベクションオーブンで11分→天板の位置を入れかえて170℃で2分

**【あんこ】**材料を混ぜる

**【仕上げ】**横に切り目を入れ、あんこをサンドする

が多彩。バリエーションの数でいったら、間違いなく世界一。だからね、ようやくここでごまが登場しますが（笑）、ごまも活躍できるんですよ。

**――昨年、杉窪さんが「365日と日本橋」限定でつくったあんパンの「あんゴマー」は、すごい人気でした。**

**杉窪**　あれは「良質な油脂はきちんととりましょう」という今どきの健康観に乗って、じゃあごま油を生地に入れられるだけ入れようとチャレンジしたものです。結果、50％入りました。でも、全然油っぽくなくて、保湿感のあるブリオッシュのようで。だから、あんバターならぬ、〝あんゴマー〟とネーミングしたんです。ごま油は抗酸化性が高くて健康にいいオイルだと知っていなければ、あれをつくる勇気はわかない。でも…お客様には大好評でしたが、パン業界的には異端に映ったみたい。

**池田**　「杉窪さんだからできるんでしょ」って（笑）。たしかに液体油脂を50％配合したパンはレアですが、バターにかなうおいしさとして、ごま油に注目した点は大きいです。ベーカリー業界は、常に過去のバター不足のトラウマを抱えていて、優秀な油脂を求めているから。

**杉窪**　僕、カール・ルイスシンドロームと呼んでまして、だれも100mを9秒台で走れるなんて思ってもいなかったのに、誰かがクリアすれば、まわりも「あ、イケるんじゃん」とついてきて記録が更新される。そういう意味では、あんゴマーは、パンとごま油の関係性を更新したという意味では、達成感がありますね。

**ごま油のフレーバーは フィリング、トッピングに もっと生かせる**

**製パンに 欠かせない油脂として、 ごま油は有効**

## 日本のパンに ごま油は合う

**池田**　僕はね、小麦粉を焼いた香ばしい香りと、焙煎ごま油はとても相性がいいと思っています。これまで気づいていなかっただけで、一度ごま油を使いだしたら、あれもこれもとなっちゃって。パンと日本の食材をうまくつなげてくれるんですよね。かなり万能です。

**杉窪**　だからね、ごま油やねり胡麻は、パン生地に練り込んでももちろんおいしいんだけど、トッピングやフィリングに活用すると、もっともっとベーカリーでのポジションが上がると思います。そうざいパンに辛子バターじゃなくて、ごま油をぬるとかも。だって、おいしいし、ごま油嫌いな人っていないでしょ。

**池田**　発酵パンも、ごまも5000年前からある古い食品。どちらも人間に愛され、必要だから、長い間食べつづけられているんですよね。

（2020年夏・二足歩行コーヒーロースターズにて）

全世界的なサワードゥのブーム。発信地はアメリカ・サンフランシスコで、この地には地産地消やオーガニックの聖地たるレストラン「シェ・パニース」や「タルティン・ベーカリー」があり、SNSを通じて世界中に情報が発信されている。写真は「ジュウニブンベーカリー」のサワードゥに、圧搾純正胡麻油を浸して食べるシーン。杉窪さんからの食べ方提案のひとつ。

# 私的に ごまに注目中

「ごま油やねり胡麻とパンの相性のよさに注目中」という池田浩明さんの日々のパン生活から、おいしそうな食べ方をご紹介。パンにはすべて太白胡麻油が使われています！

photo・text ／池田浩明

## No Falafel Sandwich

代官山「GARDEN HOUSE CRAFTS」の
全粒粉食パン＋純ねり胡麻 白

ねり胡麻に塩、レモン、ニンニクで味つけしたごまソースをつければ、生野菜をむしゃむしゃいける。
そのことを教えてくれたのが、ファラフェルサンドだった。
それなら、えいやっ！
ファラフェルなしでどうだ！
生でもおいしいこの全粒粉食パンがあればそれでも成立。
いろんな野菜を置いて、食べる人が自由にのせる手巻きサンドもgood！

## 焼肉バーガー

「GARDEN HOUSE CRAFTS」の
まるぱん＋圧搾純正胡麻油

ごま油を使った焼肉のタレをたっぷりからめたカルビ肉。
ごま油を引いたフライパンで焼いたら、野菜といっしょにパンにはさもう。
大食漢でも大満足の焼肉バーガーができあがり。
このまるぱんのような甘めのパンのほうがいい仕事をしてくれる。
パンと肉をつないでくれるマヨネーズも忘れずに。

## ごまナッツトースト

鎌倉「KOMOPAN」の
山食PAN＋純ねり胡麻 黒

パンにぬるペーストというとピーナッツペーストを連想しがちだけど、ねり胡麻も捨てたもんじゃない。
KOMOPANの山食PANに、純ねり胡麻 黒をぬってミックスナッツをちらす。
オーブントースターでトースト4分。
表面が乾いたら、はちみつをたらして、さらに1分。
ミックスナッツには塩気があり、甘じょっぱさがおもしろい。

## 畑のバタートースト

「KOMOPAN」の山食PAN＋太香胡麻油

フライパンでトーストするのに凝っている。
熱が入りやすく、蒸気が使えるので、α化を促し、おいしくなるというわけ。
フライパンに食パンを置いたら、パンにかからないよう10㎖の水を入れ、フタを。
中火で約3分、焼き色がついたら裏返す。
このとき、太香胡麻油を引くと、香ばしいトーストに。
アボカドはスダチで和え、大葉と塩、ピンクペッパーをちらした。和の風味がごま油と調和する。

## 砂肝コンフィのサンドイッチ

「ANDERSEN」の
胡麻のパン＋太香胡麻油

炊飯器を利用すると簡単にコンフィができる。
密封袋に砂肝と太香胡麻油、塩とスパイスを入れて、熱湯を張った炊飯器（保温モード）に浸けること2時間。
ふつうはオリーブオイルだろうが、ごま油を使うと、コクがでる。
ディジョンマスタード、レモンバター（バターにレモンピールを混ぜたもの）をぬると、フレンチなサンドイッチに。

ジャ・パン
小麦粉とごまの香りのペアリング

# 「農林61号」にごまの香りを感じながら

アメリカ西海岸ではブッラータにサワードゥのカントリーブレッドを添え、地元の新鮮な野菜やオリーブオイルとともに食べるのがポピュラー。このイメージで「農林61号とごま油のパン」をトーストし、群馬の素材を集めて一皿に。モッツァレッラは前橋市「スリーブラウン」、無農薬栽培の葉物野菜は伊勢崎市の「いがらしふぁーむ」から。モッツァレッラにはたっぷりの胡麻油 一番搾り、粗塩、黒コショウをかけ、パンと香ばしい奥行きのあるフレーバーをつなげる。

スリーブラウン　https://three-brown.jp/
いがらしふぁーむ　Instagramあり

「ごまと農林61号にはともに通じる香ばしい香りがある」と、パンラボの池田浩明さんがコメントしたことがこの企画のきっかけでした。うどん用の小麦としてかつて奨励品種だった農林61号を、あえて香りのペアリングで製パンに生かすという試み。日頃から地元の農林61号を使う群馬県前橋市「クロフトベーカリー」の久保田英史さんが2品のレシピを提案します。

**分量**
17㎝×9㎝×高さ9㎝食パン型

| | |
|---|---|
| **湯種** | |
| 全粒粉（農林61号） | 31.6% |
| 小麦フスマ（農林61号） | 8.4% |
| 熱湯 | 60% |
| **本ごね** | |
| 小麦粉（農林61号） | 30% |
| 小麦粉（W8号） | 30% |
| グロセル（ゲランドの塩） | 2% |
| 老麺＊ | 2% |
| レーズン種＊ | 2% |
| ルヴァン・リキッド＊ | 0.1% |
| サワー種＊ | 0.1% |
| 太香胡麻油 | 6% |
| 太白胡麻油 | 2% |
| モルト・リキッド（モルトエキスと水を同割で合わせる） | 0.4% |
| 水 | 32% |

**＊老麺**：W8号100%、セルファン（ゲランドの塩）2%、インスタントドライイースト0.4%、水68%を低速3分→中速3分でミキシングし（こねあげ温度24℃）、28℃で120分発酵をとり、パンチ後冷蔵庫で3時間ねかせる。24時間以内に使い切る。

**＊レーズン種**：レーズン200g、黒糖50g、親種2g、モルト・リキッド4g、水200gをスプーンで黒糖が溶けるまで混ぜ（こねあげ温度28℃）、28℃で48時間発酵をとり、レーズンを絞り取った液体を冷蔵庫へ入れる。2週間以内に使い切る。

**＊ルヴァン・リキッド**：TYPE100（江別製粉）50%、ニシノカオリS（平和製粉）50%、親種20%、水110%を粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ（こねあげ温度28℃）、28℃で1時間30分発酵をとり、冷蔵庫に入れる。

**＊サワー種**：長野県産ライ麦全粒粉（柄木田製粉）100%、親種10%、水100%を粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ（こねあげ温度28℃）、18℃で12時間発酵をとり、冷蔵庫に入れる。

**【湯種】**焼成2日前に材料を木ベラで粉気がなくなるまで混ぜる。ラップをかけて粗熱がとれたら冷蔵庫でねかす。

**【本ごね】**ミキシング前に粉以外の全材料をミキサーボウルに入れて10分おく（老麺と湯種は小さくちぎる）→粉も入れて低速5分→中速30秒（こねあげ温度21～22℃）

**【1次発酵】**18℃で18時間

**【分割】**1kg

**【ベンチタイム】**15分

**【成形】**なまこ形にし、食パン型に入れる

**【最終発酵】**28℃で1時間20分

**【焼成】**クープを1本入れる→スチーム→250℃（上火0／下火3）で6分→スチーム→6分→250℃（上火3／下火1）で13分→型からだしてさらに10分
※上・下火が0（切る）～3（強い）で設定できるデッキオーブンを使用。

**Sesame oil tips**

- ☑ 太香胡麻油 ⇒ 農林61号の香ばしい香りとペアリング
- ☑ 太白胡麻油 ⇒ 小麦粉の風味を邪魔しない無香のオイル

関東地方で広くつくられてきた「農林61号」。野性味あふれる香りを一言で表すと「ゴマのような風味」。

「農林61号のパンをごま油につけると絶品です」。群馬のパン愛好家に聞いた言葉だ。似たもの同士の出会いがマリアージュを生む。ならば、ごま油を使って、農林61号のパンがつくれたら。油脂として生地ののびをよくする効果に着目すれば、食べやすく歯切れもよくなり、カンパーニュのような重いパンより、たくさんの人に食べてもらえるのでは。

白羽の矢を立てたのは、「クロフトベーカリー」の久保田英史さん。普段から地元「すみや農園」の農林61号を使用。アメリカ西海岸のベーカリーでシェフを務めるなど、製法の引きだしが多く、最先端のパンに通じている人だ。

## 製法のポイント① 湯種

農林61号はボリュームがでにくいのが難点。湯種で加水を多くし、α化させることで、形を保つことができる。

## 製法のポイント② フスマ

フスマを少量配合すると、風味を濃くするだけでなく、パンの構造としても強くなる。フスマを湯種にするのもポイ

**久保田英史**
アメリカ西海岸での修業を経て、2012年に「クロフトベーカリー」開店。現在もロサンゼルスの卸専門ベーカリーにレシピを提供している。

CROFT BAKERY
群馬県前橋市日吉町2-5-1 みずき館1F
tel/027-257-9052 https://croft-bakery.blogspot.com/

## 小麦の個性が地元・群馬で愛される

すみや農園の小林祐さんは、小麦を無農薬・無化学肥料で栽培、自ら全粒粉を製粉し、畑から車ですぐのクロフトベーカリーに納品する。自分の小麦がどこにいくかわからない生産者が多いなか、異色の存在といえる。

「パン屋さんに使ってもらいたいと思って小麦農家になりました。おいしいパン屋さんで使ってもらえるのはありがたいです」(小林さん)

麦どころ・群馬で、農林61号は長く愛されてきた。うどんとしてよく食べられてきたので、舌になじみがある。新しい品種が次々とでてくるが、古い品種は、風味も濃厚なのだという。

「農林61号のほうが安定してつくれますし、うどん屋さんにも『新しい品種は使いやすい反面、特徴がでにくい。農林61号は味がでる』と言っていただいてます」

新品種に押され、生産は減少。でも小林さんは「おいしいって言ってくれる人がいるなら、農林61号を守っていきたいです」と話す。

もともとパン好きで、その原料の小麦をつくろうと、サラリーマンから転身して6年前に農業に就いた小林さん。無農薬の薄力粉シロガネコムギなども栽培する。

**すみや農園**
群馬県高崎市箕郷町柏木沢2187
https://www.sumiyanoen.com/

text／池田浩明

### 分量

| | |
|---|---|
| 小麦粉(農林61号) | 100% |
| ハチミツ | 3.5% |
| ビガ種* | 140% |
| インスタントドライイースト(サフ・赤) | 3.5% |
| ラード | 14% |
| 太白胡麻油 | 12% |
| 鰹節<br>(フードプロセッサーで粉末状にする) | 10.5% |

＊**ビガ種**：本ごねの前日に、小麦粉(農林61号)100%、ルヴァン・リキッド20%、水75%を粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ(こねあげ温度28℃)、28℃で2時間発酵をとり、冷蔵庫に一晩入れる。

**【ミキシング】** 全材料を低速5〜6分→中速1分(こねあげ温度26℃)→太白胡麻油(分量外・以下同様)を薄くぬったボウルに入れ、乾燥を防ぐため生地表面にも太白胡麻油をぬってラップをかける

**【1次発酵】** 28℃で1時間

**【成形】** 麺棒で厚さ8㎜の長方形にのばし、上下の端を切りそろえ、幅8㎜に切る。パラフィン紙を敷いた天板にくっつかないように間隔をあけて並べ、上にパラフィン紙を重ねてその上にも並べていく。ビニール袋で天板ごと包んで冷凍庫に入れ、1週間以内に使い切る

**【最終発酵】** 冷凍庫から取りだして天板に並べ、太白胡麻油をハケでぬり、塩(分量外)をふる→28℃で45分

**【焼成】** 170℃のデッキオーブンで18分→ダンパーを開けて7〜12分(キツネ色になり爪で押しても柔らかくなくなったら取りだす)

うどんつながりで
農林61号、鰹節、太白胡麻油をペアリング
**地粉グリッシーニ**

右は農林61号の全粒粉、左は同じく地粉のW8号。農林61号は「すみや農園」(→左記)が栽培し、石臼で自家製粉した全粒粉、フスマ、小麦粉を使用。W8号は藤岡市「福田農園」が栽培した小麦を、高崎市「コンベ製粉所」で挽いてもらっている。

ントで、食感を柔らかく、口に残らなくする。互いを知る無農薬栽培の生産者から手に入れるので、安心・安全。フスマまで使えば、生産者の取り分も増やすことができる。

**製法のポイント③ 発酵種**

レーズン種はクラストの色づきをよくし、甘味をだす。ルヴァンは穀物くささをマスキング。老麺も使い、イーストを補助的に使う。

地元の小麦を使うことは、地域に食べ物とお金の循環を生み、農業を発展させ地域経済を活性化させる。パンの差別化のための武器にもなる。誰だって、地元愛はある。「地元産」というだけで、「おいしい」「買ってみよう」という気持ちになるものだ。生産者、ベーカリー、消費者。みんなが幸せになる循環へ、小さな一歩を踏みだしてみてはどうだろう。

ジャ・パン
グルテンと
歯切れ、サクリ、
油脂

# ごま油とねり胡麻が「パンストック」のパンで大活躍

小麦粉をはじめ素材の味わいがクリアで、おいしさが長く続き、噛みごたえはあるのに、ヒキが強くなくてサクリと食べやすいノーストレスのパン。「パンストック」の平山哲生さんのこんなパンづくりのキーワードとなるのが、パンの骨格をつくるグルテンとのつきあい方です。

**平山哲生**
フランスで修業後、「シニフィアン シニフィエ」などを経て、2010年に福岡市内に「パンストック」を開業。2019年に中洲川端に2号店「ストック」をオープン。近著に「パンストック 長時間発酵のパンづくり」（柴田書店）。

パンストック
福岡市東区箱崎6-7-6　tel/092-631-5007
Instagramあり

**分量**

| | |
|---|---|
| 小麦粉（春よ恋） | 90% |
| 大麦粉 | 10% |
| 米ゲル＊ | 15% |
| メープルシロップ | 10% |
| 塩 | 1.8% |
| インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.03% |
| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 10% |
| 太白胡麻油 | 8% |
| 純正胡麻油 | 2% |
| 牛乳 | 40% |
| 水 | 40% |
| ヘーゼルナッツ | 15% |
| ピーカンナッツ | 10% |

＊**米ゲル**：米粉と6倍量のお湯（40℃）を強火で65℃まで加熱してとろみをだす。

**【ミキシング】** ナッツ以外の材料を低速5分→中低速15分→ナッツを加える（こねあげ温度23℃）

**【1次発酵】** 18℃で18時間

**【分割】** 250g

**【成形】** 分割後すぐにバゲット形

**【最終発酵】** 常温25℃で30分

**【焼成】** クープを1本入れ、200℃のコンベクションオーブンでスチームを入れて25分

練乳クリーム（バターと練乳を4：5で混ぜ合わせる）とメープルシロップで。パンで表現した“ごまラテ”のイメージを、フィリングでさらに増幅。サクリと噛み切れるパンだから、食べやすい。

## ごまの味と製パン性のバランスをとる使い方

「パンストック」の平山哲生さんのパンづくりのスタイルのひとつが、グルテンの形成を操ること。パンの骨格としてグルテンは不可欠だが、一方で素材の持ち味を覆い隠してしまったり、ヒキが強くて食べづらくなったり、また健康面でも過剰なグルテンは不安があると考えている。グル

白ごまのおいしさを満喫するメロンパン

## 白ごまビスキー

**分量**
直径6cmポンポネット型

| | |
|---|---|
| **パンドミフランス生地** | 15kg仕込み |
| 小麦粉 | 13500g |
| （夢むすび／九州産小麦ミナミノカオリ、北海道産小麦ゆめちから） | |
| 小麦粉 | 1500g |
| （プラム／福岡県産小麦100%、石臼挽き小麦粉入り） | |
| 塩 | 300g |
| キビ砂糖 | 1410g |
| A インスタントドライイースト（サフ・赤） | 105g |
| A グラニュー糖 | 45g |
| A お湯（40℃） | 750g |
| ルヴァン・リキッド（レーズン種） | 3000g |
| ルヴァン・リキッド（パネトーネ種からおこし継いでいるもの） | 800g |
| 無塩バター（冷凍） | 3150g |
| 氷水 | 9200g |
| 足し水 | 2120g |
| **白ごま生地** | 14個分 |
| パンドミフランス生地（→上記） | 500g |
| 純ねり胡麻 白ソフトパウチ | 50g |
| **白ごまメロンパンクッキー生地** | 22個分 |
| メロンパンクッキー生地＊ | 500g |
| 純ねり胡麻 白ソフトパウチ | 50g |
| **ペースト** | 14個分 |
| 純ねり胡麻 白ソフトパウチ | 25g |
| グラニュー糖　10g | |
| **カソナード** | 適量 |

＊**メロンパンクッキー生地**（つくりやすい量）：無塩バター450g、グラニュー糖600g、全卵7個、薄力粉900gを順に混ぜる。

パン生地、クッキー生地ともに純ねり胡麻 白ソフトパウチを入れるので、グルテンの形成をいい意味で阻害。パン生地はサクリとした歯触りに。クッキー生地も焼成中に割れやすくなり、表情豊かに。見た目の地味さはキラキラ光るカソナードでフォロー。

**【下準備】** Aを混ぜて予備発酵6分

**【ミキシング：パンドミフランス生地】** 足し水以外の材料を低速6分→中低速10分→足し水を加えて中低速8分（こねあげ温度16～17℃）

**【ミキシング：白ごま生地】** パンドミフランス生地500gを取り分け、純ねり胡麻 白ソフトパウチを加えて手でにぎりつぶすようにしてマーブル状になるまで混ぜる

**【1次発酵】** 常温25～30℃で2時間→冷蔵庫2時間

**【白ごまメロンパンクッキー生地】** 材料を手でざっくりと混ぜる→25gに分割して薄くのばす

**【ペースト】** 材料を混ぜる

**【成形】** 白ごま生地を手で正方形にのばし、ペーストをぬる→ロール状に巻く→40g分割→白ごまメロンパンクッキー生地で全体を包み、型に入れる

**【最終発酵】** 常温25℃で1時間30分

**【焼成】** カソナードをふり、195℃のコンベクションオーブンで12分

**Sesame oil and Sesame paste tips**

- ☑ **純ねり胡麻 黒ソフトパウチ** ⇒ 黒ごまの香ばしいフレーバー 油脂としてグルテンを適度に切る
- ☑ **太白胡麻油** ⇒ 油脂としてグルテンを適度に切る コクをだし、小麦粉の風味は邪魔しない
- ☑ **純正胡麻油** ⇒ 香ばしい香り
- ☑ **純ねり胡麻 白ソフトパウチ** ⇒ 白ごまの上品なフレーバー 油脂としてグルテンを適度に切る

フィリングのマヨネーズで上質な味わいに

## ごま全粒粉パンとたまご

パンは全粒粉の生地に油脂として太白胡麻油を配合し、いり胡麻 黒を香りと食感のアクセントとして入れたもの。フィリングは自家製のマヨネーズ2対きざんだゆで卵1で合わせたタルタルと、アクセントに薫香があるベーコンを1切れ。「太白胡麻油を使うと素材の味がしっかりでてくるし、さっぱりと軽いので、いい卵でつくればとてもおいしいマヨネーズができる。一方、明太フランス用のマヨネーズは太白胡麻油でつくると魚卵特有の風味がですぎてしまうので菜種油で。油脂の違いでマヨネーズのおいしさも変わる」と平山さん。

### マヨネーズ

**分量**　つくりやすい量

| | |
|---|---|
| 卵黄 | 100g |
| 米酢 | 50g |
| ハチミツ | 40g |
| 粒マスタード | 25g |
| 昆布茶（粉末） | 20g |
| 太白胡麻油 | 1000g |

❶ 太白胡麻油以外の材料をフードプロセッサーでよく混ぜる。
❷ ①に太白胡麻油を少しずつ加えて乳化させる。

テンの形成を抑えるために製造プロセスや材料選びに工夫を重ね、パンストックのパンはつくられているが、そのひとつとして有効なのが油脂を加えること。

「ごま油やねり胡麻を使うのは、香ばしさやうまみをだせると同時に、油脂分がグルテンを切ってくれるのがメリット。味の出方とグルテンを切るバランスをとって配合すると、サクみがある食べやすいパンができます」

と平山さん。あくまで小麦粉の風味を邪魔せず、ごまらしさも感じさせる配合の加減が大切だ。

ジャ・パン 進化する あふれ系 フィリングパン

# 「アマムダコタン」のパンにごまが欠かせない理由

**平子良太**
福岡市内に「カフェ ヒラコンシェ クラシック」を展開。2018年にベーカリー「アマムダコタン」開業、隣接してカフェ機能があるイートインスペースも付帯。

**アマムダコタン**
福岡市中央区六本松3-7-6　tel/092-738-4666
https://amamdacotan.com/

**イタリア料理のシェフ、平子良太さんが手掛ける福岡「アマムダコタン」の爆発的な人気が続いています。店内所狭しと並ぶ、盛り盛りにフィリングを詰めたそうざいや甘いパンの数々は、どれもビジュアルも味わいもインパクト大で食べ手の心を鷲づかみ。その味わいを支えるベースのパンには、ねり胡麻や太白胡麻油が使われています！**

**分量**　1個分

| | |
|---|---|
| 黒ごまリュスティック（ミニサイズ） | 1個 |
| **黒ごま練乳バター** | つくりやすい量 |
| 無塩バター | 450g |
| 練乳 | 500g |
| 塩 | 2g |
| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 50g |

❶ ポマード状にしたバターに練乳を少しずつ加えて混ぜ、塩、純ねり胡麻 黒ソフトパウチも加えて混ぜる。冷蔵庫で冷やし固める。
❷ 黒ごまリュスティックの横に切り目を入れ、①をナイフでカットして適量をサンドする。

**分量**

| | |
|---|---|
| 黒ごまリュスティック | 適量 |
| いり胡麻 黒 | 適量 |
| キビ砂糖 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

❶ いり胡麻 黒をすり、すりたてにキビ砂糖を同割目安で混ぜる。
❷黒ごまリュスティックを180℃の揚げ油で素揚げする。
❸揚げたてに①をたっぷりまぶす。

◉ もとは黒ごまリュスティックが売れ残った時に、再利用するためにつくりはじめた「アマムダコタン版のラスク」的位置づけ商品。

**分量**　1個分

| | |
|---|---|
| 黒ごまリュスティック | 1個 |
| 自家製ツナ＊ | 適量 |
| 自家製マヨネーズ | 適量 |
| キュウリのマリネ＊ | 4本 |

＊**自家製ツナ**：マグロ、適当にカットしたニンジン、玉ネギ、セロリ、ニンニク、ひたひたのオリーブオイルを3時間コンフィする。
＊**キュウリのマリネ**：キュウリを叩き、長さを半分に切り、太さにより縦に半分～¼に切る。ニンニクオイル、白ワインビネガー、オレガノ、塩で一晩マリネする。

❶ 自家製ツナのオイルを切り、野菜とともに適当な大きさにつぶす。マヨネーズで和える。
❷ 黒ごまリュスティックに横に切り目を入れ、①、キュウリのマリネ、①の順にサンドする。

## ねり胡麻と太白胡麻油それぞれのメリットを

黒ごまリュスティックとフォカッチャは「アマムダコタン」創業の頃からあるロングセラー。単品として販売するだけでなく、そうざいや甘いクリームをサンドするベースのパンとして大活躍している。

「黒ごまリュスティックのきっかけは、黒いビジュアルのイメージがほしいなぁと。毎日100品以上焼きますが、黒いパンがあると店内の雰囲気が締まるし、お客様の心を惹きつけます。手ごねでグルテンを強くしないようにミキシングするので、ヒキがなくて食べやすく、黒ごまの味はとても人気があるので、アレンジがしやすいんです」

と平子良太さん。上の写真

小麦粉のおいしさをストレートにだしたい
だから太白胡麻油で
## フォカッチャ

**分量**

| | |
|---|---|
| 小麦粉（春よ恋・はるきらりブレンド） | 400g |
| 小麦粉（カオリっち→右記） | 400g |
| 全粒粉 | 200g |
| 塩 | 20g |
| インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.5g |
| 太白胡麻油 | 50g |
| モルト | 5g |
| 水 | 700g |
| 足し水 | 100g |
| **トッピング** | |
| マルドンの塩 | 適量 |
| 太白胡麻油 | 適量 |

**【ミキシング】**太白胡麻油、足し水以外の材料を低速3分→太白胡麻油を加える→足し水を少しずつ加える→高速6分（こねあげ温度23℃）

**【1次発酵】**18℃で14時間

**【分割】**500g

**【成形】**四角形に整えて天板にのせる

**【最終発酵】**32℃2～3時間

**【焼成】**上面に指で穴をあけ、マルドンの塩をふり、太白胡麻油を多めにかける→上火250℃／下火230℃のデッキオーブンでスチームを入れて20分

◎4等分にカットして販売。そうざいのサンド用には80g分割で焼成する。

**Sesame oil and Sesame paste tips**

- ☑ 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ
  ⇒ 黒色のビジュアル
  ごまの豊かなコクと香り
- ☑ 太白胡麻油
  ⇒ 小麦粉の風味が引き立つ

## 黒ごまリュスティック

**分量**

| | |
|---|---|
| 小麦粉（カオリっち／キタノカオリを主にブレンド） | 500g |
| 小麦粉（春よ恋・はるきらりブレンド） | 500g |
| キビ砂糖 | 100g |
| 塩 | 20g |
| インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.4g |
| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 100g |
| いり胡麻 黒 | 70g |
| モルト | 5g |
| 水 | 1000g |

**【ミキシング】**ボウルに全材料を入れ、手で底から返すように粉っぽさがなくなるまで混ぜる（水ははじめは900gを入れて状態をみながら加える）（こねあげ温度23℃）

**【1次発酵】**常温で90分（30分ごとに生地を底から返すようにパンチを3回）→18℃で14時間

**【分割】**台に打ち粉をしっかりと打ち、四角形に折りたたむ→三角形に100g（ミニサイズ70g）

**【焼成】**すぐに上火270℃／下火250℃のデッキオーブンで15分

ねり胡麻 黒といり胡麻 黒のダブル使い。ねり胡麻はうまみと香り、いり胡麻は食感のアクセントと、噛んだ時にはじけでる香り。

で紹介するバリエーション以外にも、たくさんの黒ごまリュスティックのファミリーが店頭をにぎわせている。

一方、フォカッチャは小麦粉の風味を生かすために、あえてオリーブオイルではなく太白胡麻油を使用。小麦粉と油脂のハーモニーでシンプルなおいしさに焼きあがる。

ジャ・パン
しっとり、
蒸しパンの
可能性

# 人気アイテムの「蒸しパン」をもっと進化させたい！

日本のベーカリーを代表するアイテムでもある蒸しパン。でもフレーバーアレンジはあるものの、個性が立った商品は稀。定番人気に落ち着いているのはもったいないのでは!? そんなお題を「ル・ルソール」の清水宣光さんに投げかけたら、蒸しパンのふんわり、しっとり、もちもちとした持ち味を生かしたニュータイプの「フルーツサンド」が誕生しました！

ふわふわ、もちもち、新食感

## 蒸しパンのフルーツサンド

### 生地のツヤ、保湿に太白胡麻油を生かす

クレーム・シャンティイの口溶け、その中からジューシーに飛びでてくるフルーツたち。フルーツサンドにアレンジした蒸しパンは、クリームとフルーツをはさむ器のような役割をしつつ、かつフルーツの繊細な味わいや口溶けに寄り添うやさしい存在だ。

これまでフルーツサンドに興味を持たなかったという清水宣光さんだが、なぜ今回は蒸しパンとフルーツサンドを結びつけたのだろうか。

「フルーツサンドに食パンは本当に合うのか、とずっと思っていました。クリームやフルーツがどんなに素晴らしくても、食パンのテクスチャーが異質でおいしさに水を差されるような気がして」

日本の繊細なフルーツを生かせるような、上品でありながら、おいしさがじわじわとにじみでてくるような蒸しパン。ふわふわだけど、噛めばもちもちでしっかりテクスチャーがある蒸しパン。そんなイメージを折り重ねてこの蒸しパンは生まれたのだ。

アールグレイの香りで蒸しパンが華やかな印象に

# アールグレイ蒸しパンのあんバターサンド

プレーンの蒸しパンをアールグレイティーのフレーバーでアレンジ。フルーツサンドにも合うが、粒あんとバターを組み合わせると、新たなあんバターサンドのスタイルに！

❶右記の蒸しパンの材料のバニラリキッドを「アールグレイペースト」に置きかえてつくり、直径6cmマンケ型で焼成する。
❷厚さ5mmにスライスしたバター、粒あんをサンドする。

**分量**
直径9cm×高さ4cmセルクル

| | |
|---|---|
| **中種** | |
| 小麦粉（キタノカオリ） | 50% |
| セミドライイースト（サフ・レッド） | 0.5% |
| 水 | 50% |
| **本ごね** | |
| 小麦粉（ゆめきらり） | 50% |
| キビ砂糖 | 30% |
| 塩 | 1.5% |
| 卵黄 | 20% |
| 生クリーム | 50% |
| 太白胡麻油 | 20～30% |
| セミドライイースト（サフ・ゴールド） | 1% |
| ベーキングパウダー | 1.5% |
| バニラリキッド | 1% |
| 水 | 40% |
| **フィリング** | 1個分 |
| パイナップル（厚さ1cmスライス） | 1枚 |
| アメリカンチェリー | 1個 |
| （もしくはフランボワーズなどのコンフィチュール適量） | |
| クレーム・シャンティイ | 適量 |

**【中種】** 全材料を混ぜ合わせ、24℃で2時間

**【本ごね】** 中種と全材料を油脂がきちんと乳化するまでミキシング（ヘラで混ぜてもいい）

**【1次発酵】** 32℃で1時間

**【成形】** セルクル（底にラップを敷く）に120gずつ流し入れる

**【焼成】** 100℃のスチームコンベクションオーブンで20分

**【仕上げ】** 蒸しパンを半分にスライスし、下側の生地にクレーム・シャンティイを厚さ1cmほどぬってパイナップルをのせ、パイナップルの中心にアメリカンチェリーを入れる。上にもクレーム・シャンティイを厚さ1cmぬり、パイナップルの芯部もきれいにぬり、上側の生地でサンドする。

太白胡麻油を20～30%配合すると、生地の内側からツヤやかになり、表面も乾きにくくなる。液体油脂は冷蔵下でも凝固しにくいため、フルーツサンドのような冷蔵商品でも生地が硬くならず、ふわふわをキープする。「太白胡麻油は20～30%の配合で。オイルリッチなおいしさをとるなら30%がおすすめ」（清水さん）

**Sesame oil tips**

☑ **太白胡麻油 ⇒ 生地のツヤ、表面の乾燥防止**
**冷蔵販売しても生地が締まりにくい**

**清水宣光**
メゾンカイザー・ジャパンの立ち上げメンバーを経て、パリのメゾン・カイザー本店で修業。帰国後、2006年に「ル・ルソール」を開業。現在、2号店の出店準備中。

**ル・ルソール**
東京都目黒区駒場3-11-6 桑野ビル1F　tel/03-3467-1172
Instagramあり

## 蒸しパンの可能性をもっと

レストラン「フロリレージュ」（東京・外苑前）に、蒸しパンを卸すル・ルソール。フロリレージュではテーブルパンのひとつとして、酒粕入りの丸い小さなサイズの蒸しパンを提供している。この蒸しパンは同店の川手寛康シェフのリクエストによるもので、料理の繊細な味わいとバランスをとるために、通常のバゲットなどではなく、あえて軽い蒸しパンを求められたという。ほんのりと甘い酒粕の香りがし、真っ白で柔らかくしっとりとした蒸しパンは、隠れたスペシャリテのひとつともいえる存在だ。

小麦粉の色合いのままの風味と
ほんのりと香ばしさをだしたエジプトパン

*with* 福岡県産みなみの幸

## アイシ

### 分量

| | |
|---|---|
| 小麦粉（みなみの幸・田中製粉） | 100% |
| オニオン塩 | 2.15% |
| 太白胡麻油 | 5% |
| アプリコット発酵液 | 15% |
| 椿酵母（→P20） | 1% |
| インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.3% |
| 水 | 66% |

**【下準備】** 椿酵母を水5%で溶く。塩を水に溶く

**【ミキシング】** 全材料を1速3分（こねあげ温度19℃）

**【1次発酵】** 常温25℃で10分→まんべんなく叩いてパンチ→－20℃で30分→恒温高湿庫0℃／80%で12時間以上

**【分割】** 60g

**【ベンチタイム】** 15分

**【成形】** めん棒で丸くのばす

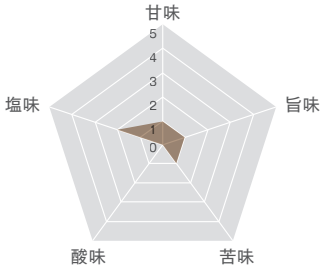
**【焼成】** すぐにミナミノカオリ全粒粉（分量外）をふり、上・下火300℃のデッキオーブンでスチームを1回入れて4分

アイシを半分にカットしてポケット状にし、アボカドサラダ（アボカド、太白胡麻油、すり胡麻 白、醤油、ニンニク、ポン酢）、キャロットラペ（ニンジン、太香胡麻油、いり胡麻 白、マスタード、塩）、カリフラワーオリーブサラダ（カリフラワー、緑オリーブ、レーズン、ケイパー、パセリ、太白胡麻油、レモン汁、塩、コショウ）をたっぷりと詰める。

## TOLO PAN TOKYOの田中真司さんが考える

# 国産小麦粉とごま油のペアリング

主役は小麦粉の味わい。その風味を表現するために、ごま油の特性やフレーバーを有効に生かします。
トロパン独自の味覚チャートとともにレシピをご紹介し、それぞれの個性を生かしたアレンジまで展開します。




**クラスト香り**：表面のミナミノカオリの全粒粉の香ばしさ
**クラム香り**：割った直後に、アプリコット発酵液の香り
**クラスト食感**：少しクリスピー、歯切れがいい
**クラム食感**：空洞の底部分はややモチ感（椿酵母による）
**comment**：高温焼成だが、乾ききらず、柔らかなイメージで、石臼挽きの強力粉みなみの幸をセレクト。あえてオリーブオイルではなく太白胡麻油にした効果が明らかで、粉の上品な香りがよくでている。

**田中真司**

「デュヌラルテ」で6年修業し、スーシェフを務めた後、2009年に「TOLO PAN TOKYO」を開業。「TOLO COFFEE & BAKERY」も出店。

TOLO PAN TOKYO
東京都目黒区東山3-14-3
tel／03-3794-7106
http://tolotokyo.com/

しっとりとした日本のパン・ド・カンパーニュ

# *with* 福岡県産ミナミノカオリ全粒粉　パン・ド・カンパーニュ

パン・ド・カンパーニュをスライスし、ヒジキペースト（ヒジキ、純正胡麻油、太白胡麻油、すり胡麻 黒、味噌、みりん、醤油、ニンニク、コショウ）をぬり、ズッキーニとパプリカのグリルをサンド。

## 分量

| | |
|---|---|
| 小麦粉（ミナミノカオリ全粒粉・田中製粉） | 100% |
| ライスジュレ（ハード・ヤンマー） | 20% |
| オニオン塩 | 2% |
| 太白胡麻油 | 5% |
| ブドウ発酵液 | 15% |
| 椿酵母（→P20） | 1% |
| インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.3% |
| 水 | 75% |

**【下準備】** 椿酵母を水5%で溶く。ライスジュレをフードプロセッサーにかける。塩を水で溶く

**【ミキシング】** 全材料を1速1分→2速1分→3速30秒→4速3分→生地をミキサーボウルからはがす→4速1分（こねあげ温度20℃）

**【1次発酵】** 室温25℃で5分→叩いてパンチ→−20℃で30分→恒温高湿庫0℃／80%で12時間以上

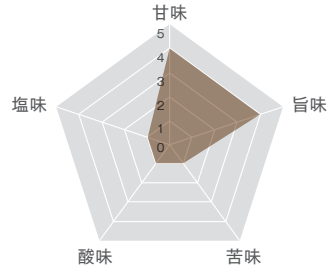
**【分割】** 700g

**【ベンチタイム】** 15分

**【成形】** 俵形

**【最終発酵】** ホイロ35℃／75%で15〜20分

**【焼成】** ミナミノカオリ全粒粉（分量外）をふり、クープを1本入れる。デッキオーブン上火225℃／下火265℃で3分（スチーム1回）→上火230℃／下火265℃で2分（スチーム2回）→上火235℃／下火265℃で3分（スチーム2回）→上火240℃／下火265℃で2分（スチーム2回）→上火245℃／下火255℃で5分（スチーム2回）→上火230℃／下火250℃で15分（スチームなし）




**クラスト香り：**ローストアーモンドのような香ばしさ
**クラム香り：**小麦粉の甘い香り、ブドウ発酵液のさわやかな香り
**クラスト食感：**歯切れよく、適度なバリバリ感
**クラム食感：**歯切れよく、しっとり
**comment：**全粒粉100%でありながら、吸水量を抑えて重たくならないようにし、ライスジュレのおかげでしっとりとして食べやすく。ミナミノカオリ全粒粉は雑味が少なく上品に仕上がるので、太白胡麻油でこの香りを生かす。

ごま油は抗酸化性が高いので、体にやさしく健康的。これがまず僕が安心してごま油を使う一番の理由です。酸化しにくいので、パンの劣化も遅く、焼きあがった時のおいしさが長くもちます。

パン生地にはおもに太白胡麻油を使います。それはやっぱりパンの主役は小麦粉で、その風味を大切にしたいから。焙煎ごま油やねり胡麻は、香りや味を生かしてフィリングに使います。

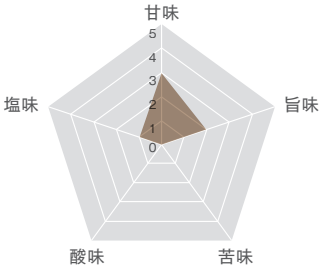
どういうパンをつくりたいかといえば、いい香りがあふれてきて、噛んでいるとどんどん小麦の甘みがでてくるようなパン。小麦の個性はいろいろですが、だいたいこんな想いでつくっています。実はその時にすごく役に立つのが太白胡麻油です。僕は「ネクター効果」と呼んでいますが、油脂は咀嚼した後も、口の中に滞留しやすく、小麦のほのかな甘みや繊細な香りも一緒にとどまってよく感じとれるようになります。パンの印象が強くなるんです。パンづくりにはいろいろな油脂を使いますが、この役割ができるのは太白胡麻油だけ。これからも長くつきあいたいですね。

バンズをカットし、トマトクスクス（トマト、胡麻油 一番搾り、レモン汁、ハチミツで調味）、メカジキのソテー、パクチーソース（パクチー、胡麻油 一番搾り、太白胡麻油、いり胡麻 白、ニンニク、ショウガ、塩、コショウ）、紫キャベツ酢漬けの順にのせてサンドする。

北海道産小麦粉の甘みも
バーガーの味わいの一部

*with* 北海道産モンスティル

# エゾッ粉バンズ




**クラスト香り：**卵が焼けた香りと、すり胡麻 黒の香り
**クラム香り：**甘さのある小麦の香り
**クラスト食感：**薄皮で、歯切れがいい
**クラム食感：**ふっくら、少しだけモチ感がある
**comment：**配合を極力シンプルにしたのは、北海道産小麦特有の甘さやモチ感を生かすため。フィッシュバーガーを想定し、甘み控えめ、食感もなるべく軽くし、クラムの風味だけを余韻とともに味わえるようにイメージ。小麦粉の甘さの余韻を増幅するために、ネクター効果を発揮する太白胡麻油と椿酵母が不可欠。

## 分量

| | |
|---|---|
| 小麦粉（モンスティル・アグリシステム） | 100% |
| 上白糖 | 3% |
| 塩 | 1.5% |
| 太白胡麻油 | 6% |
| 椿酵母（→P20） | 1% |
| インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.3% |
| 水 | 80% |
| すり胡麻 黒 | 適量 |

**【下準備】**椿酵母を水5%で溶く

**【ミキシング】**全材料（すり胡麻 黒以外）を1速1分→2速2分→3速3分→4速4分（こねあげ温度22℃）

**【1次発酵】**室温25℃で10分→全体的に叩いてパンチ→－20℃で30分→恒温高湿庫0℃／80%で12時間以上

**【分割】**95g

**【ベンチタイム】**20分

**【成形】**丸め

**【最終発酵】**ホイロ25℃／75%から次第に37℃まで上げて50分

**【焼成】**溶いた全卵（分量外）をぬり、すり胡麻 黒をふり、上火180℃／下200℃のデッキオーブンで12分

北海道産小麦特有の甘さのある香り。ふっくらしてモチ感も。クラストの歯切れもよく、ボリュームたっぷりの具材とともに食べやすい。

具材とともに完成するサンドイッチ用の食パン

*with* 福井県産ふくこむぎ

# ハードトースト

**分量**
17.5㎝×9㎝×高さ7.5㎝食パン型

| | | |
|---|---|---|
| | 小麦粉（ふくこむぎ・金沢製粉） | 100% |
| A | ゲランドの塩 | 1.85% |
| A | モルトパウダー | 1% |
| B | 無塩バター | 2% |
| B | 太白胡麻油 | 5% |
| B | キビ砂糖 | 3% |
| | セミドライイースト（サフ・レッド） | 0.5% |
| | インスタントドライイースト（サフ・赤） | 0.3% |
| | 水 | 73% |

**【下準備】** Aを水で溶く。Bをフードプロセッサーで乳化させる

**【ミキシング】** 全材料を1速5分→2速1分→3速1分→4速1分→－20℃で15分→リバーススシーターで4つ折り2回→－20℃で15分→同様に4つ折り1回（こねあげ温度8℃）

**【1次発酵】** 室温25℃で10分→全体を叩いてパンチ→－20℃で30分→恒温高湿庫0℃／80%で12時間以上

**【分割】** 580g

**【ベンチタイム】** 15分

**【成形】** 俵形にし、食パン型に入れる

**【最終発酵】** ホイロ37℃／75%で40分

**【焼成】** ふくこむぎ（分量外）をふり、上火185℃／下火265℃のデッキオーブンで10分→ダンパー 3分おきに2回でさらに20分

ふくこむぎは低速でじっくりミキシングしないとグルテンの力を引きだせないため、低速で長めに回した後、折り込みをしてしっかりとつなげている。

ハードトーストをスライスし、タヒーニソースをぬり、サバの南蛮漬け（昆布締めしたサバにローズマリーと片栗粉をまぶして太香胡麻油で揚げる。リンゴ酢、昆布水、醤油、ハチミツ、ショウガでつくった漬け酢にセロリ、ニンジンなどとともに漬ける）、黄パプリカのソテーをサンドする。

**クラスト香り：**やさしい香り
**クラム香り：**やさしいバターの香り、小麦の淡い甘い香り
**クラスト食感：**薄皮のパリッとした食感で、歯切れがいい
**クラム食感：**密な内層のわりには軽く、歯切れよく、しっとり
**comment：**ふくこむぎ自体の味や香りは淡いので、サンドイッチ向き。太白胡麻油を配合することにより、バターや砂糖が少量でもコクを引きだすことができる。

エストニアのパンで
黒ごま、デーツ、クミンの一体感を楽しむ

*with* 四国産もち大麦粉

# カラスク

100％フリーではないが、トロパンの小麦粉を使わないグルテンレスパン第1号商品として誕生。砂糖のかわりにラカントを配合して血糖値の上昇を抑制するなど、ヘルシーパンとして訴求。

カラスクを厚さ5㎜にスライスし、対角線で三角形にカットする。ベジパテ（コーングリッツとキャッサバ粉をベースに、圧搾純正胡麻油濃口でスパイシーに炒めた豆、キノコのロースト、白ワインで煮た野菜を混ぜ合わせ、型に入れて焼成）とザワークラウトをサンドする。

**分量**
15㎝×6㎝×高さ7.5㎝パウンド型

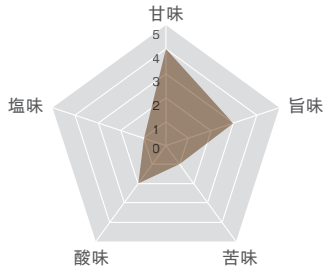
| | | |
|---|---|---|
| A | もち大麦粉（鳥越製粉） | 60% |
| | スペルト全粒粉（アルファフードスタッフ） | 30% |
| | バゲット・ヌーボー（焙煎大麦粉） | 10% |
| | ベーキングパウダー | 1.5% |
| | クミンパウダー | 0.2% |
| | クリームチーズ | 50% |
| B | 塩 | 2% |
| | ラカント | 4% |
| C | 純ねり胡麻 白 | 15% |
| | 太白胡麻油 | 5% |
| D | 全卵 | 12% |
| | 卵黄 | 6% |
| | 豆乳 | 100% |
| E | デーツのマロンリキュール漬け（前日から漬ける） | 40% |
| | いり胡麻 黒 | 10% |

**【下準備】** Aの粉類を合わせてふるう。全材料を常温にもどし、豆乳は30～35℃くらいにする

**【ミキシング】** フードプロセッサーでクリームチーズをなめらかになるまで回す→B、Cを順に加える→Dを糸状に少しずつ加える→豆乳を糸状に3、4回に分けて加える→ボウルに移してA、Eを加えてゴムベラでさっくりと混ぜる

**【成形】** パウンド型に入れる（350g）

**【焼成】** 145℃（スチーム30％）のスチームコンベクションオーブンで20分→スチーム0％にして10分→165℃（ダンパー 50％）で10分




**クラスト香り：**焙煎した大麦と黒ごまの香り
**クラム香り：**デーツの甘い香り、黒ごま、大麦の香り
**クラスト食感：**薄皮でザクッとした食感
**クラム食感：**もち大麦のモチモチ感
**comment：**もち大麦粉は食感、スペルト全粒粉はグルテンレス、バゲット・ヌーボーは香りの要素。純ねり胡麻 白と太白胡麻油でうまみやコクが増す。

黒ごまとほうじ茶の香り合わせを楽しむ

*with* 岩手県産もち小麦のもち姫

# ゴーフル

ゴーフルを半分にスライスし、ブルーベリーのマルムラード（ピューレのコンフィチュール）、黒ごまのクレーム・パティシエールをぬり、カシスリキュールに漬けたブルーベリーをのせてサンドする。

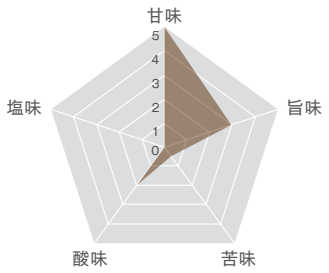
## 黒ごまの クレーム・パティシエール

分量　つくりやすい量

| | | |
|---|---|---|
| A | 卵黄 | 1個分 |
| | 黒糖 | 35g |
| B | 牛乳 | 80g |
| | 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 60g |
| C | 薄力粉 | 10g |
| | ル・カンテンウルトラ | 1g |
| 無塩バター | | 5g |
| サワークリーム | | 20g |

【下準備】卵黄に牛乳を分量から少量入れておく。Cを合わせてふるう

❶Aを泡立て器ですり混ぜる。❷Bを80℃まで加熱する。❸①に②を入れてゴムベラで混ぜ、Cを加えてさっくりと混ぜる。❹漉して鍋にもどし、中弱火で炊き、ツヤがでたらバターを加える。❺83℃になったらボウルに移し、急冷する。❻サワークリームを混ぜる。




**クラスト香り**：ほうじ茶の香ばしい香り
**クラム香り**：甘さを含んだやさしいほうじ茶の香り
**クラスト食感**：サクッとした軽い食感
**クラム食感**：しっとりと歯切れがいい
**comment**：ゴーフルをプレスせずに自然に焼成し、クラストのサクさとクラムのしっとり感のメリハリをだしている。もち姫のモチモチ感はこのゴーフルに最適。香りは淡いので、ほうじ茶の香りや苦味、黒ごまの香ばしさを合わせるとバランスがいい。

分量　17個分

| | | |
|---|---|---|
| A | 小麦粉（もち姫・府金製粉） | 100g |
| | 小麦粉（バイオレット・日清製粉） | 100g |
| | ベーキングパウダー | 13g |
| | 粉糖 | 100g |
| | ほうじ茶パウダー | 15g |
| B | 全卵 | 180g |
| | 粉糖 | 20g |
| 溶かし無塩バター（約50℃） | | 150g |

【下準備】Aを合わせてふるう

【ミキシング】ハンドミキサーでBをしっかりと泡立てる→Aを一度に加えてゴムベラで粉気がなくなるようにサックリ混ぜる→溶かしバターを3回に分けて加える→室温25℃で30分やすませる

【成形】絞り袋に入れ、穴あき天板に直径6㎝に絞る（40g）

【焼成】上・下火150℃のデッキオーブンで10分

黒ごま、ほうじ茶、ブルーベリーがそれぞれポリフェノールを含むため、健康的なスイーツとしても意識。ほうじ茶は神戸「放香堂」製で、焼成後も華やかな焙煎香がただよう。

TOLO PAN TOKYO STYLE

# ノンストップな パンづくりのキーワード

## オートミールバナナマフィン

Recipe

薄力粉にスペルト全粒粉、オートミールを配合。たっぷりのフレッシュバナナと太白胡麻油で、バナナのフルーティなフレーバー全開、しっとり、もちりと保湿。シナモンなど複数のスパイスの香りがあふれてくる。バター不使用なので、ヴィーガンアイテムとしてもオススメ。

しっとり

**太白胡麻油** *favorite ingredient*

小麦粉の風味を引き立てる、無味無香の太白胡麻油。ほかに焙煎ごま油やねり胡麻もパンのイメージに合わせて使い分ける。油脂を配合すると、保湿感がアップして食べやすくなる。

## ごま味噌のパン・ペルデュ

Recipe

佐賀県産小麦粉さちかおり（鳥越製粉）と自家製味噌、小夏発酵液、椿酵母でつくったバゲットをパン・ペルデュに。濃縮乳や卵、純ねり胡麻 白、自家製味噌、みりん、バニラペーストでつくったアパレイユに2日浸してから焼成し、イチジク、春菊、クルミをトッピング。ごまやバニラの香りが立つが、食べると味噌やパンの発酵香がじわじわとでてきて、まるでブリーチーズのような豊かな味わいに！

### みんなでどんどん新しいパンをつくるぞ！

時に旅するように世界のパンを本で学び、時に料理人さながらの素材の組み合わせを試し、そしてまた時に…とトロパンの創作パワーはとどまるところを知らない。焼きあがっておいしかったら、即スマホからインスタにアップが日課。田中さんだけでなく、スタッフもそんな毎日をワクワク楽しみながら働いている。そう、パンづくりのアイデアは日常生活のあちこちに転がっている！ ごまのおいしさが伝わる、最近の厳選アイテムをどうぞ。

## ホブズ

Recipe

モロッコのパンはホブズと呼ばれ、円盤状が主流。佐賀県産さちかおり、ヴァンガーラント（全粒細挽きライ麦粉）、小麦フスマ、デュラム小麦粉を配合し、みっしりと重そうだが、太白胡麻油と純ねり胡麻 白を配合してしっとりと食べやすくアレンジ。噛めば噛むほど味わいが増してくる。

味わい深し

## カステラ

Recipe

卵黄と卵白、小麦粉（ふくこむぎ）、上白糖、水飴、ハチミツ、みりん、太白胡麻油でつくる、豊潤な味わいのカステラ。歯切れよく、ふわりとしながらも、しっとりとした食感。太白胡麻油のうまみが隠し味。

うまみたっぷり

## パン・チュータ

アニスがほんのりと香る、ペルーのフラットブレッド。強力粉に椿酵母、アニスパウダーや卵黄、純ねり胡麻 白、太白胡麻油を配合。肉にも魚介類にも合うので、テーブルパンやサンドイッチなどに。

Recipe

アニス

## ごまとカカオニブのクッキー

Recipe

ザックリ歯ごたえ、ホロホロとくずれる食感が楽しい厚焼きクッキー。生地には純ねり胡麻 白を入れ、ほんのり香ばしくうまみがある。相性抜群のいり胡麻 黒とカカオニブがたっぷり入り、プチプチしたアクセントも◎。ごまのゴマリグナン、カカオのカカオポリフェノールで体にもうれしい。ベーカリーのついで買いアイテムとして。

＼人気者！／

## ごまのキッシュ

Recipe

トロパンではシーズナルなキッシュが人気。キッシュの生地の折込用バターに白・黒の純ねり胡麻を加えて、2種のフレーバーの生地が誕生。フィリングとともに味わうと、香ばしくておいしい！！

**発酵液** *favorite ingredient*

季節のフルーツや穀物など多彩な素材で仕込む発酵液を駆使。パン生地からそこはかとなく香り、深い味わいへと導く。

*favorite ingredient*

**椿酵母**

最近気に入って使っている酵母がコレ。もちもち感がでて、時間がたっても歯切れのよい食感をキープ。太白胡麻油と合わせて使うと、相乗効果でもちもち、しっとりとしたパンに。「五島の椿」の製品

## 北海道産小麦の大豆食パン

Recipe

小麦粉（ゆめちから元気・木田製粉）、もち姫発酵液、椿酵母、豆腐、豆乳、太白胡麻油を配合した食パン。しっとりもっちりとした食感で、大豆の香りがふんわり。豆腐と豆乳が焼成中にメイラード反応を起こして甘く香ばしい香りがでるので、ごまプラリネと白あん、ごまの香ばしいチュイルでこんなアレンジに。

**ごまプラリネ：**いり胡麻 黒、金各100gをグラニュー糖100g、水30gのシロップでキャラメリゼし、太白胡麻油100gとともにフードプロセッサーで挽く。

## トマトコーン食パン

Recipe

強力粉にバゲット・ヌーボー（焙煎大麦粉）を少量加えた生地に、パイナップル発酵液、シナモンパウダー、トマトパウダー、クミン入りトマトソース、ハチミツ、トウモロコシなどを配合した夏休みイメージの一品。焼きあがりに太白胡麻油ベースのオレンジフレーバーオイルをぬることにより、トマトやスパイスの風味を油脂として引き立て、爽やかで軽さがある焼きあがりに。

**オレンジフレーバーオイル：**オレンジ420gを皮ごとつぶし、太白胡麻油450gとともに密封袋に入れる。80～90℃の湯煎で1時間半～2時間かけて香りを抽出。

## フレッシュパスタ

自家製の生パスタとパスタソースもシーズナルで販売。パスタは粉に精通しているベーカリーだからこそ考えられる配合で、今回はもち大麦粉をベースに、米粉、玄米粉、マンナンを入れ、太白胡麻油と水、オニオン塩を加えて練ったグルテンフリーのパスタ。パン購入のついで買いのアイテムとして定番化している。

**吉野平十**
2014年、大阪・福島に「Heiju」をオーナーシェフ・ソムリエとして開店。2020年8月、東京・白金に移転し「HEIJU+」となる。

HEIJU+
東京都港区白金6-6-6 1F
tel/03-6277-0644
https://www.heiju.tokyo/

# イタリアンのシェフがごま油を官能的にペアリング

大阪から東京に進出した気鋭のイタリア料理人であり、ソムリエでもある吉野平十さん。ごま油と素材のペアリングで新しいフォカッチャを提案します。

## ごま油のフレーバーを生かしたフォカッチャ

焙煎度合によりさまざまなフレーバーがあるごま油。それぞれの香りを生かしたフォカッチャが、ここで紹介する5品だ。ペアリングは2ステップで、

❶ 5種類のごま油の複雑なフレーバーを嗅ぎとる
❷ そのフレーバーと好相性の素材を選んで組み合わせる

オイルを多用するフォカッチャだからこそ、ごま油のフレーバーを活用すれば、新たな可能性を見いだせる。

### 太白胡麻油 × 唐辛子 flavor

太白胡麻油はオイルの質感はあるものの無味無香なので、小麦粉など素材の焼いた香ばしさや風味がストレートにだせる。小麦粉のシンプルなおいしさにちょっとした変化を演出するために、唐辛子を合わせる。

## フォカッチャ

| 分量 | | 1枚分 |
|---|---|---|
| **中種** | | |
| 準強力粉（リスドオル） | | 90g |
| 水 | | 85g |
| インスタントドライイースト | | 1g |
| **本ごね** | | |
| A | 準強力粉（リスドオル） | 110g |
| A | 強力粉 | 40g |
| A | 薄力粉 | 40g |
| A | 砂糖 | 5g |
| A | 塩 | 5g |
| B | インスタントドライイースト | 3g |
| B | ごま油 →フレーバーにより各種を使用 | 15g |
| B | 水 | 90g |
| C | 塩 | 1g |
| C | ごま油 →フレーバーにより各種を使用 | 10g |
| C | 水 | 12g |

＊唐辛子flavor：Aに唐辛子（粉末）1gを配合。Cに唐辛子（粉末）0.5gを配合
＊青海苔flavor：Aに青海苔1.5gを配合
＊金山寺味噌、マーマレード、ゴルゴンゾーラflavor：指であけた穴に適量を入れる

❶中種の材料を手で混ぜ、16℃（ワインセラーを利用）で12時間発酵。❷本ごねのA、①、Bを手でこねる。❸30℃で1次発酵を50分、途中25分でパンチを入れる。❹天板にのせ、霧吹きをし、30～35℃で最終発酵を25分とる。❺Cを合わせて表面全体にハケでぬり、親指でしっかりと穴をあける。❻Cをもう一度ぬる。金山寺味噌、マーマレード、ゴルゴンゾーラは各具材を穴に入れて押し込む。❼スチームコンベクションオーブンを245℃で予熱し、220℃で12分焼き、火を切って5分おいてから取りだす。すぐにCをぬる。

### 太香胡麻油 × 青海苔 flavor

太香胡麻油は天ぷらの衣をごま油で揚げたような、ほのかなやさしいフレーバーが印象的。いそべ揚げやイタリア料理のゼッポレ（ピッツァ生地に青海苔を入れて揚げる）が頭に浮かんだため、磯の香りとの相性のよさを表現。

### 圧搾純正胡麻油 × 金山寺味噌 flavor

圧搾純正胡麻油は一段と香ばしさや風味が強くなり、かすかにサシの入った牛肉をすき焼きにして食べたような余韻が感じられる。肉味噌をつくるイメージで金山寺味噌を合わせると、焼成による香ばしさがさらに加わり、醤油せんべいのようなフレーバーに変化。

### 圧搾純正胡麻油 濃口 × マーマレード flavor

もっとも香ばしく、ほんのりと苦みも感じる圧搾純正胡麻油 濃口。この特徴を生かすために、苦み、甘み、香りがすべて強い印象のマーマレードをセレクト。力強いもの同士のペアリングにより、まるで菓子パンを思わせるフォカッチャが完成。

### 胡麻油 一番搾り × ゴルゴンゾーラ flavor

ほどよい香ばしさで、ほのかに焼いた甲殻類の味わいやフレーバーが感じとれる胡麻油 一番搾り。この風味を生かすために、甲殻類と相性がいいゴルゴンゾーラを。甲殻類のソテーとゴルゴンゾーラソースの一皿のイメージで。

# エクラデジュールで人気のごまの名品

お菓子と並んで、パンも大人気のパティスリー「エクラデジュール」。白・黒２色を使い、ごまのおいしさが弾けるパンと焼き菓子をご紹介します。

２色のごまで香りとうまみを調和
クリームチーズの酸味がアクセント
**プチバゲットサンド**

## ごまのビジュアル、風味を生かす

フランス仕込みの本格派パティスリーとして人気の「エクラデジュール」。菓子もさることながら、パンにもファンが多く、毎日20種以上のバゲットやヴィエノワズリーをそろえている。組み合わせの一体感を重視する菓子に比べ、パンは食感とアクセント、そして味そのものが大事と中山洋平さん。「ごまは味も風味も色もわかりやすいのが魅力。黒ごまだけを使うよりも、白ごまと合わせるとより味が際立つので両方を混ぜて使っています」。紹介する２品は色は真っ黒で目を引き、味わいはどこか懐かしくてやさしく、幅広い客層に人気がある。

**分量**　６本分

| | |
|---|---|
| セザムのプチバゲット（約18×5㎝） | ６本 |
| **黒ごまクリーム** | |
| クリームチーズ | 230g |
| 粉糖 | 60g |
| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 50g |
| 純ねり胡麻 白ソフトパウチ | 10g |
| **クルミのクリスタリゼ** | つくりやすい量 |
| クルミ（半割） | 500g |
| グラニュー糖 | 100g |
| 水 | 40g |

＊プチバゲットは歯切れのよい食感と小麦粉の味を表現。灰分多めの外国産小麦を配合してオーバーナイト法で仕込み、上火270℃で焼成。

❶黒ごまクリームはクリームチーズを柔らかくし、他の材料を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❷クルミのクリスタリゼ。クルミは170℃のオーブンで15～20分ローストする。
❸鍋にグラニュー糖と水を入れて中火にかけ、グラニュー糖が溶けてふつふつと泡がでたら②を入れてからめる。糖が結晶化してクルミの表面が白く乾いたら火をとめ、余熱で煎る。バットにあけて粗熱をとる。
❹セザムのプチバゲットに横に切り込みを入れ、黒ごまクリームを絞り入れ、クルミのクリスタリゼを４個のせる。

ベーカリーでも人気になりそうな
フィナンシェ生地の焼き菓子
**セザム**

**分量**　直径8㎝ペットカップ180個分

| | |
|---|---|
| 卵白 | 1800g |
| グラニュー糖 | 1700g |
| バニラペースト | 10g |
| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ | 400g |
| 純ねり胡麻 白ソフトパウチ | 150g |
| 薄力粉 | 800g |
| アーモンドパウダー（皮つき） | 700g |
| ベーキングパウダー | 50g |
| 溶かし無塩バター | 900g |
| いり胡麻 白・黒 | 適量 |

❶ボウルに卵白、グラニュー糖、バニラペーストを入れて泡立て器で混ぜ、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ、純ねり胡麻 白ソフトパウチを加えてなめらかになるまで混ぜる。
❷薄力粉とアーモンドパウダー、ベーキングパウダーを加えて混ぜ、粗熱をとった溶かしバターを数回に分けて加えて混ぜる。冷蔵庫で約1時間やすませる。
❸ペットカップに35gずつ絞り、上にいり胡麻 白・黒をちらす。
❹上火200℃／下火170℃のデッキオーブンで13～14分焼く。

竹炭などの着色料を配合せず、黒ねり胡麻で真っ黒に。油脂の効果でしっとり、口溶けがいい。

**中山洋平**
渡仏修業などを経て、2014年に東京・東陽町に「エクラデジュール」を開店。2020年6月に豊洲に2号店をオープン。実家は江東区で85年以上続くパンの名店。

**エクラデジュール**
東京都江東区東陽4-8-21 TSK第2ビル1F
tel/03-6666-6151
http://www.eclatdesjours.jp/

# アレンジききます ごま・ごまコレクション

ごま油、白・黒ねり胡麻、粒ごま…ごまは活用度大の素材です！ 竹本油脂のバリエーション豊かな商品ラインアップを使用し、ベーカリーにおすすめのフィリングやトッピングのレシピ&アイデアをお届けします。

## 01

ほんのりピンクでふわふわ

### 明太ホイップ

**Recipe** ❶辛子明太子と太白胡麻油を2：1（重量）で合わせてハンドミキサーでホイップする。◉太白胡麻油が素材の持ち味を引き立てるので、明太子のおいしさストレート。冷凍保存OK。

**Idea** ふわふわソフト丸パンにサンド、バゲットにトッピング

## 02

酸化劣化しにくい
ごま油がカギ

### ラスク

**Recipe** ❶ごま油を60～65℃に温め、乾燥したバゲットのスライスにぬる。❷160℃のオーブンでカリッとするまで約20分焼く。◉甘いラスクは太白胡麻油をぬってグラニュー糖をふる。サレのラスクは太香胡麻油をぬるのがオススメ。

**Idea** **甘いラスク**：黒ごまのセサミプラリネ（→P24）をぬる。サレのラスク：圧搾純正胡麻油で和えたコンビーフをのせる。ラスクのオープンサンドで高付加価値商品に

## 03

2色のグルメバター

### 白・黒ごまバター

**Recipe** **白ごまバター**：❶柔らかくした有塩バター200g、純ねり胡麻 白大さじ2、圧搾純正胡麻油小さじ1、いり胡麻 黒小さじ2、オレンジの皮のすりおろし小さじ1を混ぜ合わせる。**黒ごまバター**：❶柔らかくした有塩バター200g、純ねり胡麻 黒大さじ1、太香胡麻油小さじ1、ニンニクすりおろし½かけ分を混ぜ合わせる。

**Idea** 白ごまバターはほんのり甘口仕立てのスイーツ感覚。黒ごまバターは肉にも魚介類にも合う

## 04

2色のマヨで味変

### 白・黒ごまマヨネーズ

**Recipe** ❶マヨネーズと純ねり胡麻 白ソフトパウチor純ねり胡麻 黒ソフトパウチを混ぜる。◉自家製マヨネーズをつくる場合：卵黄1個分、塩小さじ¼、酢大さじ⅔を泡立て器で混ぜ、太白胡麻油100mℓを少しずつ加えて乳化させる。

**Idea** ブラック&ホワイトの2色エッグサンド

## 05

昔からの
おなじみ組み合わせ

### いちじく＋ごま

**Recipe** ❶パンに白ごまのセサミプラリネ（→P24）をぬり、イチジクのキャラメリゼをのせ、上からも白ごまのセサミプラリネをかける。

**Idea** イチジクは和食でもごま和えにしたり、ごま油で天ぷらにしたりと、ごまと相性のよい素材

## 06

クリームチーズ
＋黒ねり胡麻

### 黒ごま クリームチーズ

**Recipe** ❶クリームチーズ100g、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ大さじ2を混ぜ合わせる。◉クリームチーズの酸味に、黒ねり胡麻のコクと香りがオン。完全に混ぜ切らずマーブル状にしてもいい。

**Idea** パンに黒ごまクリームチーズをぬってカボチャのローストをのせ、メープルセサミ（→左記）をかける

## 07

オイルで余韻増幅

### メープルセサミ

**Recipe** ❶メープルシロップ、太香胡麻油を3:1で混ぜる。◉エッセンス感覚でごま油を使用。ほんのり香ばしく、油っぽさは皆無。

**Idea** 油脂の効果でフレーバーの余韻が長いので、万能シロップとして。パンにクリームチーズをぬってナッツをトッピングし、メープルセサミをかけると◎

11

パクパクイケるやみつき味

## 黒ごま シャンティイ

**Recipe** ❶クレーム・シャンティイをつくり、生クリームの10%量の純ねり胡麻 黒ソフトパウチを入れて軽く混ぜ合わせる。

**Idea** チョコレート系のパンにサンドして、赤いベリーとすり胡麻黒をトッピング。チョコレートとごまは間違いない組み合わせ。カカオポリフェノール、ゴマリグナンでヘルシー訴求も

10

パンのおはぎ・その2

## 白ごまミルクあん

**Recipe** ❶白あん250g、練乳20g、純ねり胡麻 白10gを混ぜる。

**Idea** パンに白ごまミルクあんをぬり、ドライイチジク（ラム酒漬け）、マカダミアナッツをトッピングし、メープルセサミ（→P23）をかけておはぎ仕立てに

09

パンのおはぎ・その1

## 黒ごまミルクあん

**Recipe** ❶粒あん200g、練乳20g、純ねり胡麻 黒15gを混ぜる。◉あんこがミルキーで懐かしい味わいに。

**Idea** パンに黒ごまミルクあんをぬり、ココナッツシュレッドをふり、オレンジピール、ピスタチオをのせておはぎ仕立てに

08

パンとイモの競演

## 焼き芋 ＋黒ねり胡麻 ＋バター

**Recipe** ❶焼き芋を皮ごと大きくさき、パンの上にのせる。❷バターをのせ、純ねり胡麻 黒ソフトパウチをかける。◉「芋・栗・南京（カボチャ）」とごまは相性のいい組み合わせ。

**Idea** バターを植物性にすると、ヴィーガン向けアイテムに。豆乳クリームバター「ソイレブール」（不二製油）など市販品もある

15

ヴィーガンにも好適の
ねり胡麻ソース

## タヒーニ

**Recipe** ❶純ねり胡麻 白ソフトパウチ200g、太白胡麻油約100㎖を混ぜ合わせ、使いやすい濃度にする。◉タヒーニは中東生まれのごまペースト。これをベースにレモン汁やニンニク、スパイス、ハーブなどを加えると簡単にソースがつくれる。

**Idea** 肉、魚系サンドのソース、ファラフェルサンド

14

赤道コンビでトロピカル

## ごまチョコバナナ

**Recipe** ❶ブロンドチョコレート100gを溶かし、純ねり胡麻 白ソフトパウチ20gを混ぜる。❷パンに①をぬり、バナナのキャラメリゼをのせ、砕いたマカダミアナッツをふる。◉赤道近くでとれるバナナとごま、そしてカカオ、コーヒーも相性抜群！

**Idea** 香ばしいごまのパンにのせて

13

アレンジのきく逸材

## セサミプラリネ

**Recipe** ❶アーモンドプラリネと純ねり胡麻 白ソフトパウチ or 純ねり胡麻 黒ソフトパウチを2：1で混ぜ合わせる。◉白・黒の純ねり胡麻 ソフトパウチで2色つくれる。

**Idea** リッチ系食パンにぬってさらにリッチに、クレーム・パティシエールと混ぜる、ラスクにぬる

12

悦楽の三位一体

## 水羊羹 ＋白ねり胡麻 ＋バター

**Recipe** ❶パンにバターをぬり、水羊羹をのせ、上から純ねり胡麻 白ソフトパウチをかける。◉練り羊羹やあんこも合うが、水羊羹とバター、ねり胡麻の好対照な組み合わせに意外性あり。

**Idea** ジュワッとみずみずしい水羊羹には、口溶けのいいソフトな白系パンがオススメ

懐かしいのに、新しい

# しっとり、やさしいパンができました！

しっとり、ふわふわパンの人気は不動。全国のベーカリーで汎用性高く活用できるレシピをつくるべく、ごま油とトレハが誌上コラボレーションしました。

## 1 ベーシック 丸パン（黒ごま、白ごま） Roll

### 基本のレシピ（丸パン）

**分量**

| | | |
|---|---|---|
| A | 小麦粉（フランスパン用粉） | 95% |
| | ライ麦粉 | 5% |
| | パン酵母（生） | 3% |
| | 塩 | 1.8% |
| | グラニュー糖 | 3% |
| | トレハ | 5% |
| | モルト | 0.2% |
| | 水 | 60% |
| | あんこ | 25% |
| | →黒ごま生地にはこしあん、白ごま生地には白あんを配合 | |
| | 純ねり胡麻 ソフトパウチ | 10% |
| | →黒ごま生地には黒、白ごま生地には白を配合 | |
| | ごま油 | 5% |
| | →黒ごま生地には純正胡麻油、白ごま生地には太白胡麻油を配合 | |
| | いり胡麻 黒（黒ごま生地の場合のみ配合） | 20% |

＊パン品質改良剤を添加する場合は0.2%

**【ミキシング】** Aを低速3分→中速5分→高速1分→あんこを加える→低速1分→純ねり胡麻 ソフトパウチ、ごま油を加える→低速1分→中速3分→黒ごま生地の場合はいり胡麻 黒を加える（こねあげ温度27℃）

**【1次発酵】** ホイロ28℃／80%で60分→パンチ→30分

**【分割】** 55g

**【ベンチタイム】** 20分

**【成形】** 丸める

**【最終発酵】** ホイロ35℃／80%で55分

**【焼成】** 上火210℃／下火200℃のデッキオーブンでスチームを入れて10分→焼きあがったらすぐにごま油（分量外・黒ごま生地には純正胡麻油、白ごま生地には太白胡麻油）をハケでぬる

※P26のアレンジには上記の基本のレシピと異なる点だけを記載している。

- あんこ、ねり胡麻、ごま油を練り込んだ生地。各種アレンジが可能。
- 白・黒のねり胡麻と、そのフレーバーに合わせたごま油の使い分けで２色の丸パンに。
- 白ごま生地は懐かしさあふれる滋味深い味わい、黒ごま生地はほんのり香ばしくて余韻のある香味。

**4 ingredients tips**

- ☑ ごま油 ⇒ 生地をしっとりとつなぎ、ツヤと保湿
- ☑ 純ねり胡麻 ソフトパウチ ⇒ うまみやフレーバー、自然な色合い
- ☑ トレハ ⇒ パサつきを抑えて、しっとり感を持続 焼き色がつきにくい特性を生かし、白・黒ごまの色のニュアンスを表現できる
- ☑ あんこ ⇒ クラスト、クラムともにヒキを押さえ、食べやすくなる 小豆由来の自然な甘さがパンの上質感につながる

しっとり、ツヤがある切り口。時間がたっても乾燥しにくいのは、ごま油とねり胡麻の油脂分と、トレハによる保水性の向上やデンプン老化抑制による。ごま油はミキシングもスムーズで使い勝手がいい。

## 新発想のあんこ入り生地

「ふわふわ、しっとりしたパンで、そうざいパンにも菓子パンにもなる汎用性の高さ、そしてすっと噛み切れて食べやすい、ヒキのない生地を意識しました」

と、トレハの製造販売メーカー㈱林原でパンの開発を担当する吉田生明さん。このレシピは和菓子の乳菓（あんこを入れた焼き菓子）をヒントに、生地にあんこを配合しているのが特徴だ。

あんこがグルテンをつながりにくくするので、ヒキがない食感となり、小豆由来の上質な風味も加わってほんのり甘い味わいに。トレハがデンプンの老化を抑え、高い保水性を発揮して生地をしっとりさせる。ごま油やねり胡麻も生地の保湿に一役買っている。

「油脂がなければ、このあんこ入りの生地はきれいにまとまりません。ごま油やねり胡麻の油脂分がつなぎ役でもあるのです」（吉田さん）

基本の丸パンから、甘辛どちらもいけるアレンジまで。白・黒のごまの風味を使い分ければ、このレシピをフル活用できるはずだ。

### 5 Cornet

**白・黒それぞれのフレーバーでアレンジ**

**コロネ**

- コルネ形に成形し、黒ごま生地にはチョコクリーム、白ごま生地にはセサミカスタードをイン。黒ごまとチョコレートは相性がいい。
- トレハには焼き色がつきにくい特徴があるので（非着色性）、白ごま生地は自然なやさしい色合いに焼きあがる。

**【成形】**コルネ形　**【焼成】**白ごま生地は焼成前に小麦粉をふり、上火180℃／下火170℃で12分。黒ごま生地は上火210℃／下火200℃で12分焼き、焼成後すぐに純正胡麻油をぬる。どちらもスチームあり　**【仕上げ】黒ごま生地：**チョコクリーム（市販）を絞り入れる　**白ごま生地：**セサミカスタード（クレーム・パティシエールに重量の5%の純ねり胡麻白ソフトパウチを混ぜる）を絞り入れ、ローストアーモンドをまぶす

**クレーム・パティシエール**　**材料**／A［卵黄100g　全卵100g　上白糖50g　フランスパン用小麦粉10g　コーンスターチ40g］　B［牛乳1000g　上白糖120g　トレハ30g］　無塩バター50g　❶Aをすり混ぜ、Bを温めて加えて混ぜ、漉す。❷強火でコシが抜けるまで炊き、火をとめてバターを加える。急冷する。◉砂糖の20～40%をトレハに置き換えると、柔らかく炊きあがり、時間がたっても離水しにくくなる。

### 6 Sweet potato

**大きめサイズにアレンジ**

**サツマイモパン**

- 白、黒それぞれにサツマイモを巻き込んだアレンジ。
- ボリューム感はあるが、生地はしっとりと柔らかく、ヒキもなく食べやすい。

**【ミキシング】**黒ごま生地にはクルミ20%を最後に入れる　**【分割】**白ごま生地200g、黒ごま生地220g　**【成形】黒ごま生地：**サツマイモダイス100gを巻き込む　**白ごま生地：**サツマイモダイス100gを巻き込み、霧吹きをしていり胡麻 白適量をつける　**【最終発酵】**ホイロ28℃／80%で60分　**【焼成】黒ごま生地：**焼成前にライ麦粉をふり、クープを4本入れる　**白ごま生地：**クープを4本入れる　上火220℃／下火210℃でスチームを入れて18分

### 2 with Salad

**黒ごま生地のアレンジ**

**そうざいパン**

- うまみがあり、香ばしいフレーバーなので、そうざいパンのアレンジに好適。肉、魚介類、野菜など具材を選ばない。
- 黒ごまの丸パンにシュレッドチーズ適量をのせて焼成すると、さらに香ばしさが増す。ゴボウなど根菜類と特によく合う。

### 3 Flat

**黒ごま生地のアレンジ**

**平焼きパン**

- 黒ごまと相性のいいクリームチーズ、イチジクをフィリングに。

**【成形】**クリームチーズ30g、ドライイチジク（ラム酒漬け）8gを包餡
**【焼成】**上に天板をのせる

### 4 Chapeau

**白ごま生地のアレンジ**

**帽子パン**

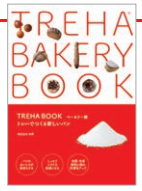
- あんこ入りのパン生地とクレーム・ダマンドで、和洋のスイーツが合体。

**【成形】**上部にクレーム・ダマンド40gを絞り、ドライカットパイン、アーモンドスライス各適量をちらす　**【焼成】**上・下火190℃でスチームを入れずに14分

**クレーム・ダマンド**　**材料**／無塩バター50g　トレハ15g　粉糖40g　アーモンドパウダー50g　全卵55g　❶柔らかくしたバターとトレハをすり混ぜる。❷合わせてふるった粉糖とアーモンドパウダーを3回に分けて加えて混ぜる。❸全卵を少しずつ加えて混ぜる。◉粉糖の約25%をトレハに置き換えると、アーモンドパウダーやバターの酸化による経時劣化を抑えておいしさをキープできる。

協力／㈱林原　お問い合わせ／0120-05-8848
https://treha.jp/　※トレハ、TREHAは林原の登録商標です

冊子「TREHA BOOKベーカリー編」を2019年に発行。サ・マーシュ、パンデュースなど関西5店のレシピやトレハの製パン性メリットが満載。



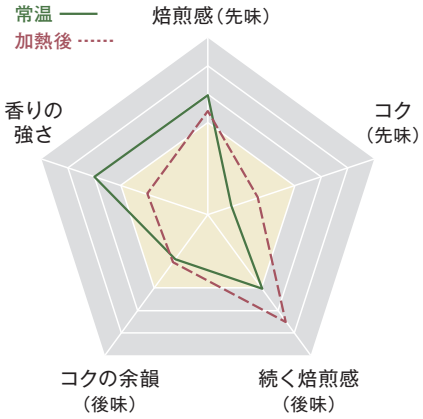
# ごま油 テイスト&フレーバーガイド

竹本油脂「マルホン胡麻油」は焙煎ごま油のラインアップが豊富。それぞれのごま油の香味は、焙煎度合などにより個性があります。このガイドでは、五角形の味覚チャートでそれぞれの香味の特徴をご紹介。さらにごまは食品の中でも香気成分を多く含み、その数なんと145以上。これらの香気成分をガスクロマトグラフィーで検出し、各ごま油の際立った香気成分をFLAVORリストにしました。共通の香りを合わせるのは、素材のペアリングの基本のテクニック。ごま油活用のためにご参考ください。

データ計測・解析／（株）味香り戦略研究所

※ごま油の味を常温、加熱後の２つで解析したデータ。
※五角形のチャートは焙煎感（先味）、コク（先味）、続く焙煎感（後味）、コクの余韻（後味）、香りの強さの５要素。先味は口に入れてすぐに感じるもの、後味は飲み込んだ後に残るもの。
※チャートの緑色の実線 ―― は常温、赤色の点線 ------ は加熱後（180℃で10分）。

## 胡麻油 一番搾り




### 香りのエクストラ・バージン

コクよりも、断然香りの強さや焙煎感が強いのが特徴。加熱すると、焙煎香の持続感が大きく増す。香りが印象的なので、生がけ（そのままかける）する使い方に向く。

**FLAVOR ―― 香りの要素**

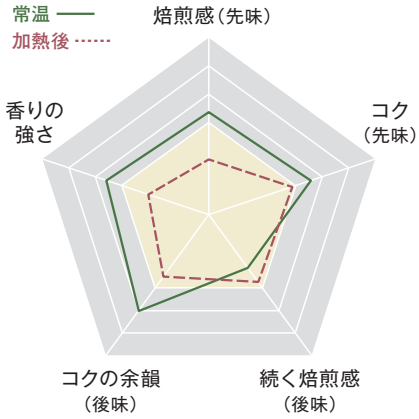
常温

| | |
|---|---|
| FLOWER | GARLIC |
| EARTH | GREEN PEPPER |
| POTATO | CINAMON |
| CABBAGE | |

加熱後

| | |
|---|---|
| FAT | CUCUMBER |
| GREEN | WATER MELON |
| WOOD | TEA |
| SPICES | |

## 太香胡麻油




### 焙煎おだやか、香味もマイルド

常温では先味の焙煎感、香りの強さ、先味・後味ともにコクがしっかりと残るが、焙煎の余韻はそれほど強くない。加熱後はむしろマイルドな印象に。幅広い料理のベースとして使える。

**FLAVOR ―― 香りの要素**

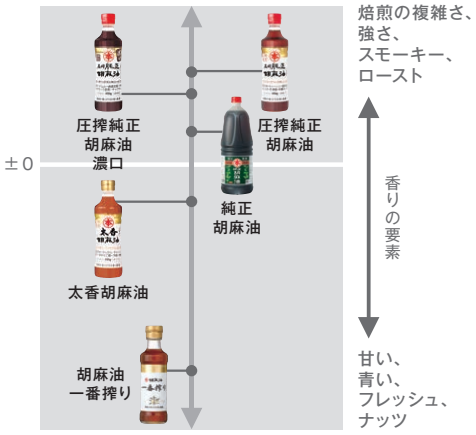
常温

| | |
|---|---|
| POPCORN | CARAMEL |
| ROASTED NUTS | ROASTED MEAT |
| COCOA | GOAT |
| POTATO | CHEESE |

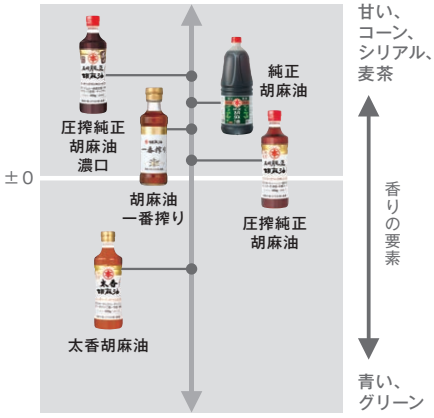
加熱後

| | |
|---|---|
| FAT | FLOWER |
| GREEN | NUTS |
| MUSHROOM | APRICOT |
| EARTH | PEACH |

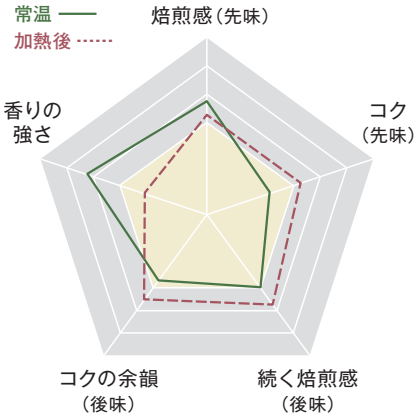
### 常温での香り




### 加熱後の香り



## 純正胡麻油




### 加熱にも強い焙煎感

圧搾純正胡麻油 濃口と味や香りの強さが似ているが、さらにコクや焙煎感の余韻が強いのが特徴。加熱するとより強さを増す。加熱調理で香りを残したい場合に最適。

**FLAVOR** —— 香りの要素

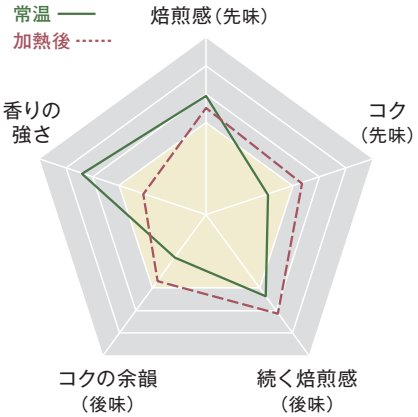
常温

| | |
|---|---|
| COCOA | COFFEE |
| POTATO | SMOKE |
| NUTS | CARAMEL |
| BALSAMICO VINEGAR | HERB |

加熱後

| | |
|---|---|
| LEMON | JASMIN |
| FAT | APPLE |
| NUTS | TOASTED CEREAL |
| ROSE | TEA |

## 圧搾純正胡麻油 濃口




### 最強トーンの香味

香味のトーンが強く、加熱するとさらにそれが増す。コクは先味・後味ともにそれほど強くはないので、香りを補うために使うのに好適。

**FLAVOR** —— 香りの要素

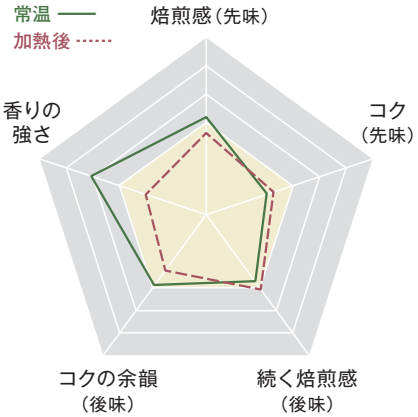
常温

| | |
|---|---|
| GREEN | SMOKE |
| NUTS | CARAMEL |
| COCOA | ROASTED MEAT |
| SPICES | POTATO |

加熱後

| | |
|---|---|
| TEA | CITRUS |
| WOOD | GREEN |
| CORIANDER | NUTS |
| ANISE | FAT |

## 圧搾純正胡麻油




### 抜群の味と香りのバランス

特に加熱後の味のバランスのよさが一目でわかる。全体的には強すぎず、マイルドで使いやすい印象。常温では香りの強さが際立っている。味の点では一番変化が少ないので、加熱調理にも向いている。

**FLAVOR** —— 香りの要素

常温

| | |
|---|---|
| COCOA | SMOKE |
| CARAMEL | CHEESE |
| MALT | FRUIT |
| CLOVE | NUTS |

加熱後

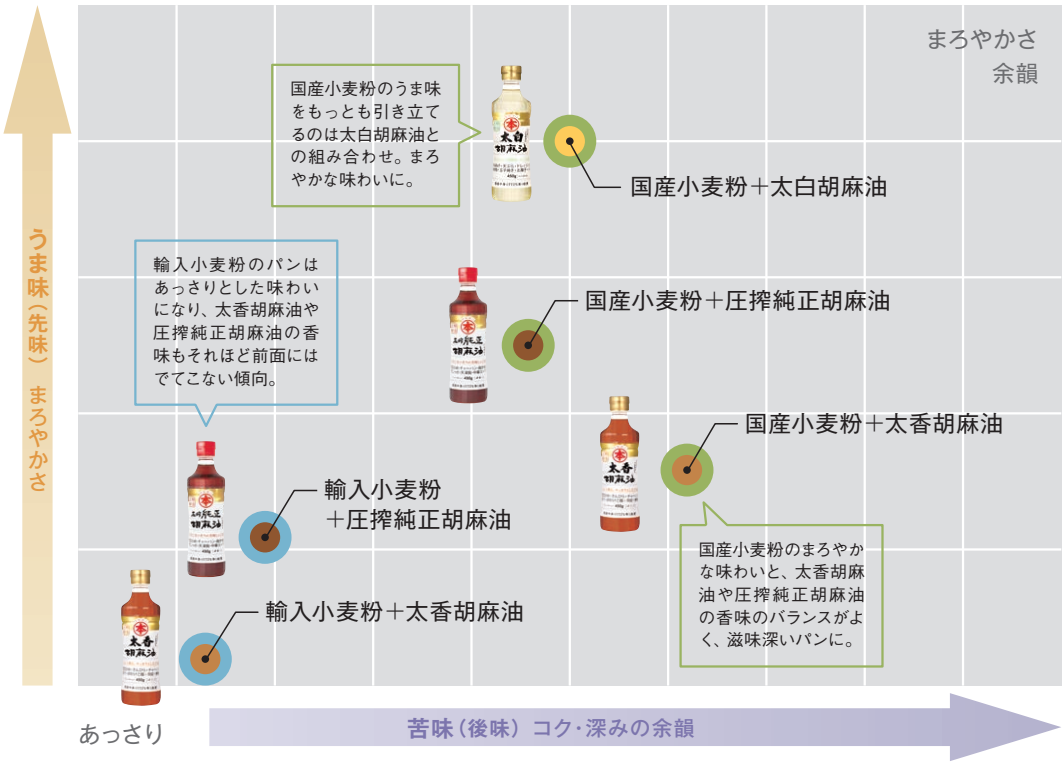
| | |
|---|---|
| FAT | POPCORN |
| CITRUS | NUTS |
| GREEN | |

# 実験 ごま油でつくるパンは どんな味？ どんな香り？

ごま油と小麦粉のペアリングで考えるパンづくり。そんな視点で国産小麦粉と輸入小麦粉にそれぞれごま油を組み合わせて、味わいと香りのデータを分析しました。

データ計測・解析／(株)味香り戦略研究所

## 味のチャート




### 国産、輸入で大きく違う味

味はごま油よりも小麦粉の影響が前面にでていると考えられますが、国産小麦粉と輸入小麦粉の味の傾向の違いは明らか。

輸入小麦粉のほうがコクや深みといった味わいが少なく、あっさりとしてライトな味わいになることがわかります。一方、国産小麦粉と太白胡麻油のパンは、圧倒的にうまみがあり、まろやかな味わいになります。

このチャートの項目にはありませんが、輸入小麦粉と焙煎ごま油でつくったパンは、どちらも先味として感じる塩味が強くなる傾向があります。この組み合わせは減塩パンの開発にも役立ちそうです。

**たとえば、こんな組み合わせ…** **リッチの次は、滋味あんパン!?**

国産小麦粉と圧搾純正胡麻油のパン ＋ 小豆や白いんげん豆など滋味深い豆

国産小麦粉と圧搾純正胡麻油を組み合わせたパンは、国産小麦粉のコクが前面にでて、砂糖の甘さとは異なる小麦由来の甘みが増すように感じられる。このしみじみと滋味深いおいしさは、甘納豆など各種の豆と組み合わせて豆パンにしたり、あんこを合わせたりすると相性がいい。

## Combinations of Flour + Sesame Oil

### 実験したのは下記の５つの組み合わせ

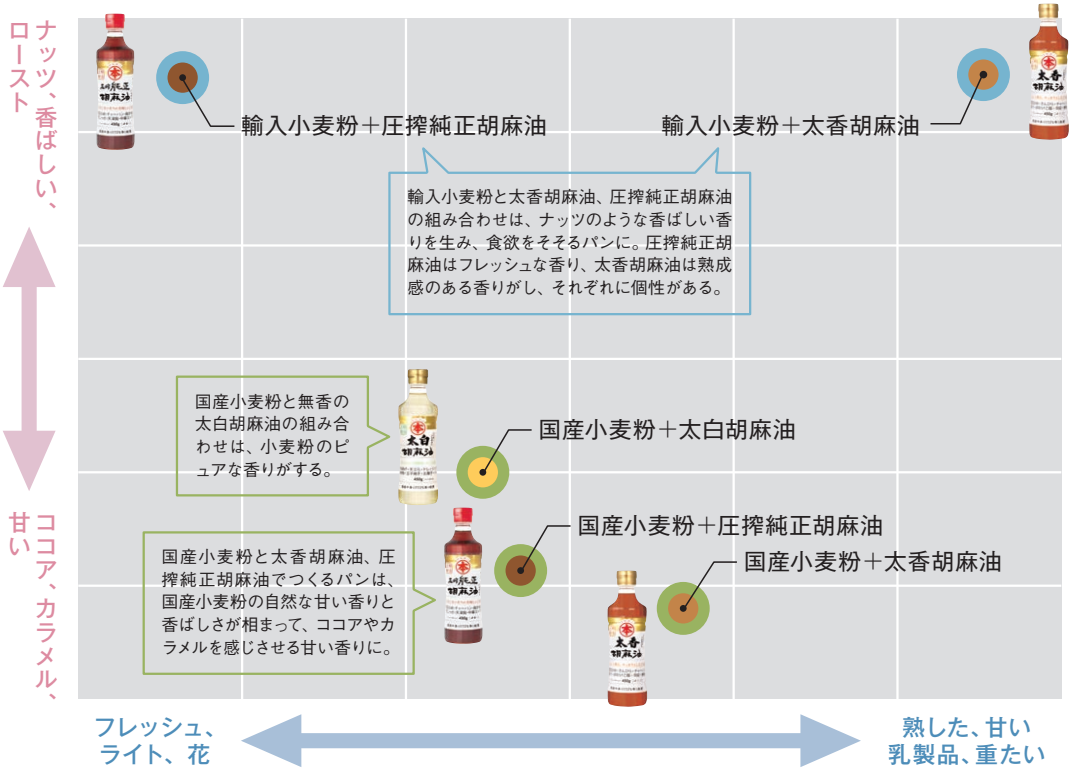
- 国産小麦粉 ＋ 太白胡麻油
- 国産小麦粉 ＋ 太香胡麻油
- 国産小麦粉 ＋ 圧搾純正胡麻油
- 輸入小麦粉 ＋ 太香胡麻油
- 輸入小麦粉 ＋ 圧搾純正胡麻油

ごま油を配合して焼いた食パン。茶色の焙煎ごま油を入れても、焼きあがりの色合いはほとんど差がでない。

※パンは小麦粉250g*、ごま油15g、砂糖17g、塩5g、脱脂粉乳6g、インスタントドライイースト1.4g、水190gをホームベーカリーで焼成。

＊国産小麦粉は北海道産ホームベーカリー専用粉、輸入小麦粉は日清製粉のスーパーカメリヤを使用。

### 香りのチャート




**たとえば、こんな組み合わせ…** **パン生地の香味でそうざいパンが完成**

輸入小麦粉と太香胡麻油のパン ＋ ニンジンのナムルなどシンプルなそうざい

輸入小麦粉と太香胡麻油を組み合わせたパンは、ごま油のやさしい焙煎香が前面にでて、それが小麦粉の香味と相まってまるでピーナッツバターや、中華まんのような香りに感じられる。塩味が立つ傾向もあるので、そうざいにぴったりのパンに。野菜のシンプルなそうざいでも、パンの香味がフォローして満足感が上がる。

### 香ばしさと甘い香りが対照的

味と同様、輸入小麦粉と国産小麦粉は香りの出方も大きく違いがあります。

輸入小麦粉と焙煎ごま油の組み合わせはトップノートの香ばしさが立ち、ナッツのような焙煎香が強くなります。官能評価的には、ピーナッツバターのような香ばしさが感じられます。一方、国産小麦粉と焙煎ごま油の組み合わせは、焙煎香はそれほど強くなく、甘い香りがするのが大きな特徴です。

また、国産小麦粉と太白胡麻油のパンは、チャートでもニュートラルな位置づけにありますが、官能評価としても、小麦粉の個性がでたピュアな香りがします。

# ごま油は抗酸化性にすぐれたオイルです

**製菓用 太白胡麻油**（たいはく）

1650gPET、
16.5kg缶、200gビン

**太香胡麻油**（たいこう）

1650gPET、
450gPET、他各種容量

**圧搾純正胡麻油**（あっさく）

450gPET、
他各種容量

**圧搾純正胡麻油 濃口**（あっさく）

450gPET、
他各種容量

---

**純正胡麻油**

1650gポリ、16.5kg缶

**胡麻油 一番搾り**

1650gPET、
16.5kg缶、200gビン

◎ 揚げ物専用の平成のフライオイルM（綿実油＋太白胡麻油）、平成のフライオイルC-1（コーン油＋ごま油）各16.5kg缶もあります。

◎ 太白・太香は竹本油脂の登録商標です。

---

**いり胡麻 白・黒・金**

1kg、15kg

**すり胡麻 白・黒**

1kg、15kg

---


竹本油脂 株式会社

胡麻油®

［第一事業部・中部営業部］ 愛知県蒲郡市浜町11 ☎0533-68-2116

［東京営業部］ 東京都中央区八丁堀3-20-5 S-GATE八丁堀3F ☎03-3553-6911

［大阪営業部］ 大阪市中央区南本町4-5-20 住宅金融支援機構・矢野ビル9F ☎06-6243-3305

ホームページトップへ

0120-77-1150（なかなか いいごま）

マルホン胡麻油

https://www.gomaabura.jp/


※ レシピの分量はグラムとベーカーズパーセント表記があり、店舗の表記に準じています。
※ ミキシング、発酵、焼成などの時間、温度は目安です。
※ ミキサーの速度やオーブンの設定などは使用機器の表示に準じています。


※発行日につきましては、
2020年9月　初版　第1刷発行
2022年8月　　第3刷発行
掲載情報は取材時点のものとなり、現在とは異なる場合がございます。

Edit／横山せつ子　小栗亜希子　村山知子　Design／筒井英子　Production／大日広告社
Photo／天方晴子　伊藤高明　海老原俊之　大山裕平　川田雅宏　坂元俊満　竹之内祐幸

VEGETABLE OIL INK

FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C007814