

Pain

(一社)日本パン技術研究所の製パン情報誌
～パンを作る人、パンを楽しむ人のための情報誌～
www.jibt.com

5号

第72巻5号
May.2025



フオカッチャ バレーゼ
レーズンペーストクワトロフォルマッジ



●JIBニュース

第7回「リテイルアドバンスコース」受講生募集のお知らせ
「国産小麦の製パンへの利用に関する手引書」配布のご案内

●【特別企画／シリーズその12】

話題のPFAS なにが問題なのか？

●チーズとパンの楽しみ方



カリフォルニア・レーズンミルクスティック

「黒い小麦粉って、美味しいの？」その6

Pain

Pain

雑誌「パン」

第72巻 5号 May. 2025



JIB はみだし授業

「黒い小麦粉って、美味しいの?」【その6】

～高灰分粉の深くて未だに不明瞭な部分の本質を探ります～

4

JIB ニュース

第7回「リテイルアドバンスコース」受講生募集のお知らせ

「国産小麦の製パンへの利用に関する手引書」配布のご案内

10



【特別企画／シリーズその 12】

話題の PFAS なにが問題なのか?

12

チーズとパンの楽しみ方

16

パンを“もっと”楽しむ、12ヶ月のアイディア vol.121

18



ドイツからのパンだより (122)

20

日本の元気なパン屋さん

GURUMAN VITAL グルマンマルセ(株)

23

原料メーカーから提案するパン・菓子製品

理研ビタミン(株)

26



カリフォルニア・レーズンレシピ

～レーズンペーストを活用した製パン実演セミナー～

28

XX

100 日の製パン技術教育コース

本科研究生募集中

232 期 2025 年 9 月 2 日～12 月 9 日

製パン技術基礎コース

受講生募集中

第 50 回 2025 年 5 月 12 日～5 月 16 日

(一社) 日本パン技術研究所 TEL 03-3689-7571 FAX 03-3689-7574 www.jibt.com

「黒い小麦粉って、 美味しいの？」

【その6】



～高灰分粉の深くて未だに不明瞭な部分の本質を探ります～

(一社)日本パン技術研究所 製パン技術教育事業部 原田 昌博

久しぶりに【その6】を寄稿します。「黒い小麦粉って、美味しいの？」というテーマについては、当然ですが賛否両論があります。上手く使いこなせば栄養面と嗜好性の両方をバランスよく整えることができることは言うまでもないのですが、製粉歩留りによって変動する灰分含量とともに胚乳中心部とは幾分異なった何かがパンの色調や風味に変化を与えます。今回はそれらのうち、小麦粉に含まれる遊離の糖類と遊離のアミノ酸に的を絞って製パンとの関わりについて述べていきます。

*【その5】は本誌2023年2号通巻830号に掲載

13. パンの焼き色の変化

昨今、個人店を中心に、いろいろな小麦粉をブレンドすることでお店の個性を出されている方が増えてきたように感じます。それら小麦粉の中には国産小麦もずいぶん増えてきたように感じます。一方で、製粉をかじった技術者としては、ブレンドしている小麦粉の種類が多いわりには、個々の小麦粉の小麦原料配合や挽き方に由来する特性を見ると、もう少しブレンドしている銘柄の種類を少なく整理できるのになと思うこともあります。ブレンドすることによって風味や食感、焼き色が変わることは承知の通りです。そこで、まず焼き色の変化から、小麦粉の灰分の違いによる成分の変化と品質の関係について

掘り下げていきたいと思います。

まず、(図12・右図)をご参照ください。これは強力1等粉に、軟質小麦の「ホクシン」1等粉(現在の後継品種は「きたほなみ」と、石臼挽き粉(原料は硬質小麦で灰分は0.95%)をブレンドした時のプルマン型食パン・ストレート法の焼き色を数値として表したグラフを示します。

焼色指数(撮影画像を焼き色カラーチャートと対比させ数値化するシステムを使用)は数字が大きいほど焼き色が濃いことを示しています。この場合、石臼挽き粉のブレンド比率が高くなるほど焼き色は濃く、「ホクシン」のブレンド比率が高くなるほど焼き色は薄くなっています。その原因を探るべく、3種類の小麦粉を用いて無糖中種生地を調製しファーモグラフ(発酵によって生じる炭酸ガスを自動で測定する装置)に生地を入れ、5分間ごとに発生する炭酸ガスの挙動を調べてみました(図12・左図)。その結果、麦芽糖の発酵による炭酸ガスの発生は、発酵開始後1～1.5時間以降の挙動に大きな違いが見られました。この2つ目のピークの持続性は損傷デンプン量や α -アミラーゼ活性と関係しています。本試験で使用した石臼挽き粉の発酵持続性について損傷デンプンによるものなのか、あるいは α -アミラーゼ活性に起因するのかを考えると、原料小麦が外国産硬質

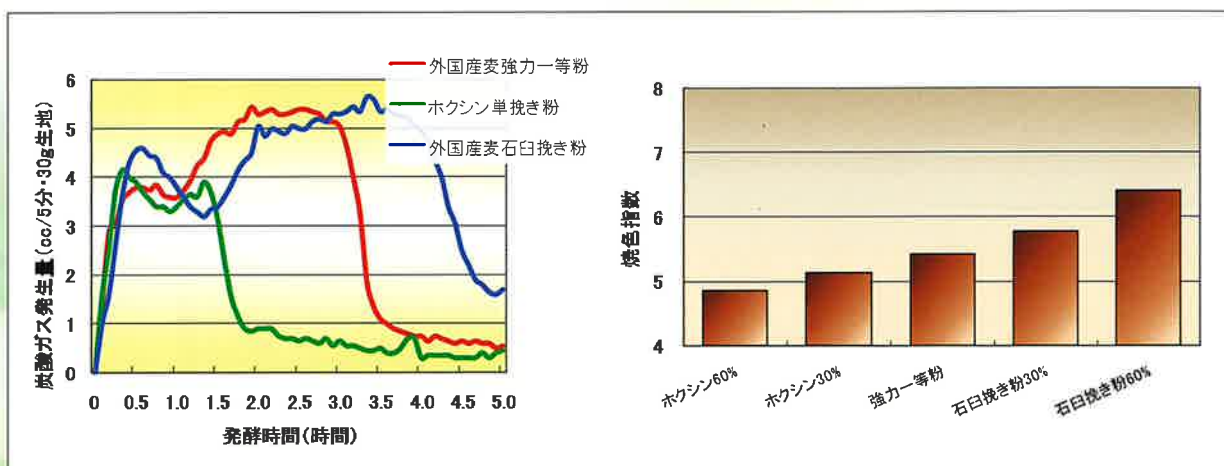


図12. 小麦粉の無糖中種生地の発酵特性とストレート法食パンの焼き色・その1 (パン技研内部資料)



第7回「リテイルアドバンスコース」 受講生募集のお知らせ

このコースは 21 世紀のリテイルベーカリーを牽引する製パン技術者の育成を目的とした実学による製パンコースです。製パンの基本と応用、伝統と最新を製パン理論、原材料、実技実習を通して体得いただきます。

月 1 回、合計 10 回の開催とし、リテイルベーカリーで働く皆様が無理なくご参加いただける日程で開催いたします。日本パン技術研究所のホームページ、以下 QR コードから詳細をご確認いただき、ぜひ本コースのご利用をご検討ください。



開催日程

2025年6月～2026年3月

* おおよそ月に1日の講習を年間10回実施

時間

10:00～18:00

定員

48名

受講料

会員企業 150,000円(税別) 165,000円(税込)

非会員 160,000円(税別) 176,000円(税込)

* JIB WEBメンバーは会員価格でご参加いただけます。

詳細はQRコードから
www.jibt.com



お問い合わせ: 03-3689-7571まで



「国産小麦の製パンへの利用に関する 手引書」配布のご案内



(一社)日本パン技術研究所では、(公財)飯島藤十郎食品科学振興財団様のご助成を受けまして、製パン事業者の皆様が国産小麦の製パンへの利用を科学的根拠に基づいて進めるお手伝いをするを目的に、「国産小麦の製パンへの利用に関する手引書」を作成しました。

本手引書は当研究所会員以外の方の数多くの製パン事業者の皆様にもご利用していただきたいと願っており、ご希望の方には原価＋送料でお届けします。

A4 版・89 ページ

価格: 1,760 円/冊・税込 + 送料 (実費)

お申し込み方法

日本パン技術研究所のホームページ www.jibt.com 「資料請求ページ」より、必要事項を記載の上送信ください。請求書同封の上発送させていただきます。

必要事項

①申込者氏名、②ご所属(会社名・部署名)、
③送付先住所・郵便番号、④電話番号、⑤必要冊数

詳細はQRコードから



お問い合わせ: 03-3689-7571 (担当・山中、原田) まで

通学なら さまざまなキャリア・スキルのベイカーニーズに 対応したコースが選べます!

日本パン技術研究所の各種教育コースのご利用をご検討ください!!

～ベーシックコース～

本科100日コース

製パン理論、原材料知識、基本と応用の製パン技術を約3ヶ月かけて習得するコース
1級技能士学科試験も実施します

基礎コース

(5日間) 初級の製パン技術を短期間で習得できる入門コース

～アドバンスコース～

リテイル

(月に約1日×10回) 1年かけてリテイルベーカー必須の実技と理論を習得するコース

発酵種

(5日間) 発酵種の基礎から応用までを学び、高品質化と合理化を追求するコース

冷凍技術

(5日間) 各種冷凍製法の特徴を知り、さまざまな利用技術を習得するコース

詳細・お問い合わせは

TEL : 03-3689-7571

E-mail : office@jibt.com



(株) J・I・B 発行の書籍 海外製パンシリーズ 好評発売中!!

(一社)日本パン技術研究所が開催した海外製パンセミナーの内容(講義・実技)をもとに編集・作成された書籍(DVD2枚付き)で、これまで9冊発売しています。セミナーでデモ製造されたパンや発酵菓子の製造方法を豊富な写真と映像で分かりやすく紹介しています。

お得なまとめ買い9冊セット(24,000円)などのセット商品を用意しています。

「HPの書籍販売コーナー」または(株)J・I・Bまでお問い合わせください!!!



- 『マイスターによるオーストリア製パン』3,124円
- 『ドイツ国立製パン学校講師によるドイツ製パン』3,300円
- 『ジェフリー ハメルマン氏によるアルチザンブレッド』3,143円
- 『MOFによるフランス製パン』3,300円
- 『世界で最も伝統あるパン学校に学ぶイギリス製パン』3,520円
- 『オリビエ ホフマン氏によるスイス製パン』3,520円
- 『伝統から学ぶロシア製パン』3,300円
- 『伝統とトレンドを識るイタリア製パン』3,520円
- 『ヨハン フェラン氏によるスペイン製パン』3,630円 ※すべて税込表記

こちらもおすすめ!

雑誌「Pain」毎月発行

～パンを作る人、パンを楽しむ人のための情報誌～



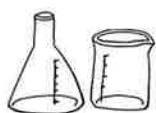
定期購読受付中!

ご購入・お問い合わせは (株)J・I・Bまで

TEL : 03-3689-7884 FAX : 03-3689-7574 E-mail : books@jibt.com



話題のPFAS なにが問題なのか？



科学ジャーナリスト 松永和紀(まつながわき)

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。毎日新聞社の記者を10年勤めた後に退職。
食品の安全性や環境影響等を主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。
2021年7月より内閣府食品安全委員会委員(非常勤、リスクコミュニケーション担当)。

(本記事は、所属する組織の見解ではなく、ジャーナリストとしての取材に基づき執筆しました)

PFAS(ピーファス)という言葉をよく聞くようになりしました。水道水を汚染とかフライパンから溶け出すとかいわれているけれど大丈夫なの？ そんな不安を持っている人も多いのではないのでしょうか。今回は、PFASについて解説します。

安定性高く、環境中に残る

PFASは、有機フッ素化合物の中で特定の構造を持つ物質群を指す言葉です。強く安定した炭素—フッ素(C—F)結合を持ち1万種類以上あるとされています。撥水・撥油性があり、物理的・化学的に安定であることから、溶剤や界面活性剤、繊維・革・紙・プラスチック等の表面処理剤、潤滑剤、泡消火薬剤などに幅広く使われてきました。分解しづらいことから、「永遠の化学物質」などと表現されることもあります。

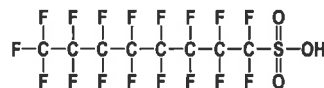
現在問題になっているのは、PFASの中のPFOS、PFOA、PFHxSの3種です(図1参照)。いずれも既に「第一種特定化学物質」に指定され、製造や輸入が原則として禁止されています(PFOSは2010年、PFOAは21年、PFHxSは23年に指定)。その前に使われ、環境中に存在するこれらの物質が飲料水や食品等を汚染し、健康影響を及ぼす可能性がある、と懸念されているのです。とくに、泡消火薬剤がよく使われた場所や工場などの周辺で、気付かぬうちに排出されたPFASが水などを汚染し、一部住民が慢性的に摂取しているのではないかと心配されています。

耐容一日摂取量が設定された

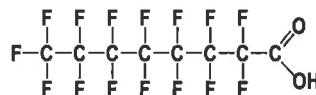
では、PFASのリスクはどの程度なのでしょう？

日本国内では、内閣府食品安全委員会がPFOS、PFOA、PFHxSについて食品や水から摂取した場合の健康影響を検討して24年6月、評価書をまとめました。国内外の研究機関や大学などが調べ公表した学術論文や日本の環境省、厚生労働省等の調査結果、他国の政府機関がまとめた報告書などを収集

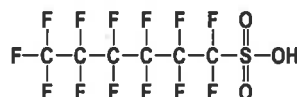
PFOS



PFOA



PFHxS



フッ素樹脂 (PTFE)

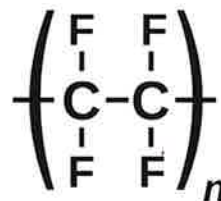


図1 PFASの化学構造

PTFEのnは、このCとFの構造がn個(1万個から数十万個)つながっていることを示す

出典:食品安全委員会評価書「有機フッ素化合物(PFAS)」など

し精査しました。その結果、発がん性については否定はしなかったものの、PFOAの発がん性は「証拠は限定的」、PFOSとPFHxSについては「証拠は不十分」と判断しています。ほかの影響についても研究結果が不足していましたが、動物試験で出生児への影響が出たことを重く見て、影響が出ない摂取量として「耐容一日摂取量」(TDI)をPFOS、PFOAともに体重1kg当たり20ngと設定しました。PFHxSは十分な知見がなく、TDIを設定できませんでした。

著しい健康影響を生じる状況にはない

TDIというのは、環境汚染物質等の非意図的に混入する物質において、ヒトが生涯にわたって毎日摂取

チーズとパンの 楽しみ方

チーズオフィス・ムー代表 村山 重信

“ムッシュムー”の愛称で知られる村山氏は、長年にわたってチーズのおいしさや魅力を探求し普及活動をしている。フランスチーズ鑑評騎士会理事長、イタリアチーズセンソリアルプロフィーラー、USA チーズインストラクターなど数多くの称号を持つ。



はじめに

『楽しみ方』この言葉の響きがいいですね！ チーズとパンの組み合わせはベストカップル！想像するだけでおいさがよみがえってきませんか？ チーズならどれでもいいの？パンもどれでもいいの？……細かな分類や組み合わせを考えると難しさが先立ち、楽しさが薄れてしまいます。

さて、チーズの味の世界を整理してみましょう。

チーズはプロセスチーズとナチュラルチーズの2種類あり、プロセスチーズは姿形が良く、カビも生えにくく、賞味期間も長く、しかも味の変化は極めて少なく、いわばチーズの優等生ともいえます。

それに対してナチュラルチーズは大きく分けて「2つの味の世界」があります。

伝統的製法のクラシック・タイプと、近代製法のニュー・タイプです。気候風土と微生物の神秘的な働きにより、熟成という時間の中で「個性豊かな旨み」を創り出すクラシック・タイプ。近代科学を駆使し、熟成期間を短縮させ、風味を穏やかに仕上げた、バターやホイップクリームのようなおいしさを表現したニュー・タイプです。この違いはどこにあるのでしょうか。

「熟成」が生み出す伝統的製法によるチーズの世界

クラシック・タイプの味の決め手は「ミルクの質」と「熟成環境」にあります。ヨーロッパのチーズの作り手は昔から、「ミルクをいじめてはいけない」と言います。本来ミルクが持っている有用菌は、チーズ作りにとって、とても重要なキャラクターであることが伝わってくる言い方です。伝統的なチーズは、原則としてミルクを「いじめる」殺菌はしません。チーズは「神様と自然がつくるもの、人間はそれに手を貸すだけ」なのです。じっくりと熟成させ、その頂点に達したものはタイプを問わず、ミルクの直接的な風味とはまったく違う味の世界を私達に体験させてくれます。チーズを噛みしめ、口中で体温と一緒に became とき、その個性は最大限に発揮されます。ジワッと広がるふくよかな香り、複雑でありながら透明感のある味わい、甘さをも含んだのどごしの余韻。これこそが「旨み」であり、究極の醍醐味というのでしょうか。

熟成によるチーズの味の変化を現代的な言い方では「たんぱく質の化学変化」となります。なにか味気のない言い方に聞こえますが、熟成による風味の変化は、化学的な数値によってとらえるほうが理解しやすいかもしれません。熟成前のチーズの主な成分は、たんぱく質と脂肪と水分です。熟成により、たんぱく質はゆっくり分解されてアミノ酸

に変化していき、味の主成分となります。脂肪は脂肪酸に変化していき、さまざまな分解過程を経てそのチーズ特有のフレーバーをつくりだします。水分は組織形成と分解酵素作用の重要な役割をはたします。熟成が進行していると、味の主成分であるたんぱく質は水溶性となり、その抽出液に「遊離アミノ酸」が現れてきます。この遊離アミノ酸の中には、特に「旨み」と密接な関係をもつものが豊富に含まれています。表（次ページ）は標準的なチーズ5種の熟成の進行を3段階に分け、遊離アミノ酸12種類の生成濃度を表わしたものです。熟成が進行するにつれ数値が大きくなり風味は豊かになります。数値の大きさを比較すると、チーズの旨みはグルタミンが主成分であることが一目瞭然です。1年以上も熟成されるパルメザン・タイプなどの硬質チーズが「ミルクの鯉節」といわれるゆえんです。

この熟成タイプと対照的なのが、フレッシュ・タイプ。新鮮なミルクの香りをそのままに、ほんのり甘味もあり、爽やかな酸味はいまや人気の的になっています。固形分中乳脂肪0%～60%のものが作られています。今でこそヨーロッパでは日常食になっていますが18世紀当時、高脂肪のフレッシュチーズは裕福な上流階級の食べ物であったとか。その上、当時としては贅沢な砂糖で甘味をつけて、スイーツ・デザートとして食べていたようです。

18世紀も後半になり、イギリスで起こった産業革命は農業技術をも一変させました。19世紀初頭よりヨーロッパ各国で研究が進められ、やがてフランスの、種痘で有名なパストゥールにより画期的な低温殺菌法が開発されました。チーズの原料乳の低温殺菌も可能となり、20世紀の前半には、村単位で行われていたチーズ作りは、乳の生産地から遠く離れたチーズ工場でも安全製造と大量生産が可能になったのです。チーズに使われる微生物のコントロール技術も進歩し、微生物を純粋培養することが可能になり、原産地以外でも同じ名称で、品質の安定した安価なものが大量生産される時代の到来です。いよいよチーズの近代製法の誕生です。後半は、現代の消費者の嗜好に合わせた、近代製法の特徴とその味について話を進めます。ご期待ください。

2つの味の世界—近代製法のニュー・タイプ—

いっきに現代のチーズにつながります。チーズ近代製法の誕生により、プロセス・チーズの原料用のリンドレス（表皮の無いチーズ）の製造技術も確立されました。もちろんテーブル・チーズも新しい技術を背景に、熟度を気にせず、

パンを“もっと”楽しむ、 12ヶ月のアイデア

vol.121

ナガタユイ

Food Coordinator

食品メーカー、食材専門店でメニュー・商品開発職を経て独立。サンドイッチやパンのある食卓を中心に、メニュー開発コンサルティング、書籍や広告でのフードコーディネーター等、幅広く食の提案に携わる。

著書に「サンドイッチの発想と組み立て」「トーストの発想と組み立て」(誠文堂新光社)、「テリヌ&パテ」(河出書房新社)他。

サンドイッチを巡る旅 オーストリア・ドイツ編① カイザーゼンメルを食べる

3 月のはじめに、オーストリアとドイツを旅してきました。今回の旅の目的は「オーストリア菓子」と「音楽」。日中はカフェと美術館巡り、夜はコンサート、とざっくり計画したものの、パンについての下調べはしていませんでした。

ところが、ウィーン2泊目のホテルの朝食で、“カイザーゼンメル”に心を奪われました。手成形の“ハンドゼンメル(写真①、②)”だったのです。1泊目のホテルでは、スタンプの“カイザーゼンメル(写真⑥)”だったので、ワンランク上のホテルに移動したから気付けたことでした。

ウィーンは、クロワッサンをはじめとするヴィエノワズリー発祥の地です。リッチなパンやお菓子のイメージが強かったのですが、朝食に欠かせないのはリーンなロールパン。“カイザーゼンメル”もオーストリア生まれのロールパンで、オーストリアやドイツで広く親しまれています。カイザー(Kaiser)は皇帝、ゼンメル(semmel)は小型パンのことで、上部の模様が王冠を模しているといわれています。ドイツではスタンプが一般的ですが、元々は手で折り込んで作られていました。そのため、こだわりのベーカリーでは手成形が基本のようです。一方、スーパーや庶民的なベーカリーでは、スタンプタイプの量産品と手成形の両方が売られていました(写真④：スーパーのハンドゼンメル、写真⑤：同じスーパーの量産品)。こちらのハンドゼンメルはピオで、価格差はなんと約4倍！別のベーカリーでは、同じ生地での成形違いで価格差は2倍でした。手成

形のものとはふわっと食感が軽く、歯切れの良さが印象的です。サンドイッチにすると、その食感の差がはっきりと感じられます。

オーストリアで人気のヨセフブロット(Joseph Brot)で食べた“ハンドゼンメル”のハムサンド(写真③)は、シンプルだからこそ、パンの味わいが楽しめました。ハムの上にトッピングされているのは、ホースラディッシュのせん切りです。オーダーの際にホースラディッシュの有無を聞かれたのですが、入れて正解。さわやかな辛味で、マスタードとは違う清涼感がよいアクセントになります。

日本ではホースラディッシュは手に入りにくいので、今回のレシピではチューブタイプの市販品とマスカルポーネと合わせてアレンジしました。塩、白こしょうで調味するのがポイントで、パンと食材、それぞれの味わいを底上げしながら調和してくれます。ハムなどの畜肉系だけでなく、サーモンやたまごサラダにも合います。

“カイザーゼンメル”のサンドイッチといえば、“レバーケーゼンメル(Leberkäsemmel)(写真⑦：ザルツブルクのマルシェで購入)”も定番です。レバーケーゼと呼ばれる、パウンドケーキのような形状のソーセージを厚切りにしてはさんだものです。レバーケーゼという名前なのに、レバーを使用しないものが多く、クセのない親しみやすい味わいです。こちらにはホースラディッシュではなく、マスタードとケチャップがかけられていました。街中のソーセージスタンドにも必ずあり、量産品のカイザーが使われています。パンの主張が少ない分、レバーケーゼのおいしさが強調されるので、意外と悪くないものです。



ドイツからのパンだより (122)

森本 智子

ドイツの食に関わる仕事に携わり、視察コーディネート、アテンド、通訳なども手掛ける。

ドイツ食文化、特にパン、ビールなどについてセミナーや執筆なども手掛ける。ドイツ、ドゥーメンスアカデミーのピアソムリエ資格を持つ。

著書に「ドイツパン大全」「ドイツ菓子図鑑」(誠文堂新光社)他、訳書「ベーキングブック No. 4 サワー種でパンを焼く」(翔雲社)が2024年7月より発売中。

今回も、ドイツのパン業界紙などから興味深かったニュースをご紹介します。

パン職人の仕事についてテレビ番組のインタビュー

ドイツの公共放送 ARD の朝のニュース番組で、パン職人の教育についてパン業界人がインタビューに答え、エデンコーペンの De' Bäcker Becker 社の Claus Becker 氏と、ドイツ西部イメング(ギルド)協会の Jörg von Polheim 会長が、パン職人業界の教育・研修について紹介しました。

Jörg von Polheim 会長は ARD スタジオに生出演し、司会者から「労働時間だけが問題なのか、あるいは他に課題があるのか」という質問に対し、「パン職人に対する古いイメージ、間違ったイメージを持つ人が多いようです。肉体労働ではありますが、極端にハードなものではありません。機械もたくさん導入し、作業は楽になりましたが、手仕事には変わりありません。それがこの仕事の良い点で、私たち職人は自分の手で何かを作り出すことができるのです」と答えました。

さらに司会者が「給料の改善もパン職人の魅力向上に貢献するのではないか」と質問すると、「金銭的な問題については多くの取り組みがなされ、研修手当も大幅に増額されました」と答え、また「移民の雇用も重要で、技能労働移民法が大いに役立っています」と続けました。

総括して Jörg von Polheim 会長は「基本的にパン職人はうまくやっています。消費者がコスト高騰に伴うパン店の状況に理解を示してくれたためです。消費者もまた、パン職人の仕事に価値を認識してくれているのです」と述べました。

ドイツのパン業界は大手パンメーカーや小売店が幅を利かせ、パン職人のなり手が減ってきているといわれてから久しいですが、楽なシフトの調整、見習いの給料値上げなど、さまざまな対策を講じています。



出典: <https://www.ardmediathek.de/video/Y3JpZDovL2RhczVyc3RlMmRlL21vcmdlbm1hZ2F6aW4vZWUwYjIhNzUtMjQ2Yy00ZTE5LTkzOTUtNWZjZDZiNTIhMjg0>

真空パックライ麦パンのテストが行われました

ドイツの消費者向け各種商品のテストを行い発表する雑誌『Öko-Test』の2月号で、食品小売店の真空パック製品20種類をテストしました。結論は、「全粒粉のライ麦パンは必ずしも健康的とはいえない」というものでした。そのような結論に至った原因は、研究所がいくつかのサンプルを検査した際に検出された物質によるものです。逆に「非常に良い」と試験者を納得させた製品もありました。

このテストは、スライスして真空パックにされた全粒ライ麦パン20種類を対象に行われました。テストのスタートは順調に見え、テスト対象のライ麦全粒粉パンの多くは、原材料表にあるように、ライ麦全粒粉、サワー種、水、塩、イースト以上のものは含まれていないはずでした。穀物中の全粒粉の含有率は90%以上で、これは食物繊維が豊富で模範的なパンに見えます。ところが実験室で分析したところ、成分表に含まれないものがいくつか見つかりました。

検査報告書によれば、全粒粉ライ麦パンの5商品に1件の割合で、いわゆるMOAH(ミネラルオイル芳香族炭化水素類)が検出されたそうです。この中には発ガン性のあるものも含まれています。それに加え、MOAHが検出された製品の大半は、欧州委員会が提唱する残留基準値を超えていました。結果、それらの製品は総合評価で最悪の「不満足」となりました。また、MOAHに加え、飽和鉱物炭化水素(MOSH/



出典: <https://shop.oekotest.de/m2502/>

Bakery Reportage

日本の元気な パン屋さん

取材：宮本優子



グルマンヴィタル垂井本店の外観



グルマンマルセ取締役
の鈴木誠也さん(100日
コース197期卒業生)

研究と挑戦を続ける

GURUMAN VITAL
グルマンマルセ株式会社

グルマンマルセ取締役の鈴木誠也さんはベーカリーの3代目として生まれ、パン職人になり16年が経過した。誠也さんが今も大切にすることは基本。“基本なくして応用なし”のパンに対する姿勢を伺った。

パン屋に生まれた幼少期

岐阜県垂井市に本社と工場を構え、4店舗のベーカリーを展開しているグルマンマルセは創立から75年を迎える(1950年5月創立)。1968年に誠也さんの祖父が学校給食や卸パンの製造を始め、1981年に父が焼き立てパン部門の〈ベーカリーグルマン〉を立ち上げた。

1985年に生まれた鈴木誠也さんはパンを家業として営む家の長男として育ったが、「3代目として会社を継がなければ」という、周囲からの声やプレッシャーは特になかった。誰かにパン屋を継ぐようにと言われたわけではないけれど、小さいころから「自分はパン屋になる」と決めていた。パンやケーキが常に身近にあり、食べることが好きだった。身体を動かすことも大好きで学生時代には剣道やテニスで汗を流した。そして大学卒業と同時にパンの道を歩み始め、兵庫県の〈イズベーカーリー〉へ就職、工場に配属されパン製造に携わった。

100日コースに参加したきっかけ

3年後、誠也さんはグルマンマルセに戻り、製造担当になった。これまでパン製造をしていたとはいえ、ラインの中の一員として働くのとベーカリーで仕込みから焼成までを行うのとは違い、製パンに関する技術や知識が乏しく、自分がイメージするパンを作れないということに気づいた。

このまま現場にいてもパンの技術を習得できるとは思えず、社長である父の勧めもあって、2013年に日本パン技術研究所の製パン技術教育コース(本科100日)を受講した。パン作りは奥が深く、自ら学び取ろうとする姿勢がないと自分の力にならないと思い、約3ヶ月余積極的に多くのことを吸収しようとパンと真剣に向き合った。

パン技術研究所での学びが その後の礎となっている

ベーカリーの現場ではストレート法と中種法の違いや、原材料の比較などの実験をする機会がなかなかない。やりたくても日々の業務の中では難しいのが現実だが、学校では1つ1つ理論とともに実習できたので、基本的な製パンの理論を体感しながら分かりやすく理解できた。

各製法のメリット・デメリットを知ることができ、原材料についてもそれぞれの役割をしっかりと理解できたことが大きな収穫だった。「パン技研での学びがその後のパン作りに大きく影響していてとても感謝しているし、参加して良かったです。素直にパンと向き合うことができ、「基本なくして応用なし」を改めて実感しました」と参加した感想を話してくれた。

その後、発酵種アドバンスコースを受講し、さらに深くパン作りを考え魅力を感じるようになった。この2つのコースを経験したことでレシピの組み立てができるようになり、イメージした商品を具現化できるようになったという。

例えば、人気商品の“バナナブレッド”は発酵種アド



広々とした店内



焼き立てパンが並ぶ
カウンター



豊富な焼き菓子



製パン作業中の
誠也さん

カリフォルニア・レーズンレシピ

～レーズンペーストを活用した製パン実演セミナー～

今回から3回にわたって、粒のままの使用ではなく、使用機会の少ない「カリフォルニア・レーズンペースト」の活用方をテーマとしたレシピを紹介します。*このレシピは3月に行われた製パン実演セミナーで紹介されました。



松田 武司 (まつだ たけし)

スターバックス コーヒー ジャパン株式会社
新業態推進本部 プリンチプロダクション部
部長 (Princi® ヘッドシェフ)

Sigep International Bakery Cup/
シジェップ インターナショナル ベーカリー カップ 2016 年大会第3位
(メンバー: 樋口達也氏 / パウムリング)

Mondial du Pain/
モンディアル・デュ・パン 2017 年大会にて第2位 (準優勝)

【経歴】

1977 年奈良県生まれ
1977 年奈良県生まれ
「パン工房麦の花」でキャリアをスタートし、2005 年から「VIRON」に所属、
2011 年にブーランジェリー部門統括シェフ (グランドシェフ) 就任。2018
年に「Princi®」に移り、現在はベーカリー部門・ホットキッチン部門・ベス
トリー部門の全体統括シェフ (ヘッドシェフ)
フランス開催の国際大会、「モンディアル・デュ・パン」にて準優勝、日本初
の表彰台となる。これまでに計4回 (シジェップ 2016・2017、モンディアル
2017、ベスト オブ モンディアル 2018) にわたり、国際大会への日本代表と
して選出され、国内のコンテストでも多数の受賞歴を持つ実力の持ち主。

フォカッチャ バレーゼ レーズンペーストクワトロフォルマッジ

🍷 材料

本捏 (%)

セモリナ粉	80
仏産フランスパン用粉	15
フランスパン用粉	5
塩	2
生イースト	1
パート・フェルメンテ	30
給水	80

オリーブオイル 適宜

レーズンペースト クワトロフォルマッジ (1台分)

カリフォルニア・レーズン ペースト	95g
モッツアレラチーズ	160g
ブリーチーズ	70g
ゴルゴンゾーラチーズ	50g
グラナパダーノ	25g



🍷 工程

本捏

ミキシング L4分(オートリーズ 30分) ↓(生イースト) L3分
↓(塩) L3分 ML3分 MH30秒

捏上温度 25℃

フロアタイム (28℃/75%) 60分

分割重量 400g

ベンチタイム 180分

成形 焼型にオリーブオイルを入れて少し浸るように敷き詰める

ホイロ時間 7℃の冷蔵発酵 18時間

焼成条件 上火:265℃/下火:240℃ 13分～ スチーム有り
※レーズンペースト(粒状に固めたもの)とクワトロフォルマ
ジ(4種のチーズ)を生地にのせて焼成

5

May 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
☆	☆	☆	☆			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
	第50回製パン技術基礎コース					
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
		 製パン技術教育事業部主催研究会 演題：「2021年にHACCP導入!!」 ～微生物規格と消費期限の 基準に就かれた課題～ 演者：東京海洋大学 名誉教授 木村凡氏				



Painバックナンバーのご購入 随時受付中!!

*各日程については予定であり、変更になる場合があります。あらかじめご容赦願います。

6

June 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
		第7回 リテイルアドバンスコース①				
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
		第7回 リテイルアドバンスコース②		製パン技術 教育事業部 主催研究会		
29	30					
		☆	☆	☆	☆	☆

Pain 5号

令和7年4月25日発行

発行所 株式会社 J・I・B

発行人 古橋 誉司彦

編集人 西島 ゆかり

監修 一般社団法人 日本パン技術研究所
〒134-0088

東京都江戸川区西葛西6-19-6

電話 03-3689-7884 (株)J・I・B

電話 03-3689-7571 (一社)日本パン技術研究所

Fax 03-3689-7574

年間購読料・送料込 6,600円
(本体6,000円+税10%)

*許可なく転載・複写ならびに web 上での使用を禁じます。