

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

雑誌「パン」

1号

第73巻1号
January.2026



シャルマン・ルージュ・レザン



●JIBイベント 1月研究会のお知らせ P.3

●卒業研究報告〈要約〉

(一社)日本パン技術研究所 本科100日コース 230期生

●【特別企画／シリーズその16】

輸入食品の安全管理 誤解、思い込みをなくしたい



Raisin a la vanille

日本のパンの黎明期を牽引した
製パン技術の伝承と後編

Pain



JIB はみだし授業

日本のパンの黎明期を牽引した製パン技術の伝承～後編～ 4

卒業研究報告〈要約〉

(一社)日本パン技術研究所 本科 100 日コース 230 期生 8



【特別企画／シリーズその 16】

輸入食品の安全管理 誤解、思い込みをなくしたい 12

パンを“もっと”楽しむ、12ヶ月のアイデア vol.129 16



ドイツからのパンだより (130) 18

日本の元気なパン屋さん

手づくりパンの店 ラ・ムワソン 21



原料メーカーから提案するパン・菓子製品

熊本製粉(株) 24

カリフォルニア・レーズンレシピ

～カリフォルニア・レーズン ベーカーリー新製品開発コンテスト 2025 ～ 26

2026年1月8日(木)研究会のご案内

『気付いた時にはたくさんいる貯穀害虫』

『工場におけるゴキブリ類の管理』

日時

2026年1月8日(木曜日)

13:30～16:30 ※13時より受付開始

場所

パン科学会館5階

東京都江戸川区西葛西6-19-6

演題1 『気付いた時にはたくさんいる貯穀害虫』

- ・食品業界で見られる主な貯穀害虫
- ・貯穀害虫の生態と能力
- ・被害と対策

演題2 『工場におけるゴキブリ類の管理』

- ・異物としてのゴキブリ
- ・主要種の生態と特徴
- ・モニタリングと防除方法

(一社)日本パン技術研究所 製パン技術教育事業部 主催
AIB日本同窓会 協賛

講師

演題1 国際衛生(株)

峯岸 利充氏

演題2 (株)フジ環境サービス 田辺 堅太郎氏

定員

60名前後

※正会員企業・維持会員企業の皆様の参加に限定。

参加費

正会員・維持会員の皆様は無料です。

ご注意：入館中はマスクのご着用をお願いいたします。

ホームページの
「各種コース申込」から
お申し込みください



お問い合わせ：03-3689-4701 (平日9時～12時、13時～17時)

日本のパンの黎明期を牽引した 製パン技術の伝承～後編～

講師：小田嶋 恭之助先生 講師補佐：佐藤 淳 編集：西島 ゆかり、坂本 詠子

2025年8月27日、日本パン技術研究所では、元紀ノ国屋フードセンター取締役工場長・小田嶋恭之助先生による講習会「日本のパンの黎明期を牽引した製パン技術の伝承」を開催しました。

講習会で紹介された8製品の中から、前編(Pain2025年11号)の「ホップ種のイギリスパン」の製造方法紹介に引き続き、今回はライサワー種を使用した「ブンパーニッケル」「ライ麦シュトーレン」の製造方法を詳しくご紹介します。



ブンパーニッケル



ブンパーニッケルは、ドイツ西部、ヴェストファーレン地方発祥のパン。レンガのような形で重量感がある。ライサワー種、糖蜜、モルトシロップを煮詰めたものを使用。長時間蒸し焼きにすることでしっとりマイルドな酸味となる。薄くスライスしてオードブル用にしたり、バターやジャムなどと一緒に、シンプルにそのものの味わいを楽しみたい製品。



ライサワー種の準備

ライサワー種配合	ベーカース%	g
ライ麦粉（粗挽き全粒粉）	100	10000
ライサワースターター（そばろ）	10	1000
水	80	8000
	190	19000

*講習会では上記の分量をまとめて仕込み、6製品で使用した。
(ミキシング L4M1、捏ね上げ温度 26～27℃、発酵条件 27℃ 16時間以上)



糖蜜の準備

コクミシュガー（三井製糖）5kg、黒砂糖5kg 使用

コクミシュガーと黒砂糖（同割）を鍋に入れて、焦げないように35℃程度まで温めて塊を溶かす。



※黒砂糖は粉末、固形どちらでも構わないが、色の黒いものを選ぶ。

ブンパーニッケルの配合と工程

本捏配合

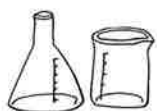
	g
ライ麦粉（粗挽き全粒粉）	3000
ライサワー種	3000
食塩	100
糖蜜	400
ロゴニュー	100
水	950
	7550

*レシピ原本のままベーカース%は掲載せず

本捏工程

ミキシング	L20～
捏ね上げ温度	26℃
発酵条件	—
分割重量	1200g
ベンチタイム	—
成形	棒状（円柱形）1ケースに3本詰める
ラックタイム	20分～
焼成条件	160 / 180℃ 4時間～ *蒸し焼き

輸入食品の安全管理 誤解、思い込みをなくしたい



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)

輸入食品より国産品のほうが安全に決まっている……。そんな思い込みが多く消費者にはあります。食のプロフェッショナルであるみなさんは、それは違うことをご存知ですね。以前、本欄(Pain2023年4号)で国産小麦のかび毒問題をお伝えしました。消費者の思い込みの背景として、輸入食品に問題が多発した20年以上前の印象が強く、その後に輸入食品の規制が強化され安全管理がレベルアップした状況を知らない、という問題があります。前号の2025年12号でアメリカ合衆国小麦連合会の中野和典・駐日代表が米国産小麦について解説されましたので、私は、野菜や畜産物、水産物など一般的な輸入食品の安全管理の仕組みをお伝えします。

輸入食品と国産食品、基準値は同じ

消費者のそもそもの誤解として、輸入食品のほうは残留基準が緩い、という思い込みがあります。しかし、輸入だからといって特別扱いされるわけではなく、国産品と輸入品の農薬や食品添加物の残留基準は同じです。これらは、それぞれの国の事情により使われ方が異なっていたりしますが、日本に入ってきたら日本の基準を守らなければなりません。

しばしばトラブルになるのは、海外ではAという作物にBの農薬を使うことが許されているが、日本では許されていない、という場合。日本ではA作物はほとんど栽培されておらず農薬の需要がないとか、気候風土が異なり日本ではB農薬が効果を持つ害虫の被害が小さく、使わなくても栽培できるので、農薬メーカーがB農薬の販売を申請していない、というようなケースです。

農薬は通常、使われる作物については残留基準が高め、使われないものは低めで設定されており、一日にさまざまな食品を食べたときにトータルで許容一日摂取量(ADI)を超えない仕組みになっています。そのため、海外の「B農薬が使われ残留基準も高めに設定されている国」ではなんの問題もない農産物が、「B

農薬が使われていない日本の国」に輸入された途端に、基準超えとなり違反品となるという事態に見舞われるのです。

基準超えで回収される輸入食品のニュースを見ると、「やっぱり輸入食品は危ない」と思いがちなのですが、こうした事情により違反回収となる事例が少なくありません。そのため、輸入食品・原材料を取り扱う商社や食品メーカーなどの多くは、輸出相手国で日本の事情や基準を説明し、日本の基準をクリアできる食品を生産して日本に輸出するように依頼し、指導しています。あるいは、日本の事情に配慮して生産した食品や原材料を買い付けるように努力しています。

こう書くと、「やっぱり輸入食品には問題があるんだ。だから、指導したり気をつけて買い付けたりしなければいけない」と受け止められるかもしれませんが、実は同じ理由で、日本から輸出した食品が、米国や台湾などで残留基準を超過し違反となるケースが少なくありません。日本国内で報道されないので、多くの人が気づかないまま、なんとなく「国産のほうが輸入食品より安全」と思っているようです。

輸入食品の管理・監視は3段階

野菜や畜産物、水産物など一般的な輸入食品に対する国の管理・監視システムは、米麦とは少し異なります。米麦は国家貿易品なので、農林水産省が産地や船積の段階で残留農薬やかび毒の検査などを行い、さらに日本国内に入った時に厚生労働省がモニタリング検査をすることが決まっています。

一方、野菜や畜産物、水産物など一般的な輸入食品は、民間事業者が主体となって貿易しています。しかし、安全面では国は自治体と連携して3段階の監視を講じています。(1)輸出国対策、(2)輸入時対策、(3)国内対策です(図1参照)。

第1段階の輸出国対策においては、生産し日本へ向けて出す輸出国に対して厚生労働省が、日本の法制度や残留基準等を詳しく説明したり、検査に技術協

パンを“もっと”楽しむ、vol.129

12ヶ月のアイデア

ナガタユイ
Food Coordinator

食品メーカー、食材専門店メニュー・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)、「テリーヌ&パテ」(河出書房新社)他。



ライ麦の発酵スープと ライ麦パンのスープ

2 025年を振り返ると、中欧のパン——とりわけライ麦パンの食べ方や食文化——について深く考える日々でした。春と夏に訪れたオーストリア、ドイツ、ポーランドでは、初めての食べ方や味に次々と出会い、小田嶋恭之助先生の製パン講習会(関連記事はP.4～7参照)で紹介された8種類のパンのうち6種類がライ麦粉やライサワー種を使用したパン。これをきっかけに、試行錯誤しつつ、現地の味を再現したり、秋の講習会で中欧のパンのサンドイッチをテーマにしたりしました。

中でも印象に残ったのが、ポーランドのライ麦のスープ「ジュレック(zurek)」です。固くなったパンを使ったスープ(パン粥)は各地にありますが、これはライ麦パンではなく、ライ麦を発酵させた液体“ザクワス(zakwas)”を使います。1895年創業の老舗レストランでいただいた一皿(写真①)は、スープのまろやかな酸味とコクに、スモーキーなソーセージやゆでたまご、マジョラムの香りが加わり、素朴なのに忘れがたい味わい。ポーランドでは“味噌汁”的な日常食だと聞き、納得しました。発酵の酸味に慣れた日本人なら、きっと親しみを感じるはずです。仕込みは手間がかかりますが、瓶入りザクワスや粉末スープ(写真②③/ワルシャワのスーパーで)があり、家庭で手軽に作れるようです。粉末タイプは、お土産にもいいですね。

観光客向けのレストランでは、ジュレックをブレッドボウルに入れたスタイル(写真④)も人気です。酸味のない素朴な白パンがスープを吸って驚くほどおいしく、思わず食べ進めてしまいました。ブレッドボウルといえば、サンフランシスコのサワーブレッド(写真⑤/小田嶋先生の講習会で)にクラムチャウダーをよそった名物料理もありますが、こちらは“酸味のあるパン×まろやかなスープ”という、ジュレックとは逆の組み合わせです。

パンとスープ。あたりまえの組み合わせでも、“ライ麦”という視点を持つだけで、地域ごとの食文化の輪郭がくっきりと浮かび上がってくる——そんな気づきの多い一年でした。

ライ麦のスープ①

ポーランドの発酵ライ麦スープ
ジュレック

ザクワス作りさえクリアできれば、あとは身近な食材で作れます。ゆでたまごとマジョラムは必須。たまごで酸味がまろやかに、マジョラムの清涼感と甘い香りがソーセージを引き立てます。

【材料】作りやすい分量

ザクワス(次頁レシピ参照)	500mL
ベーコン(短冊切り)	100g
スモークソーセージ(食べやすい大きさに切る)	150g
じゃがいも(1cmの角切り)	2個
にんじん(1cmの角切り)	1本
たまねぎ(1cmの角切り)	1/2個
セロリ(1cmの角切り)	1/2本
にんにく(皮をむいてつぶす)	1片
ローリエ	1枚
マジョラム(ドライ)	小さじ1/4
ゆでたまご	2個
塩	小さじ1
白こしょう	少々
ホースラディッシュ(市販のチューブ)	少々

【作り方】

- 鍋にベーコンを入れ中火で炒める。脂が出てきたら、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリも加えて炒め合わせる。水1.5Lとザクワス、にんにく、ローリエ、マジョラム、塩、白こしょうを加えて煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、スモークソーセージを加える。味をみて、足りなければ塩、白こしょうで調える。
- 器に入れ、半分に切ったゆでたまごをのせ、ゆでたまごに塩、白こしょうをふる。ホースラディッシュを添え、好みに加えて食べる。



ドイツからのパンだより (130)

森本 智子

ドイツの食に関わる仕事に携わり、視察コーディネーター、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。

世界最高のパン 50 種

米国のニュースチャンネル CNN が『世界最高のパン 50 種』をリストアップしました。メキシコの「トルティーヤ」から、地熱で焼くアイスランドのライ麦パン「Dökket rúgbrauð」まで、このリストは全世界のさまざまなパンを網羅しており、パンが地域の伝統や食文化とどれほど密接に関連しているかを示しています。

CNN によると、このリストはパンの歴史と文化、その職人技の特色や伝統的な地位、そして味の特徴に基づいて作成され、「パンは文化を反映するものであり、その材料だけで定義されるべきではない」と説明されています。

アジアでは、香港の「Pai bao」、中国の「シャオビン」、韓国の屋台スナック「Gyeran-ppang」、インドとマレーシアの「Roti canai」、スリランカの「Appam」など、その多様性は多岐にわたります。特に注目されたのはイランの石焼きパン「Sangak」で、生地を熱い川石の上で直接焼くパンです。これは、中東の伝統的なパン作りの技術の一例です。

ヨーロッパ地域からも有名なパンが挙げられています。フランスの「バゲット」、イタリアの「チャパタ」、ドイツの「ブレンネル」、そしてロシアの結婚式のパン「カラヴァイ」です。CNN は、中世以前からパンはヨーロッパの食文化に欠かせないものであり、祝祭や習慣と密接に関わってきたことを強調しました。また、「ドイツのヴェストファーレン地方の険しい山々では、パン職人が濃厚なライ麦パンを最長 24 時間かけて蒸し焼きする一方、アルメニアでは、丸い小麦パンである Lavash が、タンドール窯の中でわずか 30 秒できつね色になり、気泡を膨らませながら焼き上がる」とも述べています。

北米では、米国南部の「ビスケット」とカナダの「モントリオールベークル」がリスト入りしました。南米は、ブラジルの「ボンデケージョ」とベネズエラの「Arepas」が代表です。アフリカからは、エチオピアの「Injera」とスーダンの「Kisra」が選ばれ、太平洋地域からも、ニュージーランドのマオリ族のポテトパン「Rēwena parāoa」とオーストラリアの「Damper」が紹介されています。

パン史研究家のウィリアム・ルーベル氏は、この記事の中で「パンの定義は、その材料だけに限定されるべきではない。パンは、その文化が主食をどのように理解しているかを体現している」と述べています。

世界にはこれほど多種多様なパンがある、というのを改めて実感させられるリストですね。

ウィリアム・ルーベル氏の著作は、邦題『パンの歴史』として原書房から出版されていますね。ご興味のある方はどうぞ。

元の記事は QR コードからご覧いただけます。以前、本誌で紹介されたサルデーニャ伝統のパン、「パーネカラザウ」も掲載されています。

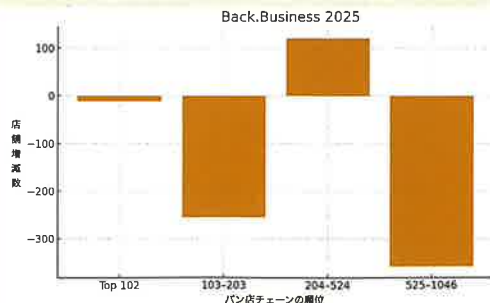


ドイツパン業界の店舗数に見るトレンド

ドイツのベーカリー業界誌『Back.Business』は、毎年6月30日に、パン店チェーン業界トップ1,000社の最新店舗数を発表しています。今年、同日の発表では店舗数の減少が明らかになっています。これらパンチェーンの店舗数は合計 25,532 店舗という結果ですが、これは 2023 年と比較して 375 店舗の減少に相当します。2024 年と比較すると、530 店舗の減少となり、約 2 % の減少率となります。

しかしながら、大手企業では、昨年この傾向に反して店舗数が拡大しました。ランキングの上位 14 位は変化がありません。ドイツ北部の「Junge Die Bäckerei」は店舗数を 9 店増やして現在 215 店舗となり、トップ 15 に入りました。

ヘッセン州のパン店「Schäfer」も順位を上げ、20 位から 16 位に上昇しました。42 店舗の新店舗のうち 27 店舗は、2025 年 3 月にケルン / ボン地域で伝統あるパン店「Mauel 1883」



ドイツのパン店チェーン業界トップ1,000社・最新店舗数
(Back.Business のデータを元に作成)

Bakery Reportage

日本の元気な パン屋さん

取材：宮本優子



ラ・ムワゾン
店舗外観

近所の常連さんに
手入れ方法のアド
バイスをもらいなが
ら育てているお花



“どこにでもあるパン” だけど、“ここにしかないパン” を

手づくりパンの店 ラ・ムワゾン

店主の武田久人さんが1人で作り、1人で売る。
見た目は普通だが基本に忠実に、丹精込めて作るパンで28年にわたり地域の人たちの食卓に温もりを提供し続けている。

パン人生の始まりは“北海道好き”から

店主の武田さんは1967年に愛知県の豊橋市で生まれた。高校卒業後、ずっとやってみたいと思っていたオートバイ北海道ツーリングの旅に出た。北海道の大自然に魅了され、北海道で過ごす時間がとても刺激的かつ落ち着く時間だった。ツーリングの資金が乏しくなると短期で住み込みアルバイトをし、バイト代を手にすると再び旅を続けるという生活。ずっと北海道で暮らしていたいという思いで旅を続けて2年が経過した頃、札幌にあるホテルのベーカリー部門の求人を目にした。

小さい頃父親がパン屋で働いていたこともあって、パンの仕事に親近感があり、何かを作ることが好きだったので、パン作りにチャレンジしてみようと思い入社した。晴れて北海道定住生活を手に入れた。ホテルのベーカリーで多くのことを教わり、製パン技術の基礎を身につけた。2年が経過した25歳の時、地元の豊橋に戻り、〈エピ〉（現在閉店）というベーカリーに就職した。パンを作り販売して、来店客とコミュニケーションを取れる個人店の楽しさを知った。5年の月日が過ぎ、次第に自分のお店を持ちたいと思うようになった。

一番の財産は“人とのつながり”

独立開業を目標に掲げたものの、自分が上の立場になった時に、後輩から“この材料を入れるとどうなるのですか？”“なんでこの作業をするのですか？”などの質問をされても自信を持って答えることができないと思った。そこで学びの場をリサーチし日本パン技術研究所の存在を知り、1997年4月～7月に開催された100日コース148期に入所した。毎日の授業を真剣に聞き、原材料が生地に与える影響や適切な添加量を知り、改良剤の種類や効果を知ることができた。それにより自分でレシピを組み立てることができるようになった。ホテルと個人店で製パン作業していたことに理論が加わり、自分の製パンに深みが出た。

「多くのことを学び有意義な100日を過ごしたが一番の収穫は何といっても“人との出会い”だったと思う。先生方との出会いはもちろん、同じ班だった人とのつきあいが続き、どんどん広がりをもせ自分にとって大きな財産です。そして今の楽しみは毎月“雑誌 Pain”を読むことです。以前の学術誌のようなスタイルも興味深い内容で好きだったし、刷新されてからは老眼の身には



オーナーシェフ
の武田久人さん
は100日コース
148期卒業



パン棚の裏に
厨房が見える



パンの袋詰め作業
をする武田さん。ひ
とりで製造と販売
をこなす

武田さんがDIY
で作ったパン棚と
レジ台



店内左側に陳列
されているフラン
スパン生地を
活用したパライ
ティ商品



カリフォルニア・レーズン ベーカリー新製品開発コンテスト2025



④ 材料

ルヴァン中種 (%)

フランスパン専用粉	100
ルヴァンスターター (既製品)	0.5
水 (30℃)	50

ルヴァン・リキッド (%)

フランスパン専用粉	90
ルヴァン中種	3
水 (40℃)	100

種継ぎ (%)

フランスパン専用粉	90
ルヴァン・リキッド	40
水 (40℃)	100

浸水処理 (%)

強力粉	30
全粒粉	20
水 (30℃)	50

本捏

浸水処理済み粉	全量
フランスパン専用粉	50%
パン酵母	0.1%
ルヴァン・リキッド	15%
モルト	0.2%
食塩	2%
吸水	19%
《皮生地》	
本捏生地	520g
フランスパン専用粉	23g
《中生地》	
本捏生地	1345g
ラズベリーピューレ	43g
ストロベリー濃縮果汁	36g
ピーツパウダー	7g
チップチョコ	158g
コラトゥーラ・レーズン	611g
ココア、小麦粉	適量

コラトゥーラ・レーズン (g)

カリフォルニア・レーズン	1000
赤ワイン	200
ブランデー	60
コラトゥーラ	8
蜂蜜	50

ソルト・レーズン (g)

カリフォルニア・レーズン	300
塩	6
水	10
レモン果汁	30



⑤ 工程

ルヴァン中種

水(30℃)の2割でルヴァンスターターを溶かす
ミキシング L8分
捏上温度 26℃
発酵条件/時間 (室温) 20~24時間後、冷蔵5℃で保管

ルヴァン・リキッド

ホイッパーで混ぜて、常温で3時間後、冷蔵5℃で保管
捏上温度 30℃ → 3時間後:25℃
24時間後、使用可能 ※3日に1度種継ぎ

種継ぎ

ホイッパーで混ぜる
捏上温度 30℃ → 2時間後、冷蔵5℃で保管

浸水処理

全量を混ぜて、常温で8時間置く
冷蔵5℃で保管(12時間)し、酵素活性を促す
※本捏の1時間前に常温に出す、復温12~14℃で使用可能

本捏

ミキシング	L2分30秒↓(パン酵母) (オートリーズ15分) L2分30秒↓(食塩) L2分30秒 M2分
捏上温度	21~22℃
生地取り分け	皮生地:520g/中生地:1345g
発酵条件/時間 (フロアタイム)	(室温) 20分/パンチ20分/パンチ20分後、冷蔵5℃でオーバーナイト (18時間) (翌日) 30℃/75%のホイロで1時間
分割重量	生地14℃で分割 → 皮生地:90g/中生地:360g
ベンチタイム	30分
成形	1) ソルト・レーズン25gを入れてロール成形し、皮生地を被せる 2) 長さ30cmに成形、とじ目を上にして、布ビリホイロ
ホイロ条件/時間	(温度30℃/湿度75%) 70分
焼成前	ココアと小麦粉で2回、ステンシルで模様を付け、クープ2本
焼成温度/時間	{上火:250℃/下火:220℃} スチーム 窯入れ後すぐ {上火:240℃/下火:220℃} 10分後 {上火:230℃/下火:220℃} 10分後 {上火:220℃/下火:220℃} 6分

コラトゥーラ・レーズン

- 1) カリフォルニア・レーズンを水洗いし、水気を切っておく
- 2) 鍋にカリフォルニア・レーズンと全ての材料を入れ、5~10分煮詰める
- 3) 粗熱を取り、2日間漬け込む

ソルト・レーズン

- 1) カリフォルニア・レーズンを水洗いし、水気を切る
- 2) 塩を塗って、塩もみする
- 3) 水とレモン果汁を加えて、2日間漬け込む