



パン作りから学ぶ「食の大切さ」

— 県医労連女性部学習会 —

新潟県医労連女性部では、5月22日に学習会を行い12名（全医労2、民医労4、済生会新潟2、信楽園1、白根健生1、津南1、書記局1）が参加しました。

今年、寺崎洋子さん（白神こだま酵母サラン教室師範）を講師に、パン作りを通して体にやさしい食品・食材について学習しました。

◇白神こだま酵母

今回は、小麦やくるみは国産のものを、また、酵母は屋久島とともに世界遺産に登録された秋田県と青森県の県境にまたがる広大な山岳地帯である白神山地の中で発見された「白神こだま酵母」という天然の酵母を使用しました。



自然界の植物や果物など

様々なところに生息する微生物で食品を発酵させる働きをする酵母は、昔から存在していて私たちの生活に大きくかかわっていたことを知りました。

甘酒も米から作られる発酵食品のひとつで、麹菌によって作り出された総合ビタミンドリンクだそうです。また、江戸時代には蒸餅（む

うへい）とって甘酒と小麦粉とで発酵させ膨らませ、かまどで焼く、今でいうパンを食べていたそうです。とても興味深いお話を聞くことが出来ました。

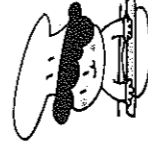
食の大切さを学び、楽しみながら作ったパンはとても香ばしく焼きあがり、みんな美味しくいただきました。

【参加者の感想】
 ○女性は命を生み育てる。命は食べ物でつないでいく。なるべく添加物の入らない自然な物を口に入れる。今回は良い企画と思いました。
 ○愛情と笑顔のスパイスがさらにオーガニック素材とマッチして満足のいく体になりました。

材料

・小麦粉	300g	・水	186g
・砂糖	15g	・酵母	6g
・塩	6g	・酵母用の水	30g

白神酵母で作るパンレシピ



- ① 酵母に酵母用の水を加え、溶かす。(5分ほど)
- ② ボウルに小麦粉・砂糖・塩をいれ、ふるう。
- ③ ②に①と残りの水を加え、粉っぽさがなくなるよう混ぜる。
- ④ 生地がまとまったらボウルから取り出し、こねる。はじめは力強くしっかりと。後半は少し力を抜いて。
※クルミやドライフルーツを入れる場合は、こね終わってから。
- ⑤ 一次発酵...50~60分(28℃くらいが最適)
生地をボウルに長して乾かないようにラップをする。
- ⑥ 分割・ガス抜き
生地をボウルから取り出し、8等分して丸めなおしてラップをかけて15分休む。
- ⑦ 成形
最終的な形に整える。
- ⑧ 二次発酵...50~60分(26~28℃くらいが最適)
生地が乾かないよう気をつける。
- ⑨ 180℃で18~20分
あらかじめ温めておいたオーブンで焼く。
- ⑩ 出来上がり。

