

ヨハンフェラン氏による スペイン製パン

Pan español



P 5 基本の種 〜ルヴァン・リキッドとルヴァン・デュール〜

- P6 ルヴァン・リキッドの起こし方／種継ぎ
- P9 ルヴァン・リキッドからルヴァン・デュールへの転換方法と種継ぎ
- P10 パネトーネ用の仕上げ種の調製

P11 冷蔵発酵法

- P12 パン・デ・バジェス
- P15 レニャドール
- P20 エスベルタ・ブランカ
- P24 バッラ・デ・クアルト
- P28 パイサノ

P31 レスペクチュス法

- P32 カンパーニャ・アベナ・ココ
- P35 パン・インテグラル
- P38 パン・デ・マイス
- P41 カムット

P43 成形冷蔵法

- P44 フロレンシオ・ビオ
- P47 トルタ・デ・オチェンタ
- P50 センテノ・リノ

P53 ストレート法（サワー種併用）

- P54 パン・デ・カスターニャ
- P56 ネグリージョ

P57 総菜パン

- P58 ボカタ・デ・トマト
- P61 3種のココ・サラダ
- P66 アンブルゲーサ・ティンタ・デ・カラマール

P69 発酵菓子（パン）類

- P70 クロイサン
- P77 チュロス
- P78 エンサイマーダ
- P82 ロスコン・デ・レジェス
- P86 ブリオッシュ・ナタ・チョコラテ
- P91 コカ・デ・アニス
- P94 タルタ・デ・サンティアゴ
- P97 ヨハネトーネ・トリプル・チョコ

- P103 スペイン製パン市場
- P117 使用材料紹介

- P118 付録のDVDについて
- P119 講師紹介

パネトーネ用の仕上げ種の調製

ルヴァン・デュールをパネトーネ用の発酵力の強い種に仕上げる方法について紹介します。

配合	Baker's%		工程
フランスパン用粉	80	*ゴールデンヨット	初種、フランスパン用粉、温水を低速で8分捏ねる。 (捏上温度28~30℃)、30℃の場所で3~4時間発酵をとる。同様の作業を10時間に3回行う。 *10時間で3回種継ぎを連続して行い、発酵力の強い種にするが、種に充分に力がある場合は種継ぎは2回でもよい。
初種 (生地状)	100		
温水 (40℃)	45		



フランスパン用粉、初種、温水をミキサーボウルに入れて低速で8分捏ねる。
*今回のセミナーでは、初種は(株)パネックスのパネトーネ種を使用。計量後、あらかじめ水に浸しておく。



捏ね上がった種をシーターで圧延し、帯状にのばしてからロール状に巻く。



生地の巻終わりを内側にして端側を合わせるように丸める。

上部に大きく2本のカットを入れて、カゴなどの容器に入れて発酵をとる。



右の写真は、3時間半後の種の状態。
今回のセミナーでは発酵力が強かったので、種継ぎは2回とし、もう一度同じ工程を行い、製パンに使用した。
※仕上げ種の表面の乾燥した部分は取り除き、内側の部分のみを使用する。



Pan de pagès



Barra de cuarto



Leñador



Paisano



Espelta blanca

冷蔵発酵法



パン・デ・パジェス

Pan de pagès

— カタルーニャ州の伝統的パン —

このパンはカタルーニャ州を代表する伝統的なパンです。パジェス (pagès) とはカタルーニャ語で“農民の、田舎の”といった意味。EUのI.G.P. (保護地理的表示) 指定のパンで、カタルーニャ州の伝統的製法を守る約500店のパン屋によって焼かれています。

“農民のパン”と呼ばれるこの大型の丸いパンは、1製品あたり約500gもしくは1kgで製造、販売されています。クラスが厚くて日持ちがよく、今回のセミナーでつくった製品は、とじ目を上にして焼成しているため、表面に野趣のあるひび割れがあるのも特徴のひとつです。

あらゆる料理と相性の良いパンで、食前酒やおつまみと一緒にそのままはもちろん、トーストして食べても美味しいです。カリッとトーストしたパン・デ・パジェスに生のトマトとニンニクを塗り、オリーブオイルと塩をふりかけたパン・コン・トマテ (pan con tomate) はカタルーニャの郷土料理です。朝食、おやつ、ランチと、様々なシーンで食べられています。

パン・デ・パジェスの公式サイトでは、販売しているカタルーニャ州のパン屋さんの情報、その歴史や伝統を知ることができます。

<http://padepagescatala.org/> (カタルーニャ語、スペイン語のみ)



配 合

仕込数量 (基本単位/粉総量 3kg×1倍量)

*基本単位での製造個数9

配合	重量 (g)	Baker's%
フランスパン用粉	2175	72.5 *E65
石臼挽き小麦粉	825	27.5 *臼かおり
ルヴァン・リキッド	810	27 *P.6~8参照
モルトシロップ	15	0.5
塩	66	2.2 *ゲランドの塩
水 (初期)	1950	65
水 (バシナージュ)	300~	10~
	6141~	204.7~

工 程

オートリース	L2 *粉、モルトシロップ、水を加えミキシングし、そのまま60分置く
ミキシング	L7↓ (バシナージュ) H3
捏上温度	22~23℃
一次発酵	90分 (室温/およそ27℃) パンチ 12~16時間 (1℃)
分 割	650g
成 形	分割後、即成形 (丸める)
ホ イ ロ	100分 (27℃ 75% RH)
焼成温度	上火220℃、下火220℃ (サンコー・コンボ)
焼成時間	35分 *窯入れ後にスチームを注入し、窯入れ23分後にダンパーを開ける



Campaña avena coco



Pan integral



Pan de maíz

レスペクチユス法



Kamut



カンパーニャ・アベナ・ココ

Campañā avena coco

— オートミールとココナッツのカンパーニュ —

この製品は、『レスベク투스・パニス (RESPECTUS PANIS)』という新たに提唱された製パン法によって作られています。ラテン語で「レスベク투스」は尊敬、あるいは敬意を表し、「パニス」はパンを意味します。この製法は、栄養学者のクリスチャン・レメジ氏の研究により生まれました。講師のヨハン・フェラン氏が所属する協会、アンパサドゥール・デュ・パンが検証し、認定した製法です（この製法については、次ページのPointでより詳しく紹介しています）。

製品名のアベナ (avena) とはオート麦、ココ (coco) とはココナッツのことです。「ポリッジ」と呼ばれる“オート麦にココナッツミルクを浸した粥状のもの”をあらかじめ準備し、高灰分の粉を使用して大型の栄養価の高いパンに仕上げています。この製品はヨハン・フェラン氏のスペシャリテでもあり、同協会が出版した書籍「レスベク투스・パニス製法 製パンの新発見」の中でもこの製品を紹介しています。

配 合

仕込数量（基本単位/粉総量 3kg×1倍量）
*基本単位での製造個数8

オートミールポリッジの配合	重量 (g)	Baker's%
オートミール	200	6.7
ココナッツミルク	400	13.3
蜂蜜	5	0.2
シナモンパウダー	5	0.2
	610	20.4

配合	重量 (g)	Baker's%
フランスパン用粉	2280	76 *E65
石臼挽き小麦粉	240	8 *KJ-15
石臼挽き小麦粉	240	8 *HJ-15
小麦全粒粉	240	8 *スーパーファインハード
ルヴァン・リキッド	9	0.3 *P.6~8参照
モルトシロップ	15	0.5
塩	48	1.6 *ゲランドの塩
オートミールポリッジ	610	20.3
水	1950	65
	5632	187.7

工 程

ミキシング	L7
捏上温度	27℃
一次発酵	16時間 (16~18℃) *途中必要に応じてパンチ
分 割	650g
ベンチタイム	50分 (室温/およそ27℃)
成 形	長方形
ホ イ ロ	100分 (27℃ 75% RH)
焼成温度	上火220℃、下火220℃ (サンコー・コンボ)
焼成時間	35分 *窯入れ後にスチームを注入し、窯入れ23分後にダンパーを開ける

Point

レスペクチス・パニスには次のような特徴があります。(P.32～42で紹介する4製品の共通の製法)

- ・無調整の小麦粉を使用(小麦以外の食品の混合や特別な処理がされていない)
- ・ルヴァンの量を減らし、イーストは使用しない又は極微量のみ使用
- ・塩の使用は対粉1.5%まで
- ・ミキシング時間を減らす(低速短時間)
- ・一次発酵は室温(18℃)で長時間(18時間まで)

*上記規定は、2016年11月にアンバサドゥール・デュ・パンによって制定された規定の抜粋。
今回のセミナーでは日本の製造環境に合わせて一部調整した配合・工程で行っています。

ミキシングは低速で数分程度とし、グルテンを強く形成させるのではなく、粉に水が水和し、均質化させることを目的としています。発酵は酵母の量を減らして、室温で24時間近くの時間をかけて行うため、小麦粉中の酵素が作用し、糖やアミノ酸が生地中に蓄積され、甘味と香ばしさが強く感じられる製品となります。日本の気候変動に合わせた条件を考慮する必要がありますが、“極力自然環境に従い、経済的でどこでも行え、健康にも良い効果が期待できる”今の時代に必要とされている古くて新しい製法といえるでしょう。

ポリッジの準備 6時間以上



ココナッツミルクにシナモンパウダーと蜂蜜を加えてよく混ぜ合わせておく。



先に混ぜ合わせておいたココナッツミルク液を、オートミールと混ぜ合わせる(ポリッジ)。



ポリッジを五分粥状に調製し、6時間以上置く。
*使用するオートミールによって水分の吸収が変わるのでココナッツミルクで硬さ調節をする。

ミキシング 低速7分



あらかじめ準備したポリッジなど全ての材料を入れてミキシング開始。



一次発酵 16時間(16～18℃)



捏ね上がった生地はひとまとめにし、一次発酵をとる。
*途中、必要に応じてパンチを入れる。

分割・丸め



一次発酵後、生地を650gに分割する。



生地を締めすぎないように軽く丸めて、間隔をとってキャンバスに並べてベンチタイムをとる。

ベンチタイム 50分(室温/およそ27℃)



レスベクチュス法

成形



ベンチタイム後、端生地を内側に折りたたみながら生地を張らせ、長方形に形を整える。

ホイロ 100分 (27℃ 75% RH)



とじ目を下にしてキャンバスに並べ、ホイロをとる。

焼成 上火220℃、下火220℃ 35分



ホイロ後の生地をとじ目を下にしてスライドビールに並べる。生地表面に粉をふるい、中央にひし形を作るように斜めに4本のカットを入れる。

*窯入れ後にスチームを注入し、窯入れ23分後にダンパーを開ける。



焼き上がり。



Florencio bio

成形冷蔵法



Torta T80



Centeno lino



Pan de castaña

ストレート法
(サワー種併用)



Negrillo



Bocata de tomate

総菜パン



Cocas saladas



Hamburguesa tinta de calamar



Croissant



Brioche nata chocolate



Ensaïmada



Coca de anís



Roscón de Reyes



Tarta de Santiago



Churros



Yohanettone triple choco

発酵菓子（パン）類



ヨハネトーネ・トリプル・チョコ

Yohanettone triple choco

— スペインで人気の発酵菓子 パネトーネ —

パネトーネはクリスマスには欠かせない、伝統的なイタリア・ミラノ発祥の発酵菓子です。近年では日本でも人気が高まり、クリスマスシーズンのベーカリーや菓子店、スーパーマーケットなどでもよく見かけるようになってきました。スペインでも同様にパネトーネの人気が高まっていて、一年中売られています。ドライフルーツが入ったベーシックなものよりもチョコレートが入ったものが人気です。甘いチョコレートはスペイン発祥といわれています。

ここでは講師ヨハン・フェラン氏のオリジナルで「ヨハネトーネ」と名付けられた3種のチョコレートを入れたパネトーネを紹介します。同氏によると『パンの中でも一番面白いのがパネトーネであり、パネトーネの中の気泡は酵母と乳酸菌によって生成し、日持ちが良く長期間カビが発生しない興味深い製品。副材料がたくさん入るため、本来膨らみにくい製品だが、管理されたパネトーネ種を使用することでしっかりと膨らませることができる』とのこと。

*製品保存は厚手のビニール袋に入れて、保存状態が良ければ室温で1ヶ月保存可能。

配 合

仕込数量（基本単位/粉総量 5.1kg×1倍量）
*基本単位での製造個数18（1製品あたりの生地量1kgとして）

中種配合	重量 (g)	Baker's %
高タンパク粉	4000	78.4 *ゴールデンヨット
仕上げ種	1400	27.5 *P.10参照
グラニュー糖	1300	25.5
バター	1600	31.4
卵黄	1300	25.5
水	2000	39.2
	11600	227.5

本捏配合	重量 (g)	Baker's %
高タンパク粉	1100	21.6 *ゴールデンヨット
中種	11600	227.5 *上記参照
粉末モルト	10	0.2
脱脂粉乳	50	1
バニラビーンズ	—	— *バニラのさや3本分
グラニュー糖	1000	20
卵黄	1400	27.5
塩	85	1.7
バター	1500	29.4
蜂蜜	300	6
生クリーム	150	3
カカオマス	250	5
クーベルチュールスイート	600	12
チョコチップミルク	500	10
チョコチップホワイト	500	10
	19045	374.9

仕上げとトッピング	基本単位 (g)
グラサージュマカロナード	適宜 *P.86~87参照
アーモンド	適宜
あられ糖	適宜
粉糖	適宜
ココア	適宜

ミキシング（中種） ↓（グラニュー糖、水のみ）低速1分～↓（粉）低速6分↓（パネトネ種）低速5分



仕込み水にグラニュー糖を入れて低速でしっかりと混ぜ溶かしてから、粉を投入して更に混ぜる（L6）。

均一に混ざったところで、パネトネ種（仕上げ種）を加えて、更に低速で捏ねる（L5）。

ミキシング（中種）つづき ↓（卵黄*配合中の10%残す）低速6分↓（バター）低速15分高速1分↓（残りの卵黄）高速1分



卵黄は数回に分けて少しずつ投入しながらミキシングする（L6）。
*卵黄の一部（配合中の10%）はミキシングの仕上げに加えるため、残しておく。

卵黄が混ざったところで、バターを手で潰しながら少しずつ投入する（L15H1）。
*バターは室温に戻しておく。

中種発酵 60分（室温/およそ27℃）



バターが全て入ったところで残りの卵黄を加えて高速で1分程ミキシングして捏ね上げる。*最後に卵黄を入れることで生地が艶やかに捏ね上がる。

捏ね上がった生地はひとまとめにして番重に入れて発酵をとる。

大分割後、中種発酵続き 16時間（18℃）



室温で60分発酵させた後、生地を約4kg×3つに大分割し、生地を張らせるように丸める。

発酵容器に入れて16時間発酵をとる。
*生地を取り出す作業台、計量器、発酵容器にはあらかじめバターを塗っておく。
*中種発酵終点の目安は生地量が3～4倍になった時

発酵菓子（パン）類

焼成準備



ホイロ終了時の生地の状態。
※型の3/4の高さがホイロ終点の目安。



ホイロ後の生地にグラサージュマカロナードを絞る。



アーモンドとあられ糖をトッピングする。



粉糖とココアをふるい、窯に入れて焼成。



焼成 170℃ 55分

放冷 12時間（室温/およそ27℃）



焼成後すぐに製品の下部中央にステンレス製の串を2本突き刺し、逆さに吊るして放冷する。



ヨハネトーン チョコ
Yuhanetonne choco



[スペイン製パン市場]

ヨハン・フェラン氏講演より
資料提供：株式会社 ドゥ・カリテ

目次

スペインについて	104
パンを食べる文化（スペインの地図）	104
スペインの製パン市場	104～105
パンの消費量/人気のパンと購入先/パンを食べる頻度/ 冷凍パン、パーベイク、工場で大量生産されるパン/パン消費量減少の理由/ 人材育成・パン職人の研修制度/各州ごとにあるパン学校/スペインのパンの歴史	
スペインのリテイルベーカリー	106～107
リテイルベーカリーの危機/アルチザンベーカリーの対応	106
〈メモ〉スペイン式パンの再利用法① ミガス	
ベーカリーの主力商品	107
スペインの食習慣とパン	108
スペインの小麦粉・パン用穀物	109～110
パン用の穀物	109
〈メモ〉スペイン式パンの再利用法② パン・コン・トマテ	
小麦粉の分類/小麦粉のW値とタンパク、用途/W値とは？	110
〈メモ〉スペイン式パンの再利用法③ トリハ	
スペイン・ヨーロッパ最新パン動向	111
〈メモ〉スペインで人気の日本文化：日本の食、アニメ……	
パンに合うスペイン料理・食べ物/製パン市場の参考になるサイト	112
専門用語集	113～114
ヨハン・フェラン氏のお薦めパン店	114
ヨハン・フェラン氏に聞いてみました	115～116

◆付録のDVDについて

このDVDは実際のセミナーを撮影した映像を編集しております。
映像や音声に乱れがある点をご容赦願います。

セミナーデモムービー vol.1



(冷蔵発酵法・レスベクチェス法・
成形冷蔵法)
約120分

チャプターNo. チャプター名 (タイトル名)

DVDの長さ 本書ページ

1 開始		
2 パン・デ・バジェス	約7分	P12
3 レニャドール	約10分半	P15
4 エスペルタ・ブランカ	約9分	P20
5 バッラ・デ・クアルト	約7分半	P24
6 ボカタ・デ・トマテ	約10分半	P24、58
7 パイサノ	約10分	P28
8 カンバーニャ・アベナ・ココ	約8分	P32
9 パン・インテグラル	約9分半	P35
10 パン・デ・マイス	約6分半	P38
11 カムット	約8分半	P41
12 フロレンシオ・ビオ	約9分	P44
13 トルタ・デ・オチェンタ	約8分半	P47
14 センテノ・リノ	約13分半	P50

セミナーデモムービー vol.2



(ストレート法・総菜パン・
発酵菓子 (パン) 類)
約120分

チャプターNo. チャプター名 (タイトル名)

DVDの長さ 本書ページ

1 開始		
2 パン・デ・カスターニャ	約6分半	P54
3 3種のコカ・サラダ	約12分半	P61
4 アンブルゲーサ・ティンタ・デ・ カラマール	約4分半	P66
5 クロイサン	約18分	P70
6 エンサイマーダ	約14分	P78
7 ロスコン・デ・レジェス	約14分	P82
8 ブリオッシュ・ナタ・チョコラテ	約12分半	P86
9 コカ・デ・アニス	約8分半	P91
10 タルタ・デ・サンティアゴ	約5分	P94
11 ヨハネトーネ・トリプル・チョコ	約24分半	P97

ISBN978-4-9904167-9-9
C0077 ¥3300E
定価：本体3300円＋税

