

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」

9号

第72巻9号
September.2025



そのコクに惹き込まれる
ナッティ・レザン・ブッシュ



●JIBイベント

第17回発酵種アドバンスコース受講生募集のお知らせ P.3

9月研究会のお知らせ P.7

●【特別企画／シリーズその14】

米国で合成着色料が禁止？ 求められる科学的な食品安全

●美食と長寿の島 サルデーニャの風 第9回



Gold Rush Raisin

生産性を上げる!! 迷わせない思いやり
そのホスピタリティは効率を生みます!!
(2)

Pain



JIB はみだし授業

生産性を上げる＝迷わせない思いやり (2) ～そのホスピタリティは効率を生みます～・・・ 4

JIB イベント

9月研究会のお知らせ 7



【特別企画／シリーズその 14】

米国で合成着色料が禁止？ 求められる科学的な食品安全 8

美食と長寿の島 サルデーニャの風

— 第9回 サルデーニャがつなぐピエモンテ生産者「エルム」— 13

パンを“もっと”楽しむ、12ヶ月のアイデア vol.125 18



ドイツからのパンだより (126) 20

日本の元気なパン屋さん

ナニナニ製菓 23



原料メーカーから提案するパン・菓子製品

日東富士製粉(株) 26

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 ベーカリー新製品開発コンテスト 2025 ～ 28



第17回発酵種アドバンスコース 受講生募集中!



21世紀を牽引する製パン技術者の育成を目的とし、発酵種の伝統から最新まで非常に多くの知識習得と体験実習ができるコースとなっております。

今回もさまざまな小麦粉を使い、輸入小麦/国産小麦、ロール製粉/石臼製粉など、発酵種の制御に欠かせない小麦粉との関係性も含め、製粉と国産小麦に関する情報も盛り込む予定です。

開催日程：2025年10月20日(月)～24日(金)

受講料：会員企業 121,000 円、非会員 132,000 円

※ JIB WEB メンバーは会員価格でご参加いただけます。



詳細は日本パン技術研究所のホームページにてご確認ください。 www.jibt.com

生産性を上げる＝迷わせない思いやり(2)

～そのホスピタリティは効率を生みます～

一般社団法人日本パン技術研究所 製パン技術教育事業部 伊賀 大八



前号（Pain2025.8号）に引き続き、「生産性を上げる＝迷わせない思いやり」について、筆者の体験や具体的な事例を挙げながら解説します。はみだしなので、長文雑文ご容赦のほどを！

S Work サービス

さて新幹線でのパソコン作業といえば、東海道山陽新幹線にS Workシート（S Work車両）なる指定席ができました。2023年10月から導入されたサービスで、3列席の真ん中席に半透明の板を置いて空間を作り、1 + 0.5座席の広さで移動中のパソコン仕事がしやすくなる構造です。テーブルが少し広くて傾斜がつくのでキー入力にはラクです。ドリンクホルダーもあります。普通車指定席料金に追加1,200円で始まったサービスでしたが、この4月から2,000円に値上げされたそうです。価格に関わらず、ちょっと想像するだけで、自分はあまり利用したくないなって感じます。車両に乗るほとんどの人がパソコン仕事をしてると考えると、SF映画みたいなその空間に存在する自分がちょっと嫌です。ヘッドセット付けて会議までしている方もいます。途切れやすい通信下でよくWEB会議やれるな……と自分には驚きです。iPadとかで映画とかドラマを観ているなら親しみを覚えます。でもメールとか報告書を打っている斜め前の人の画面は、見ちゃいけないからこそ気になります。それこそ自分の仕事には集中できないです。落ち着いて読書なんかも自分にはムリです。

インバウンドで席数が足りない状況が長くなれば、続けられないサービスになるでしょうし、S Workの今後は気になるところです。ちなみにS Work車両には仕切られていない普通の指定席も混在します。それに車内に向けて「S Work車両ではお仕事をされる方の邪魔にならないよう、ご配慮ください」みたいなマナーを促すアナウンスが流れます。S Workの予約サイトには、子供さんも利用できると書いてあります。謎のコンセプトです。きっと大多数の方が、いろいろ違和感を覚えているのではないのでしょうか？

大きな荷物の予約が必要

新幹線の最後列席の後ろには、大人が横になって寝られるほどの大きなスペースができます。もともとは先取り優先。人類古来のルールが暗黙のうちに適用されていました。“先に荷物を置いたもん勝ち”や“先に並んだものが優先”と同じです。ごく当たり前の感覚です。でも“のぞみ”“ひかり”指定席に限り、そのスペースは予約した

人しか使えないルールに変えられてしまいました。

日本の新幹線事情を知る外国人は希少。訪日客の多くは「予約しておかないと使えない」なんて、そんなルールは知りません。ここで言いたいのは、「ルールを守らない訪日客がいる」などということではありません。真逆です。よく観察すると訪日客のほとんどは日本のルールをちゃんと守ろうとしています。結果としてこんな事が多発します。大きな荷物を置けないが故に、スーツケースを仕方なく網棚に載せます。大きなスーツケースを網棚に載せるのがどれだけ大変なことか！ 飛行機で預かってくれる荷物の上限は、ひとつの重さ22kg、3辺合計115cmです。これを何個も網棚に載せるのは非常に大変ですし、大柄な力持ちがいないとちょっと無理。見た目スッキリな新幹線の網棚。大きな荷物が載せられないようにも見えますが、実際はルックス以上に大きな荷物が載ります。でも、それだけキャパがあることを知る訪日客はいないと思います。載せにくそうな網棚に22kgを載せる。とにかく大変です。大きな荷物の予約ルール。ここにもホスピタリティの足りなさを感じます。車両と車両の間の荷物スペース（図2）は、これまで予約制でしたが、この7月1日から予約制解除になったそうです。夏休み前には間に合った感じですが、最初から「どなたでも」にしておけば良かったのに……と思うのは筆者だけでしょうか？



図2 車両と車両の間の荷物スペース

予約ルール そのデザイン伝わるの？

前号で東京駅まで上ってきた“のぞみ”or“ひかり”車両が、そのまま“こだま”車両になって下ると書きしました。大きな荷物予約制の案内が描かれた車両“のぞみ”15、16号車は、そのまま“こだま”15、16号車になります。“のぞみ”は全席指定でも、“こだま”15、16号車は永遠の自由席です。永遠なのは、お盆も正月も自由席のままだからです。

大きな荷物の予約ルールは、指定席に限り＝“のぞみ”“ひかり”の時だけ発動しています。つまり“こだま”自由席になった途端、そのルールは解除です。この変則ル



図6 「分かりやすい表現」の技術 新装版 意図を正しく伝えるための16のルール、「分かりやすい説明」の技術 新装版 最強のプレゼンテーション 15のルール、「分かりやすい文章」の技術 新装版 読み手を説得する18のテクニック
藤沢晃治著（講談社）

デザインを学ぶ本

「分かりやすい」シリーズを読んでしまった方には、もう少し具体的にデザイン技術について学べる書籍をおすすめします。「伝わるデザインの基本 よい資料を作るためのレイアウトのルール」です。技術評論社さんからの出版です。本の帯には「デザイナーさんじゃなくても大丈夫」って書かれてます。フォントの使い方の基本、レイアウトの基本など、資料を見る人にいかに分かりやすく伝えるか！が、美しくグラフィカルに解説されています。増補改訂3版にまで進化して、飾りたいほど美しい装丁になりました。図7にも反射する字体が美しく輝いています。

office系ソフト解説本のモノマネが、どんなに安っぽいのか、根本から分かります。キラキラワードを薄っぺらく連発する資料。近年ありがちなパターンです。その恥ずかしさにも気づくでしょう。この本を読めば、というより眺めれば、情報伝達の技能は必ず向上します。デザイナーさんの専門知識とか、全くなくても分かるし、開いて眺めてパッとスッと分かるようにページがデザインされています。生産性を上げるためのデザインの意味と大切さを、心から実感できます。

良いデザインは優しい気持ちからできています。ホスピタリティ！ 相手への思いやりの積み重ねは、分かりやすさと生産性向上に直結します。チームワークも分かり合えてこそ！ ここに紹介した書籍には、ヒトからヒトへ何かを伝達する方法論の極意が詰まっています。少しでも製パン業界にプラスになればと思います。



図7 よい資料を作るためのレイアウトのルール「伝わるデザインの基本」、高橋佑磨・片山なつ著（技術評論社）

2025年6月初稿。

2025年9月26日(金)研究会のご案内

『水分・温度・成分による澱粉加工食品の食感制御』

～クッキー、フライ衣、蒸しケーキを事例に～

日時

2025年9月26日(金曜日)
14:00～16:00

場所

パン科学会館6階
東京都江戸川区西葛西6-19-6

演題

『水分・温度・成分による
澱粉加工食品の食感制御』
～クッキー、フライ衣、蒸しケーキを事例に～

- ・澱粉加工食品の代表的な状態変化
- ・糖質のガラス転移温度によるクッキーの食感制御
- ・フライ衣のガラス化と食感の制御
- ・小麦粉および米粉蒸しケーキにおける澱粉の糊化と膨化の制御

(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

広島大学 大学院 統合生命科学研究科
食品生命科学プログラム 食品工学研究室

川井 清司 (かわい きよし) 氏

定員

70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

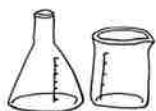
正会員・維持会員の皆様は無料です。
ご注意：入館中はマスクのご着用をお願いいたします。

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)

米国で合成着色料が禁止？ 求められる科学的な食品安全

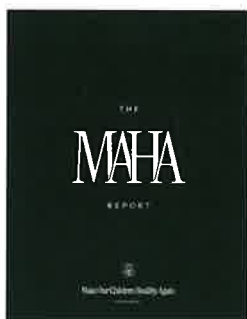


科学ジャーナリスト 松永和紀(まつながわき)

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)

派手な色合いで極端に甘い菓子が溢れ、人工的な甘味料入りの飲料が大量に飲まれる国……。そんなイメージの強い米国ですが、トランプ大統領とR.F.ケネディ Jr.保健福祉省長官により、食品行政について大きな政策転換が行われようとしています。どのように受け止めるべきか、日本にも波及する可能性があるのか、検討します。



MAHAレポートの表紙。ホワイトハウスのウェブサイトで公表され、だれでも読むことができる。

米国を再び健康にする？

1月に就任したトランプ大統領は2月、大統領令を発出し「Make America Healthy Again Commission」(MAHA委員会)を設置しました。「米国を再び健康にする」と宣言したものです。疾病の予防に力を入れ、とくに子どもの健康に焦点を当て対策を講じる、としました。

これ自体は、素晴らしい目標のように見えます。ところが、保健福祉省長官に、R.F.ケネディ Jr.氏を任命したのです。以前から、反ワクチンや反農薬などを掲げ弁護士として活動していた人物。保健福祉省は、疾病予防管理センターや食品医薬品局、国立衛生研究所などを傘下に持ち、影響力が非常に大きい組織です。

ケネディ長官はさっそく、ワクチンについての諮問委員会のメンバー17人を全員解任しました。新たに任命した委員の中には反ワクチンを主張してきた人たちが含まれます。米国では今、はしかが大流行しており、ケネディ長官が繰り返しワクチン批判を繰り返してきたことが、ワクチン接種率の低下につながっているのでは、と指摘する声も出てきています。

5月には、「MAHAレポート」を公表しました。子どもに肥満や糖尿病、自閉症やアレルギーなどが増えているとし、原因は食事、環境中の化学物質、ライフス

イル、医療の4つであると断定しています。具体的にやり玉に挙げたのは超加工食品、糖類、合成された着色料、甘味料、農薬、電磁波、マイクロプラスチックなど多岐にわたり、近く具体策を公表する、としています。

擬似相関かもしれない

ただし、レポートにこれらの作用メカニズムについての詳細な記述はありません。「〇〇が大量に利用されている→子どもの健康問題が増えている→だから、〇〇が原因である」というようなストーリーばかりです。一見もっともらしいのですがまず、増えている、というのが実態かどうか、疑う必要があります。たとえば、自閉症の増加は社会の関心が高まり診断の機会が増えた影響が大きい、と見られています。

また、増加が事実だとしても、擬似相関になっている可能性があります。擬似相関というのは、実際には直接的な因果関係はないのに、二つが同じように増加したり減少したりしていて、関連があるように見えるものです。

米国で擬似相関のグラフを多数公開している有名なサイトspurious correlationsがあるので、その一つをご紹介します。有名な俳優、ニコラス・ケイジの出演映画と、プールに飛び込んで溺死した人数が同じように増減し、関係があるように見えます。

もちろん、因果関係があるはずがなく、偶然の一致です。このように偶然だったり、あるいは別の原因

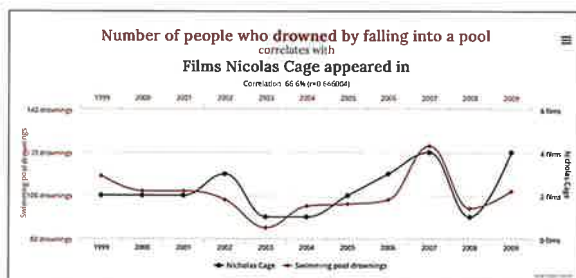


図1 ニコラス・ケイジの出演作の数とプールに飛び込んで溺死する人数の増減が一致しているが、因果関係があるわけではない

出典: spurious correlations (<https://tylervigen.com/spurious-correlations>)

美食と長寿の島 サルデーニャの風

— 第9回 サルデーニャがつなぐピエモンテ生産者「エルム」 —

Asako & Manolo (インポーター)

イタリア・サルデーニャ島出身のManoloと日本人Asakoはオーストラリアで出会い、13年の長いオーストラリアでの生活を経て、夫婦で北海道小樽に移住。現在 Taru Labのオーナーとしてワインや食品輸入のインポーターとして活躍中。取り扱うのはここでしか手に入らない、サルデーニャ島の生産者たちが丁寧に造ったクラフトワインやリキュール、オリーブオイルなど珍しいものばかり。輸入販売の他にも海外で経験してきた日々ワインのある楽しみ方を伝えられればと、ワイン試飲会を始め楽しいイベントなども開催。国際ワイン資格WSET Level 3保持。

このコラムでも何度も登場しているサルデーニャ島、ヴェルナツチャ・ディ・オリスターノワインの生産者 Famiglia Orro (ファミリア・オロ)。ある時、ファミリア・オロのSNSの投稿で見かけた一枚の写真にふと目を奪われました。そこには褐色の肌に、まっすぐで深い黒い瞳、明るい笑顔が印象的な美しい女性がワインと一緒に写っていて「この人は誰だろう？」そう思わずにはいられない魅力的な力強さを持った人物でした。

さっそくファミリア・オロに尋ねてみると、彼女の名前は Jyothi Aimino (ジョティ・アイミノ)、ピエモンテ州カナヴェーゼ地方、ボルゴマジーノの小さなワイナリー「L'ermエルム」を営む、まだ若いエルバルーチェワインの造り手だとのこと。今回はサルデーニャがつないでくれた、ジョティさんのワイナリーエルムと、この土地のブドウ品種エルバルーチェ、そのワインについてお伝えします。

Taru Labの詳しい情報は、ホームページをご覧ください。

<https://tarulab.co.jp/>



■ 二つのルーツを持つジョティ

「エルム」はイタリアの北、ピエモンテにあるまだ立ち上げられて数年の新しいワイナリーです。オーナーのジョティはインドで生まれ、まだ幼いころに養女としてイタリア人の両親のもとへ1996年にこの土地にやって来たのをきっかけに、イタリアとインドの二つのルーツを大切にしながら小さな町ボルゴマジーノに育ち、この地に心を根づかせました。

両親の愛に見守られながら幼少期を過ごしたジョティは、2017年にポッレンツォ (クーネオ県) の名門大学、Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (ポッレンツォ食科学大学) を卒業し、それ以来ずっと「食」にかかわってきました。彼女は食いしん坊で、好奇心旺盛、挑戦を愛し、色彩を愛するソムリエでもあります。食を通して語られるさまざまな物語、人のつながり、文化、やさしさに耳を傾けながら、

自分の道を歩くことで、自らのアイデンティティや使命を探求してきました。

遠く離れたスパイスと記憶に満ちた土地にルーツを持ちながら、ピエモンテの丘の中に“家”を見つけたジョティは、そこから進むべき道を見つけました。それが彼女の小さなワイナリー「エルム」のスタートでした。



インドとイタリアの二つのルーツを持つジョティ



ジョティの故郷ボルゴマジーノ

■ サルデーニャとピエモンテ、遠くて近いふたつの土地

まずはジョティとサルデーニャ島とのつながりをご紹介します。

サルデーニャ島のワイン生産者ファミリア・オロのダヴィデとピエモンテのワイン生産者エルムのジョティ、このふたりが初めて出会ったのは、ジョティがサルデーニャを訪ねたとき。共通の友人であるサルデーニャ島で活躍するソムリエ、ファブリッツィオが、ジョティのワインをファミリア・オロのダヴィデに紹介したのが二人の出会いとなりました。お互いに故郷の土着ブドウ品種を大切にしながらワイン造りをしている共通点もあり、そこから芽生えた信頼と共感が、やがて土地を超えたコラボレーションへと育って行きました。

ファミリア・オロが表現するのは、サルデーニャの歴史と土地への誇り。そしてジョティが注ぎ込む



収穫中のジョティ



ヴェルナツチャワインの樽とダヴィデ

パンを“もっと”楽しむ、vol.125

12ヶ月のアイデア

ナガタユイ

Food Coordinator

食品メーカー、食材専門店でのメニュー・商品開発を経て独立。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。



いちじくとパンを楽しむ！

フルーツを使った料理の中で、私自身が特に好きなのはいちじくを合わせたものです。旅先でもいちじくを使ったメニューが気になります。イタリアの市場では色々な種類のいちじく(写真①、②)を見かけ、レストランでは白いいちじくとサラミの前菜(写真③/サラミと白いいちじくは別々の皿に盛られていました)をいただきました。市場のイートインコーナーのカナッペ(写真④)のいちじくとサラミの組み合わせに惹かれました。日本のいちじくと比べると、どちらも実がしまっていることがわかるでしょうか？湿度の多い日本の気候や、品種の違いもあるようです。

いちじくの歴史は古く、世界最古の栽培植物の一つとされています。旧約聖書の中では、エデンの園で禁断の果実を食べたアダムとイブが、いちじくの葉で作った腰ミノを身につける場面が描かれていたり、ローマ建国神話のロムルスとレムスは、いちじくの木陰で生まれたとされており、世界各地のさまざまな宗教で「不老不死の果物」「聖なる果実」として広がった歴史があります。絵画の中でもいちじくを見つけることが多く、カラヴァッジョの「バックス」(写真⑤/ウフィッツ美術館にて)にも、かごの中にいちじくが描かれています。

昨年の秋に、兵庫県にあるたかみくらファームさん(<https://takamikurafarm.com>)のいちじく(写真⑥色々な品種のミックス！)をいただき、パンと合わせて楽しんでメニューをご紹介します。晩夏から秋にかけて、いちじくが旬を迎えます。旬の時期に試してみてください。



いちじく&あんマスカルポーネ

トースト

あんとマスカルポーネにいちじくが調和した、とびきりリッチなスイーツトースト。フレッシュないちじくとジャムをかけ合わせることで、いちじくを存分に楽しめます。

【材料】1枚分

角食パン(4枚切り)	1枚
いちじく	1/2個
いちじくバルサミコジャム(右頁参照)	小さじ2
マスカルポーネごまクリーム※	大さじ2
ゆであずき(市販品)	大さじ2
くるみ(ロースト)	小さじ1

※マスカルポーネごまクリーム(作りやすい分量)

マスカルポーネ 100g に、すりゴマ(金 or 白) 15g とはちみつ 10g を混ぜ合わせる。

【作り方】

- ①角食パンは軽く焼色がつく程度にトーストする。
- ②いちじくは縦方向に4等分に切ってからスライスする。
- ③くるみは粗く刻む。
- ④①にマスカルポーネごまクリームを塗り、ゆであずきをのせ、②をのせる。さらに、いちじくバルサミコジャムを全体に少量ずつのせて、③をトッピングする。

ドイツからのパンだより (126)

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。

「ホーエンハイム大学がプロジェクト「Betterwheat」の成果を発表しました

「Betterwheat」というプロジェクトが2019～2020年の冬に開始し、2025年9月まで継続される予定です。このプロジェクトは、連邦農業・食料・故郷省のイノベーション促進プログラムを通じて、総額233万ユーロの支援を受けており、連邦農業・食料庁が行政面での支援を担当しています。参加する小麦育種企業はさらに約70万ユーロを拠出し、大規模な実地試験と品質分析を行っており、世界有数の小麦の品質に関する大規模研究プロジェクトの一つとなっています。同プロジェクトを率いるシュトゥットガルトのホーエンハイム大学州立種子改良研究所の研究者は、小麦の栄養成分は品種によるだけでなく、迅速な検査手法により、小麦の栄養成分をバリューチェーン全体で向上させる可能性がある、という結論を導き出しました。プロジェクトチームは、マインツのヨハネス・グーテンベルク大学医学部および小麦育種企業4社との協力のもと、280品種以上の小麦と400の育種系統について、約6,000の特性を記録しました。

Friedrich Longin 教授率いる同研究チームのもう一つの見解は、小麦パンに含まれる栄養成分が体内に吸収されるかどうかは、パン職人の手に委ねられているという事実です。特定の製造方法、例えばサワー種を使用した長時間発酵などにより、栄養素をより効率的に体内に吸収することが可能となるのです。

小麦が重要な栄養源であることは、しばしば見落とされがちです。「小麦は世界各地で重要な炭水化物とタンパク質の供給源であるだけでなく、FAO（国連食糧農業機関）によると、世界全体の食物繊維、ミネラル、微量元素の供給量の20%以上を小麦が占めています」と、ホーエンハイム大学州立種子改良研究所の小麦部門責任者であり、Betterwheat プロジェクトのコーディネーターでもある Longin 教授は説明しています。しかし、小麦製品の栄養素の向上については、世界のバリューチェーンにおいてこれまでしっかり取り上げられることはなかったといい、その理由の一つは、「ミネラル含有量が高い小麦は、ミネラル含有量の少ない小麦より収穫量が少ないことがあるため」だといいます。

異なる環境および栽培条件の下で、安定した品質を示す小麦品種を特定するため、同大学はパートナー機関と共同で5年間の研究を行いました。「このプロジェクトの独自性は、各品種の特性をバリューチェーン全体にわたって包括的に分析した点にあります」と Longin 教授は述べています。実りある栽培に導くために重要な特性に加え、製パン業のための加工上の多数の特性、さらに人間の栄養として大切な成分やタンパク質も研究対象とされました。

ヨーロッパの主要な小麦品種を、多様な栽培環境で試験し研究が行われました。「この研究により、品種改良だけでなく栽培環境もこれらの多くの特性に影響を与えていること、そしてその影響の大きさを評価できるのです」と、Limagrain GmbH の小麦品種改良責任者兼本プロジェクトの産業パートナー調整役である Johannes Schacht 博士は補足しています。

研究チームは、異なる小麦品種の栄養面に焦点を当て、鉄や亜鉛など13種類の重要な微量元素とミネラルの含有量を、約800種類の小麦の収穫サンプルで分析しました。これらの微量栄養素は、免疫システム、細胞、代謝など、私たちの健康に重要な役割を果たしています。

その結果、異なる小麦の品種間ではその栄養素含有量が大きく異なり、最大50%も変動することが判明したそうです。また、小麦の栄養とパン作りに求められる品質は、品種改良でうまく組み合わせることができることがわかりました。これらの栄養素が、タンパク質含有量と生地の特性と相性がよいことが示されたためです。

そしてXRF蛍光X線分析法という手法を用いると、小麦の栄養素含有量を迅速かつ信頼性高く測定できるのだそうです。

さらに、小麦に含まれる健康に良い成分はフィチン酸に結合していますが、フィチン酸は消化されず、有益な栄養素と共に排泄されてしまう、という問題はよく知られるところですが、研究チームはこれについても調査を行いました。

その結果、長時間発酵とサワー種の組み合わせが特に効果的であることが判明しました。この方法ではフィチン酸がほぼ完全に分解され、栄養素が体内に吸収されやすくなることが確認されたそうです。

研究結果をまとめて Longin 教授は、小麦の活用に関わるあらゆる過程でパンの栄養価に影響を与えることはできるが、優先順位を明確にしなければならないと述べました。まずは消費者が全粒粉をもっと摂取することが重要で、次に長時間発酵のサワー種パンを選ぶこと。そうすることで、品種改良や穀物の適切な取引が意味を成し、栄養面の特性をさらに最適化することに繋がるということです。

昔ながらの製パン方法は理にかなったものだ、ということが科学的にも証明されたということですね。こうしたパンがもっと増えるといいですね。

日本の元気な パン屋さん

取材：森まゆみ



昔ながらの商店街にある「ナニナニ製菓」

カラダにやさしい材料の“ありのまま、そのまま”のおいしさを伝える
パンとお菓子の店

ナニナニ製菓

昔ながらの商店街で地元の人々と地域のために尽力する庭山さん夫妻

夫婦の夢を叶えるために移住

北海道の中南部にある室蘭市は、明治後期から製鉄・鉄鋼・造船が盛んな北海道を代表する重化学工業都市として発展を遂げ、“鉄のまち”と呼ばれてきた。かつては、18万人以上の人口であったが、鉄鋼業の大規模な合理化や周辺地域への転出などで、近年は7.5万人に推移している。

室蘭市の中心部、中島町のシャンシャン通りにある昔ながらの佇まいを残す商店街に「ナニナニ製菓」がある。店名にある“ナニナニ”は、アイヌの言葉で“ありのまま”“そのまま”を意味する。できるだけ添加物を使わず、良質な材料のそのままの味わいを生かしたパンと洋生菓子・焼菓子を製造販売する。店のコンセプトがそのまま店名に表現され、地域の人々に親しまれている。

店を運営するのは、製造担当の庭山なをさんと、製造以外の店舗管理や会計、プロモーション全般を担当するのが夫の庭山貴行さん。お互いの得意分野を発揮してナニナニ製菓を盛り上げている。

東京出身のなをさんは、高校を卒業後、百貨店や家具店に勤務経験の後、スペイン料理店、ベーカリーカフェなどの厨房で焼菓子とパンの製造を担っていた。しだいに食材そのものに興味をもち、オーガニックの食材に出会う。その後、料理学校で製菓・製パンの基礎を学んだ。結婚と出産を経て家族の健康を食べるものから意識をしたという。「いつか、自分自身が信頼する材料を使ったパンやお菓子を販売する店をもちたい」と、目標を抱いた。

室蘭出身の夫、貴行さんは、東京の大学を卒業後、出版社、デジタルコンテンツの制作、演劇制作の道にも進んだ。さまざまな経験をした貴行さんは、地元室蘭に貢献できる仕事をしたいと、思うようになった。

当時、東京で暮らす二人にとって、東京ではなかなか手に入りにくい食材が北海道では比較的簡単に手に入る上、高値のつく食材なども日常的な価格であることを知り、北海道の食への思いが強くなった。豊富な食材がすぐ近くにあって、北海道産小麦をはじめ、室蘭がある“西いぶり地域”の野菜や果物を使ったパンとお菓子を地域の人に食べてもらえる仕事がしたいと、二人の思いは重なった。なをさんにとっては新天地で、貴行さんにとってはUター



庭山なをさんと庭山貴行さんご夫婦



店内のショーケースには12種のパンと8種類のスコーンが並ぶ



「ふわもちミニパン」
(130円)



生産者から直接仕入れた
卵の「カスタードクリーム
パン」(260円)



近郊農家のアスパラを使った
「アスパラベーコンロール
パン」(280円)



来店客の笑顔が溢れる店内。パンとお菓子の他、庭山さんが厳選した食品を販売する



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
☆		製パン技術教育コース (本科100日) 232期入所式				
7	8	9	10	11	12	13
		第7回 リテイルアドバンスコース④				
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
					製パン技術教育事業部 主催研究会 ※詳細はP.7参照	
28	29	30				
	第51回製パン技術基礎コース	☆	☆	☆	☆	☆



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。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
☆	第51回製パン技術基礎コース					
5	6	7	8	9	10	11
		第7回 リテイルアドバンスコース⑤				
12	13	14	15	16	17	18
					製パン技術 教育事業部 主催研究会	
19	20	21	22	23	24	25
	第17回発酵種 アドバンスコース ※詳細はP.3参照					
26	27	28	29	30	31	
		第7回 リテイルアドバンスコース⑥			☆	

Pain 9号

令和7年8月25日発行

発行所 株式会社 J・I・B

発行人 石田 興宣

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。