

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

7号

第73巻7号
July.2026



大人のレーズンチーズティ
～悪魔のささやき～



カリフォルニアの恵み ～美味しい三重奏～



●卒業研究報告〈要約〉

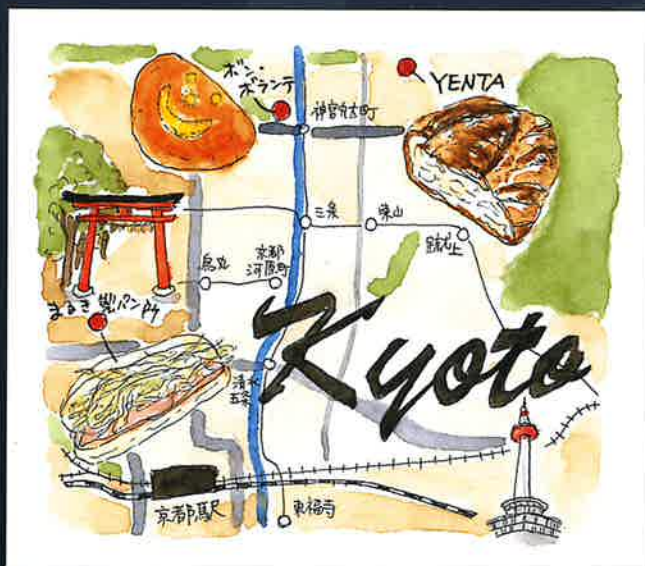
(一社)日本パン技術研究所 本科100日コース 232期生

●JIBイベント

夏期特別講習会「日本のリテールベーカリーを
牽引した店主の職人芸」開催のお知らせ

●【特別企画／シリーズその19】

酵素の活況に貢献する微生物 遺伝子組換えの現在 (下)



パンのある生活 秋山洋子
「パン旅～京都編その1」

「黒い小麦粉って美味しいの?」その7

Pain



JIB はみだし授業

「黒い小麦粉って、美味しいの?」【その7】

～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

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 232 期生

9



JIB イベント

夏期特別講習会「日本のリテイルベーカリーを牽引した店主の職人芸」

開催のお知らせ

10

【特別企画／シリーズその 19】

酵素の活況に貢献する微生物 遺伝子組換えの現在（下）

11

パンのある生活 No.29

「パン旅～京都編その1」

14



パンを“もっと”楽しむ、12ヶ月のアイディア vol.135

16

ドイツからのパンだより (136)

18

日本の元気なパン屋さん

発酵パン工房 マルショウ

21



原料メーカーから提案するパン・菓子製品

(株) ADEKA

24

カリフォルニア・レーズンレシピ

～ベーカリー新製品開発コンテスト～

26

通学なら さまざまなキャリア・スキルのベーカリーニーズに 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リ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



JIBはみだし授業

日本パン技術研究所教育コースの興味深いテーマを解説します。

「黒い小麦粉って、 美味しいの？」 【その7】



～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 部長 原田 昌博

今まで6回にわたって製パンにおける小麦粉の灰分の変化がもたらす、さまざまな影響を論点に話題を展開してきましたが、いかがでしたでしょうか。今回で7回目となり、ほぼネタも尽きてきました。連載の峠は越えたと感じています。さて、今回は黒い粉とサワー種の関係について述べていきます。なお、サワー種についてはPain64巻12号とPain65巻1号で執筆した内容と一部重複するので、先行発行号の内容も一緒にご参照下さい。

*【その6】は本誌2025年(Pain第72巻)5号通巻857号に掲載

16. サワー種発酵における灰分の影響

小麦粉サワー種やライ麦粉サワー種を起こして、そのスターターを維持管理する場合、意外と不安定さに悩まされた経験をした方も多いことと思います。それが種継ぎによって数年が経過するとサワー種中の菌叢は集約され、数種類の菌で淘汰されていきます。しかし、そこに至るまで紆余曲折があり、次第に目的とは違う容態に変化してくるサワー種に対して手を焼き、過去の経験則で何かしらの条件をいじって元に戻ってくれと祈って種継ぎを継続しても簡単には戻らず、再度、一から種起こしを行うはめに陥るという経験をされた方もいらっしゃると思います。これに対してサワー種の変動要因を理解し適切な制御をかけてやる(手なづける)と、その品質は維持され、次第に従順なペットのように言うことを聞いてくれる

ようになってくることでしょう。実際に筆者は小麦粉サワー種やライ麦粉サワー種を10年間維持し続け、パン学校の担当実習授業で使い続けています。

さて、6章の表4(【その2】2020.9号参照)で示したように、黒い粉に付着している微生物は多種多様です。言葉を変えると「雑菌だらけ」です。発酵種を起こす時には多種多様な菌叢の中から不要な雑菌を生存競争から欠落させ、有用な微生物を選択的に増殖させます。まずは黒い粉に水を混ぜて暖かいところにしばらく放置します。すると時間の経過とともに、大腸菌や硝酸還元菌、カビ、野生酵母などが一斉に増殖し始めます。そこにさらに小麦粉と水を加えて放置するという作業を繰り返すことによって、生地中の酸素が消費され嫌気的条件下となり、増殖に酸素が必須の微生物は生存できなくなります。そこに乳酸菌が増えてきて生地が酸性化しpHが低下します。この嫌気的で酸性条件下でも増殖できる微生物が乳酸菌の増殖に遅れて増殖し始めます。それが酵母です。そして種継ぎと適切な培養環境を提供し続けてやると酵母も増え、次第に種生地が大きく膨らむようになってきます。この一連の作業を経て得られたサワー種(スターターあるいは初種)を維持管理することになるのですが、作業環境や、種継ぎに使用する小麦粉がベーカリー個々で違います。偶然にも種継ぎに選択した小麦粉でサワー種が上手く一定の状態を保って安定する場合もありますが、年間通して環境(温度など)が変動するため意外と

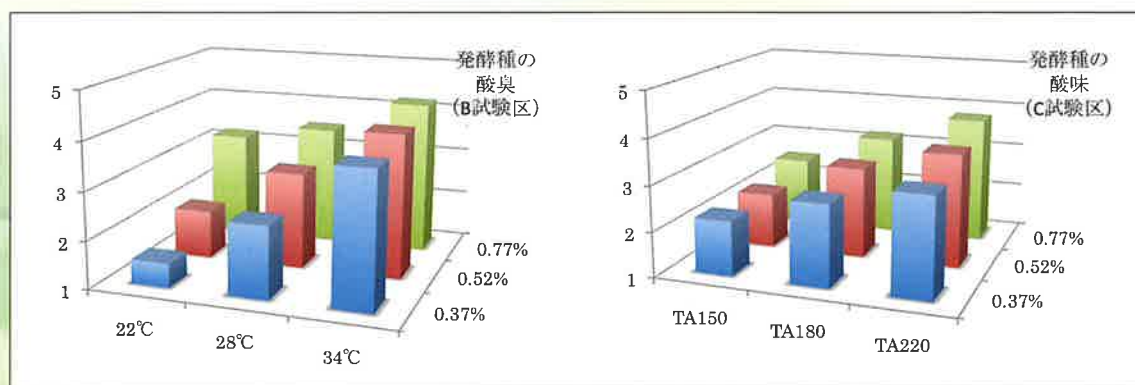


図17. 灰分含量の異なる小麦粉を用いて調製したサワー種(仕上げ種)の酸臭と酸味の強さ
※5段階評価: 中央を標準3点として、強5点←弱1点(パン技研195期・卒研リテール・2013)



夏期特別講習会「日本のリテイルベーカリーを牽引した店主の職人芸」開催のお知らせ

本年8月下旬に「日本のリテイルベーカリーを牽引した店主の職人芸」として、ベッカライプロートハイムの明石克彦氏による講習会を開催する運びとなりましたので、ご案内いたします。

日時

2026年8月25日(火曜日)
10:00～17:00(集合時間 9:50)

場所

日本パン技術研究所 6階実習室
東京都江戸川区西葛西6-19-6 パン科学会館

講習内容

「日本のリテイルベーカリーを牽引した店主の職人芸」
ベッカライ プロートハイム 明石克彦 講師

講習予定アイテム (6品目)

フランスパン、パン・ド・カンパーニュ、ログゲン・シュロット・プロート、クロアソン、菓子パン、焼き菓子

受講料

正会員・維持会員10,000円(税込 11,000円)、
非会員12,000円(税込 13,200円)
* 昼食付き(今回の製品とともに食事を用意いたします)。
* 着座で受講していただきます。実習作業はございません。

定員

80名
* 申し込みは先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

講習会の詳細は、
日本パン技術研究所ホームページ内の
「お知らせ」からご確認ください。



(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(DVD 2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～



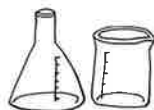
定期購読受付中!

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



酵素の活況に貢献する微生物 遺伝子組換えの現在〔下〕



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)

遺伝子組換えという多くの人が、本誌2026年5号で解説したとうもろこしや大豆などを思い浮かべるでしょう。人が口にする量、という点では、これら、遺伝子組換えされた作物が圧倒的に多いのはたしか、です。しかし、遺伝子組換え微生物が製造する化学物質や酵素などの「添加物」の開発数もたいへん多く、人、家畜の栄養補給や食品製造時の品質向上などにおおいに貢献しています。本誌読者のみなさんの多くも知らないうちに助けられているでしょう。本号では、遺伝子組換え微生物でどのような物質が作られ、どう規制され利用されているのか、解説します。

組換え添加物も国が審査

遺伝子組換え技術は当初、医薬品の世界で利用が進みました。ヒトのホルモンやインターフェロンなど、遺伝子組換え微生物により製造されている医薬品が多数あります。

たとえば、糖尿病患者に投与されるホルモンであるインスリン。1型糖尿病の患者は自己免疫疾患により膵臓の細胞が壊れインスリンを体内で作れず、昔は致死性の病気でした。1921年にインスリンが発見され、動物から抽出されたインスリンが投与されるようになりましたが、高価であるうえヒトのインスリンと少し異なるため副作用がありました。しかし、1980年代に遺伝子組換えされた微生物でヒトのインスリンを生産できるようになりました。

大腸菌や酵母にヒトのインスリンの遺伝子を導入して遺伝子組換え大腸菌や酵母とし、タンク内で増殖させた後、インスリンを取り出し精製するのです。この技術により、大勢の糖尿病患者が安く高品質なインスリンを得て生きられるようになりました。

洗剤においても、遺伝子組換え微生物が貢献しています。衣服に付いたたんぱく質や皮脂などの汚れを分解・除去するため、多くの洗剤にプロテアーゼやリパーゼなどの酵素が入っています。これらは、タンクの中で遺伝子組換え微生物により作られ、抽出精製

されて洗剤に配合されているのです。

同じように、食品においても遺伝子組換え微生物により大量生産された酵素や化学物質などが「添加物」として用いられています。これらの添加物が、食べた人の健康を害したり、食品製造時に予期しない物質を作ったりしないように、国による安全性の審査制度があります。内閣府食品安全委員会が、用いられる組換え微生物や生産される添加物の安全性を評価し、問題がないことを確認しています(図1)。

加えて、遺伝子組換え微生物が野外に出て増殖し生物多様性を損なうことがないように、カルタヘナ法に基づく審査があり、閉鎖した密閉施設で微生物を増殖し産物を利用するルールとなっています。

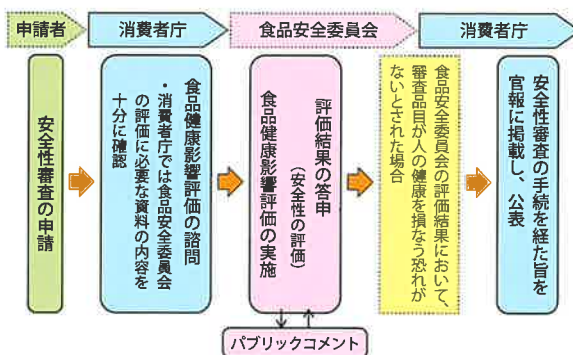


図1 国による遺伝子組換え食品・添加物の安全性審査の流れ

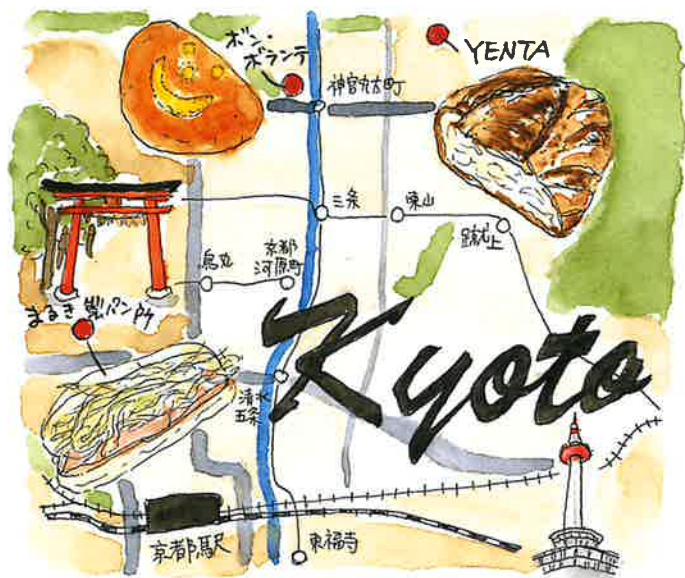
酵素や化学物質などの添加物は、食品衛生法上の添加物としての規制も受ける

出典: 消費者庁資料

組換え添加物は表示義務なし

内閣府食品安全委員会が2023、24、25年度に食品健康影響評価を行った遺伝子組換え食品等計56件のうち、とうもろこしや大豆など作物は22品目しかなく、添加物は計32品目(酵素22品目、アミノ酸などの化学物質10品目)ありました(残り2件は手続きの改正)。添加物の数が、作物より多いのです。

ただし、添加物については、遺伝子組換え作物のような表示は義務化されておらず、販売時の遺伝子組



秋山 洋子 Yoko Akiyama • Illustrator

食べ物を中心に描くイラストレーター。書籍、雑誌での挿絵の他、企業、業界誌でも活躍。ショップカードやリーフレットのデザイン、原画販売などお店を彩るお手伝いも。またパンが大好きで、パンを描く「パンの絵の教室」も毎月開催。パンをモチーフとしたオリジナルグッズやパンのカレンダーの販売も手掛ける。yoko-akiyama.net

パン旅～京都編その1

今回はパンの消費量・購入額が日本一多いといわれる京都を訪問。東京駅から新幹線で約2時間、観光客で賑わう京都駅の中央コンコースは、開放的なガラスと鉄の造形で天井が高く圧巻です。駅を出ると変わらない京都タワーが出迎えてくれました。

まずは市バスにゆられ約20分、下京区の松原通りにある1947年創業の老舗「まるき製パン所」を訪問。三代目・木元陽介さんが早朝3時半から生地作りを担い、5時頃からスタッフが合流、6時半に開店します。対面販売で提供する名物のコッペパンは1日2,000個を製造し、ハムとキャベツにマヨネーズを合わせた「ハムロール」が不動の人気を誇ります。厨房では所せましと約20名のスタッフが各々の作業をこなし、和気あいあいながらもスピーディにコッペパンに具材を挟む様子が印象的でした。創業以来変わらぬ配合とシンプルな味わいが、多くの常連客に長く愛され続けています。4月末には京都市役所内に2号店もオープンし、さらなる展開が期待されます。

続いて訪れたのは、左京区・吉田神社近くの住宅街に佇む「YENTA(エンタ)」。大きなガラス扉を開けると、対面販売のショーケースにはアンティークの陶器や木皿にのったパンが並び、素敵な雰囲気。近隣の常連客が次々と訪れる温かな空間です。店主の吉原まゆさんは家庭製パンから始め、独学で試行錯誤を繰り返し、店をオープンして4年目。1年目はコロナ禍の中、予約配達で営業をスタートし、1年後に店頭販売を開始しました。水・金のみの営業で、ルヴァンやライサワーを用いた食事パンが中心。身体に優しい食材を使い、山食やカンパニーをはじめ、季節のサンドや菓子パンなど、吉原さんの感性が光るラインナップが魅力的。日常に寄り添う味わいと、顔の見える関係を大切にした温かな店でした。

最後に訪れたのは、上京区・河原町通沿い、近年飲食店が増える荒神口エリアの薪窯ベーカリー「ボン・ボランテ」。青みがかった深緑の鉄扉の奥に鎮座する丸みを帯びた愛らしい薪窯。店主・井上恵さんは福盛パン研究所やドンクで修業を積んだ職人肌。一度体験した薪窯でのパン焼きに魅了され、「自分も薪窯で焼きたい」という想いから店を持つことに。サルデーニャ島の白い教会を模したデザインの窯で、薪の状態を見極めながら温度を調整し、菓子パンからクロワッサン、食パンにハード系まで焼き上げます。薪窯で直焼きのパンはパリッとした皮ととろりとした内側が魅力で、ロデヴなどは外国人にも人気。店頭に並び予約ファールから、長年常連客に愛されてきたことが伝わりました。

今回巡った3軒は、それぞれ目指すパンが明確で、個性が際立っている点に大きな魅力を感じました。共通していたのは「日々通う常連客に支えられている」こと。パンの味わいはもちろん、人と人の繋がりが息づく、京都らしい魅力を感じるひとときとなりました。



パンを“もっと”楽しむ、vol.135

12ヶ月のアイディア

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ト等、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)、「テリース&パテ」(河出書房新社)他。

「ジャンボン・フロマージュ」を 食べ比べる！ 2026 PARIS 編

前号で「ジャンボン・フロマージュ(仏: jambon fromage)」を取り上げましたが、改めて考えてみると、私はフランスで「ジャンボン・フロマージュ」をあまり食べたことがありませんでした。どんなチーズが使われているのかは気になってチェックしていたものの、実際に選ぶのは「ジャンボン・ブール」ばかりだったのです。そこで、コロナ禍以降6年ぶりとなるパリでは、チーズに目を向けながらバゲットサンドを味わってみることにしました。

前号でもお伝えしたとおり、街のパン屋さんやスーパー(写真① パリのカルフル・エクスプレス)、駅や空港の売店(写真② シャルル・ド・ゴール空港内)では、エメンタールを使ったものをよく見かけます。イギリス発のサンドイッチ専門店「ブレタマンジュ」(写真③ パリ・オペラ店)の「ジャンボン・フロマージュ」には、デンマークのハバティが使われているのは珍しく感じました。小ぶりなひし形のパンにコルニッションが3本入っているのも印象的です。チーズはハムの下に隠れていて一見目立ちませんが、その分ハムやコルニッションの存在感が際立っていました。価格はいずれも5ユーロ前後。執筆時点のレート(1ユーロ=186円)で換算すると約900円になります。日本の感覚では少し高く感じられるかもしれませんが、現地では比較的手に取りやすい価格帯です。

一方で、話題のお店に足を運ぶと、チーズの選択肢はぐっと広がります。お店ごとに個性のあるセレクトで、チーズ好きにはうれしい発見の連続です。おすすめの組み合わせを教

えてもらうのも楽しみのひとつ。こちらの好みも聞きながら、提案してくれます。フランスらしい豊かさを感じる反面、お値段はなかなかのものです。帰国後にカードの利用明細を見て「ずいぶん贅沢をしたなあ」と思わず苦笑いしてしまいました。それでも、それぞれに忘れがたいおいしさがありました。

詳しくは次頁のレポートに譲るとして、今回のパリでいちばん心に残ったのは、実は「ジャンボン・フロマージュ」ではなく、「フロマージュ」だけのシンプルなバゲットサンドでした。

パリ・リヨン駅近くにある“OLGA”(写真④~⑦)は、チーズとワイン、そしてサンドイッチの専門店。こぢんまりとした店内に入ると、まずチーズのショーケースが目飛び込んできます。奥のガラスに手書きされたメニューの中から、「トム・オ・フルールとマルメロのパート・ド・フリュイ」のサンドイッチを選びました。

トム・オ・フルールは、エディブルフラワーをまとった山のチーズです。素朴な味わいの中に、ふわりと花の香りが感じられます。バゲットにマルメロのパート・ド・フリュイを塗り、チーズとごく薄くスライスしたりんごを重ね、仕上げにカマルグの塩とオリーブオイルを少々。バターが入っていないと少し物足りないのでは、と思っていましたが、それはまったくの杞憂でした。軽やかなのに満足感があり、かみしめるほどにチーズの旨みがゆっくりと広がります。甘みや塩味、香りが自然に重なり合い、気付けばもう一口、もう一口と手が伸びていました。

半分は包んでももらい(写真⑥ オリジナルのペーパーも素敵です)、ホテルへ持ち帰りました。翌朝に食べてもおいしさはそのまま。シンプルだからこそ、素材の魅力がしっかり伝わってくるサンドイッチでした。



ドイツからのパンだより (136)

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工資格を持つ。

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。

「ドイツパンの日」に新パン大使が発表されました

毎年5月5日はドイツにおける「ドイツパンの日」です。国内のパン店、パン職人がこの日にドイツのパン文化をさまざまな形で祝います。またこの日に、ドイツパン職人中央連合会は新たな「パン大使」を発表します。今年、大使に任命されたのは、欧州議会の副議長であり、SPD(社会民主党)党執行委員でもあるKatarina Barley氏です。

Barley氏は任期中に多くのことを成し遂げ、パン職人の利益のために尽力したいとし、「私にとって、パン職人という職業はドイツ文化の象徴です。これほど質が高く、バラエティに富んだパンは、世界のどこにもありません。パン大使として、ヨーロッパのパン職人の声を世に広めていきたい」と語りました。特に、熟練労働者の不足という課題に対し、多大な関心を寄せています。「オーナー経営のパン屋を支援することが非常に重要だと思っています。後継者が見つからないこともあり、多くの店が廃業しています。パン職人の技術を学ぶことの重要性を呼びかけていきたい」と、同氏は語っています。今後、人工知能が多くの職業のあり方を変え、一部の職業は不要となるでしょう。そんな今、職人としての職業訓練の時代が再び到来したのだ、と述べました。



©Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V.

大部分の規制が欧州議会で決定されているため、EUはドイツのパン職人にとっても重要です。そのため、EU内に卓越したネットワークを持つ、熱心な政治家であるBarley氏をパン大使に迎えることができたのは、パン業界にとって重要で有益なことだ、とドイツパン職人中央協会のローランド・エルマー会長は考えています。就任前から同氏はパン職人業界の利益のために尽力しており、パン大使としての活躍が期待されます。

「ドイツパンの日」

上の記事のとおり、5月5日はドイツパンの日です。今年もドイツ各地で数千人のパン職人がこの日を祝いました。またこの日の伝統にのっとり、ドイツパン職人中央協会のローランド・エルマー会長は、ドイツ独自のパン文化とパン職人の功績を象徴するものとして、パンをたくさん詰めたパンかごをフリードリヒ・メルツ連邦首相に贈りました。首相はパン職人の要望に耳を傾け、パン職人の重要性を以下のように称えました。「我々のパン文化は、この国のアイデンティティの一部です。パン職人業界は伝統と未来を結びつけ、中小企業を支える強固な柱となっています。同時に、この業界は素晴らしい職業訓練を行っており、パン職人の皆さんは大きな称賛に値します」

メルツ首相を訪問した際、エルマー会長は、パン職人業界の職業訓練に関する最新の統計も併せて発表しました。それによると、パン職人の見習いの数は12.1%増の4,593人、パン販売部門でも、見習いの数は11.8%増の6,668人に増加したそうです。つまり、パン職人業界では現在計11,261人の若者が職業訓練を受けていることになります。このパン職人における職業訓練の増加傾向は、全職業の訓練契約数が全体で2.1%減少したという全国的な傾向に逆行する結果となりました。

過去数年間、中央協会とその各州協会は、後継者および専門人材の確保に向けて包括的な対策を打ち出してきました。その主なものには、パン職人業界とその職業、キャリアアップの機会に関する集中的な広報活動(「Back Dir Deine Zukunft(自分の未来を焼き上げよう)」キャンペーンや研修生キャンパスなど)に加え、研修手当の大幅な引き上げ、そして海外、特にベトナムからの研修生の採用などが含まれます。

そして今年は、新規実習契約の数が特に力強い伸びを見せました。新規契約数は計5,463件で、前年比14.3%増となりました。パン職人分野では2,235件の新規契約が締結され、17.9%の増加となり、またパン販売専門職でも新規契約数は11.7%増の3,163件となりました。

さらに統計を見ると、パン職人業界に入ってくる若者も多様化しており、ギムナジウム(一般的に大学進学者向けとされる高校に相当する学校)の卒業資格を持つ研修生の割合が、それ以外の学校出身者と同様に増加していました。これは、あらゆる教育レベルにおいて、パン職人業界の魅力が高まっていることを示していると考えられます。

エルマー会長は「最新の数字が示すように、製パン業界は再び魅力を増しており、ドイツにおける職業教育の重要な柱であり続けています。製パン業界は、ドイツ国内に



©Bundesregierung, Steffen Kugler

日本の元気な パン屋さん

取材：西島ゆかり



発酵パン工房マルショウの
入り口ではタヌキがお出迎え



販売スペースは実家の居間

まだまだ現役！ 74歳のパン職人

発酵パン工房マルショウ

実家の台所を改装して保健所の許可を取り、居間で販売。70歳から始めた〈発酵パン工房マルショウ〉は、前身の〈丸正製パン〉90年の歴史を引き継ぎ、より一層発酵の文化を取り入れ、進化した。

パン屋が家業の家に生まれて

長野県松本市の〈発酵パン工房マルショウ〉の店主・百瀬靖夫さんは1951年12月14日生まれ、現在74歳の現役パン職人だ。靖夫さんは25歳のときに実家のパン屋〈丸正製パン〉を承継し、長年にわたり店を守ってきたが、2020年に松本市の道路拡張のため一度閉店、その90年の歴史に幕を下ろした。しかしその後、発酵パン工房マルショウとして2022年6月に店を再スタートしている。その経緯や想いについて詳しくお話を伺った。

発酵パン工房マルショウの前身である丸正製パンは、靖夫さんの祖母ちさゑさんが1930年（昭和5年）に創業。もともとの家業は松本市の中心地にあった料亭だったが、祖父が財産を失い、祖母が子供を養うために40代でパン屋を始めた。祖母は強くたくましい女性で、その当時の松本では「有名な三女傑」のひとりだったという。名家の百瀬家には家系図が残っており、靖夫さんは17代目にあたる。

靖夫さんは小学生の頃から懸命に家業を手伝い、将来はパン屋になると決めていた。「夏休みも家族総出で夜まで働いていました。パンを作ったり、あんこを銅鍋で練ったり……僕はね、不思議なことにもう小学

校の頃から将来はやっぱりパン屋になるって書いていて、もう、そこからそれ以外のことは何も考えてなかったですね」と当時を振り返る。

家業に役立つようにと、大学は工学部・経営工学科を選び、松本から神奈川県平塚市にある、東海大学へ進学したが、靖夫さんが入学した1970年は学生運動（全共闘）が盛んだった頃。なんと、入学後すぐに大学がロックアウトし、5月から10月まで授業がなかったそうだ。「入学前年の69年が東大の安田講堂、70年に自衛隊市ヶ谷での三島由紀夫さんの楯の会事態を、新宿小田急線駅大型ビジョンで見っていました。『ざわざわした時代』でした」と靖夫さん。まさに激動の時代だったのだろう。

丸正製パン入社から閉店まで

靖夫さんは大学卒業後、ゼミの教授推薦で〈中村屋相模工場〉に研修修業の形で入社することができた。3年ほど勤務したが、実家から「帰る時期ではないか」との連絡があり、後ろ髪を引かれながらも退職。日本パン技術研究所の製パン技術教育コース（本科100日）に第86期生（1976年9月～12月）として入所した。



日々の食事パンを中心に販売、菓子パンはあんぱんとメロンパンのみ製造

手前にあるのは丸正製パン時代の思い出の写真



実家の台所を改装した厨房



靖夫さんが作る自慢の食事パン。「パン・ド・カンパーニュ（左）」（750円）と「パン・オ・ルヴァン（右）」（1,100円）

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
☆	☆	☆				
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		第8回リテイル アドバンスコース③				
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	☆



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	5	6	7	8
	製パン技術教育コース (本科100回)234期 ・卒業研究発表会(8月3日) ・卒業式(8月4日)		第23回HACCPセミナー			
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	夏期特別講習会 「日本のリテイルベーカリーを 牽引した店主の奮闘史」 ※詳細はP.10参照				

Pain 7号

令和8年6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。