

●パン・オ・ルヴァン（天然酵母パン）

フランスパン小麦	100	500.0
水	46	240.0
モルト	0.5	2.9
塩	2.6	13.4
イースト	0.0	0.0
ルヴァン（酵母）	100	500.0
調整水	10	50.0
合計		0.0

ルヴァン(酵母)は水 55 : 小麦粉 45 の割合で出来ています。

ここで使用する酵母は麴酵母です。甘酒のような甘味と旨みの特徴です。

ミキシング

	混ぜる		捏ねる		加水
機械	1 速	10 分	2 速	2 分	1 速
手	ボール	5 分	テーブル	10 分	ボール

工程表

	1 次発酵	2 次発酵	焼成	焼成時間
常温発酵	1 時間半	1 時間半	250℃	13~15
低温長時間	3 時間~	2 時間	250℃	13~15

ミキシング 二つの工程があります。

混ぜ合わせる工程 ボールの中で10分 水気がなくなるまで

捏ねる工程 グルテンを作るため、たたく伸ばすを繰り返す(10分)

最後に調整水を加えなじませる。最初のうちは難しいので、調整水はレシピの半分だけ。

捏ね上がり温度は24℃。しかし1kg以下の粉量の場合はすぐに温度が変化するため、一次発酵で温度調整する。温度が低すぎる場合は、暖かな場所に、温度が高すぎる場合は、冷蔵庫ですぐに冷やす。

ミキシング初期 1速



この段階で2速



調整水を加え完成生地



動画



手ごね1



調整水を入れる

機械ミキシング





分割 (Le Pesage)生地を目的の重量に分割

バゲット 350g 2個

フィグノア 250g × 2個

ドライイチジクの白ワイン漬け 90+ローストクルミ  
60

- ① できるだけ生地の状態を乱さないように容器から生地を取り出します。長方形に形を整える。通常生地がべとつくので、作業性を良くする為に最小限の小麦粉をふりながら作業します。



- ② 目的のパンの形により、カットする際の形が決まります。バゲットなら写真のように長方形。丸いパンは正方形。少しだけ大きめにカットして計量し、余分な生地をカットします。

**注**焼きあがった時に形の整ったパンになるために、計量の際できるだけ細かな生地を付け足して作るのは避けます。理由は、パン生地は、グルテン膜があり、膜の状態が均一なほうがグルテン膜の力関係が均一になり、綺麗なパンに仕上がるからです。細かな生地を付け足すとグルテン膜が乱れ、焼いた時のパンの変形の原因になります。

#### 丸め (une mise en forme) 丸める作業




丸め作業は最終成形する前に、生地に力を与え、また均一な形にするために重要な作業です。丸めとありますが、バゲットなら俵形(コッペ形)、丸いパンは丸く丸めまると、成形が綺麗にできます。

#### ベンチタイム (La détente) 生地を休ませる時間

写真のように板の上などに丸め作業をしたばかりの生地は、張りがあり、伸ばしたりすることがしづらくなります。成形作業に移る前に、乾燥を防ぎながら 10 分から 15 分休ませるとグルテンが弱まり、生地が伸びやすくなります。

#### 成形 (Le façonnage) 生地に力を与えて、最終的な形にすること。

##### 基本の成形

	<p>手の平全体で軽くたたいてガスを抜く</p>
	<p>三つ折り</p>
	<p>三つ折り後二つ折りして閉じる 50センチ程度にのばす</p>

	<b>動画 分割丸め</b>
	<b>成型</b>

### 2次発酵 (L' aprête ou la pousse)

最終発酵の時間。生地が緩んだら終了。生地の柔らかいパンは短く、固いパンは長くなります。また生地が大きいほど長くなります。温度、湿度が高いほど発酵時間が短くなります。

通常室温で1時間から1時間半ですが、30～40℃の場所で発酵させると短くなります。



### 釜入れまたは焼成 (La mise au four)

250℃ スチーム 最後の2分は蒸気を抜いて焼成。

菓子パンなどは200℃前後で焼きますが、フランスパンは250℃の高温で焼きます。もし低温で焼くと、ふくらみのない平らなパンになります。

#### 【スチームの役割】

窯入れの初めにスチームをします。蒸気の中で焼くことで、生地の表面がすぐに固くなるのを防ぎ、パン全体のふくらみを良くします。家庭ではオーブンを予熱するときに天板に小石を敷いたものを上段に入れ、パンを焼く際に水を差して蒸気を出してあげます。

ただし、オーブンがスチーム対応でない場合は故障することもあり、注意が必要です。パンに温かい水の霧吹きをしてから焼く方法もあります。



