



パン生地の材料を混ぜます。

骨まで元気 ボリュームパン教室



手ごねで作るパン生地。
捏ねる人の体温の違いによっても、
捏ねる時間に差が出るそうです。

令和5年6月9日・23日（全2回）

コミセン自主事業の

「骨まで元気ボリュームパン教室」が開催されました。

1回目のメニューは「しらすパン」です。



指でのばして穴が空かなくなったら
手ごね終了のサイン。



生地的一次発酵中に
トッピングの具材の準備。



ふっくらきれいに膨らみました。



分割して計量した生地を丸めます。



めん棒で延ばし成型した生地に
クーブ（切れ目）を入れます。



マヨネーズであえたしらす干し、
刻んだ白ネギをトッピング。



しらすにネギを合わせる
ことでパンにもよく
合う健康的な総菜パン
に。
アイデア次第で楽しみ
方が広がるのが手作り
パンの醍醐味ですね！
焼きたてのパンを
みなさん笑顔で頬張り
ました。

2回目のメニューは「ミルクハース (Milk Hasu)」です。



一次発酵させた生地を丸めてきれいな面を出すようにします。



丸いパンと、細長いパンの2種類成型します。



レンジを使って作るカスタードの作り方を習いました。よく混ぜるのがコツ。



丸いパンにはカスタードを入れました。



前回習ったように、クープ（切れ目）を入れます。やわらかい生地なので難しい、というお声も…。



焼きたてパンは格別！
楽しい会話も弾みます。
先生への質問もどんどん飛び出しました。

ふっくら
こんがりいい色に焼き上がりました！
水の代わりに牛乳を使用した生地なので、より風味の良い美味しいパンに！



今回は「骨まで元気ボリュームパン教室」というタイトル通り、カルシウムが多いシラス、牛乳を使ったパンを作りました。美味しく健康に…これからも是非パン作りにチャレンジしてください🍞🍞🍞

