

広報

EBETSU

えべつ

あなたとまちをつなぐ

目次

- 7 第25回参議院議員通常選挙
- 8 えべつやきもの市
- 9 江別市内・近隣市のお祭り
- 10 こんがり王国 ほか
- 11 夏休みの自由研究イベント
- 27 あなたの1冊をみつけよう

2019

7

vol.957

パン大好き♪

巻頭特集

身近でおいしいパン生活



DD  
HOKKAIDO  
BAKERY

巻頭特集

# 身近でおいしい パン生活

甘い菓子パン、サラダなどが入ったお惣菜パン、シンプルな食パンやバゲットなど、パンにはいろいろな魅力があります。江別市内でも素敵なパン屋さんが個性豊かなパンを作っています。今月号は、そんな魅力がいっぱいのパンをご紹介します。

撮影協力  
オッドベーカリー  
**ODD BAKERY**  
(牧場町 14-1 江別蔦屋書店内)  
営業時間 10:00 ~ 21:00  
問い合わせ先 ☎ 887-7231

# パンの魅力

ここ数年、大人から子どもまで、幅広く人気を集めているパン。パンコーディネーターとして活動している森まゆみさん（江別在住）に、その人気の背景を伺いました。



## パンが生まれる物語

「パンは味と風味、食感や見た目、食べたときの音など五感で感じられるおいしい食べ物。さらにパンが作られる背景を知ることが、心でもおいしさを感ずることができま

す。」と森まゆみさんは話します。より個性的なパンを作るため、原材料の小麦にこだわり、小麦生産者を訪ねて情報交換するパン職人もいます。小麦の生産者にも、職人と共においしいパン作りを支えるという意識が広がっているそうです。

「北海道産をはじめとする国産小麦を使い、独自の食感や味わいを出したり、古代小麦のスペルト小麦を使うなどして、個性を表現する職人がいることが、パン業界にも刺激になっています」と森さん。より個人的でおいしいパンを作るために努力している企業やパン職人が増えているそうです。「小麦の育種研究者、製粉会社、卸問屋、職人の人たちが、情熱を持ってパン作りを支えている背景、パンを生み出す人々の物語もパンの魅力です」と森さんは話します。

## パンを楽しむ



パンコーディネーター  
森まゆみさん

「今、パンは食事としてだけでなく、嗜好品やおしゃれなものとして認識されています。日本は、世界でも珍しく、多種多様なパンが揃っています」と森さん。近年、高級食パンやコッペパン、メロンパンなどの専門店が登場し、パンに高級感や多様性といった新しい価値観が生まれてきました。SNSなどで情報を共有する、パンイベントに参加する、さらにパンを自分好みにアレンジして食べるなど、いろいろなパンの楽しみ方が広がってきました。また、短時間で簡単に作れるレシピを紹介するパン教室が増え、子どもとパンを作り食べる時間を共有する機会が増えたことも、パンの人気を支えています。

「今後もパンのイベントや、情報発信の場を通じて、パンの世界を盛り上げるために、作る人と食べる人を繋げる活動を続けたいです」と森さんは話します。

森まゆみさんが教える

## パンにまつわる豆知識

### その1 パンの食べごろは「冷めたて」

パンは焼きたてよりも、中心部まで冷めたころが食べごろです。風味も定着し、味のバランスも整っておいしく食べられます。



### その2 パンの保存は常温か冷凍で

パンは冷蔵庫で保存すると、老化が早まります。保存するときは、常温か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは、自然解凍がおすすめです。冷凍なら3週間は保存可能です。

### その3 トーストは高温短時間で

トーストを焼くときはオーブントースターで高温で短時間で焼くと、外はカリッと、中はふわっとおいしく焼き上がります。トースターが無い場合は、魚焼きグリルや、フライパンなどで代用できます。



▲ 江別蔦屋書店での「フライパン講座」で親子一緒にパンづくりに挑戦。この講座は cotta 運営シニアおうちパンマスターの山野寺桃子さん（写真右下）と、同おうちパンマスターの本巢 ゆかりさん（写真左上）が主催しました。

# 作る楽しみ

気軽に楽しく  
子どもとパン作り

江別蔦屋書店で開催された「おうちパン講座」で子どもたちに声をかけるのは、おうちパンマスターの本巢ゆかりさんです。「おうちパン」と

は、パン講師の吉永麻衣子さんが考案した、自宅で簡単においしいパンを楽しむため、工程をシンプルにしたパンです。本巢さんは、江別市内の自宅で子どもと一緒にパン作りを楽しめる「おうちパン講座」をはじめとした、子育て家族向けの教室を開いています。「気軽に、神経質にならず、楽しく作るのがおうちパンです」と本巢さんは話します。

パン作りは  
大変じゃない!?

二人の子どもを育て、子育てや家事に追われる生活のなかでも、おうちパンに出会ってから、パンを焼く生活が身近になりました」と本巢さんは、笑顔で話します。  
おうちパンは本格的なおうち

パンは使いません。トースターやフライパンなど、家庭にあるもので作ることが出来ます。夜に生地をこねて朝まで冷蔵庫で発酵させ、朝に15分ほど焼くだけで手作りパンを作ることが出来ます。

「忙しいから、子どもがまだ小さいからこそ、おうちパンを焼くんです。簡単に作れるので、子どもと一緒に楽しめますよ」と本巢さん。

## 停電時でも焼けるパン

電気がなくても、おうちパンはカセットコンロとフライパンがあれば焼くことができます。

ます。昨年の震災での停電後、おうちパン教室への申し込みが増えたそうです。「どんなときも子どもたちに食事を食べさせなくちゃいけませんからね」と震災を振り返り本巢さんは話します。

家族みんなが楽しく、安心して食べられる、非常時にも役に立つおうちパン。驚くほど簡単なので、ぜひ一度挑戦してみませんか？



cotta 運営おうちパンマスター  
もとす  
本巢 ゆかりさん

## おうちパンでこんなイイこと

### ・噛む力が育つ

江別小麦のハルユタカを使った冷蔵発酵のおうちパンは、もっちりとした食感に焼きあがります。小さなお子さんの噛む力がつき、肉や野菜も食べられるように。

### ・自分で作るともっとおいしい

パンが苦手だったお子さんも、自分で作ったパンはおいしく食べてくれます。食わず嫌いや、食が細いなどの食の悩みを直すきっかけにもなります。

### ・キャンプでもパン作りを

おうちパンは、たき火などでも焼くことができます。アウトドアでも家族でパンづくりに挑戦してみましょう!

検索してみましょう!

おうちパン教室 江別

検索

パン作りは意外と簡単。地元えべつ的小麦粉を使って、食卓に美味しいパンを取り入れてみませんか？

チーズやあんこ、板チョコなどを中に入れてもおいしいよ！

おうちでかんたん、お子さんと一緒に作ってみよう！

## 基本のフライパンパン レシピ考案者 吉永 麻衣子

**材料 (8個分)** 江別蔦屋書店内の KALDI COFFEE FARM で購入できます！

強力粉 (はるゆたかブレンドがおすすめ!) … 200g 塩 … 3g  
砂糖 … 10g インスタントドライイースト … 2g 水 … 50g 牛乳 … 90g ※作った生地は3日以内に使いましょう。

### ① 水・牛乳にイーストを溶かす

水・牛乳を入れたボウルにドライイーストを振り入れ、イーストが沈むまで置いておき、ふやかす。



### ④ 生地を8等分に分け丸める

生地はピザを切るように8等分に切り分け、切り口を内側に巻き込むように丸める。具を入れるときはここで入れましょう！



### ② 強力粉・塩・砂糖を混ぜる

強力粉と塩・砂糖をボウルに入れて軽く全体を混ぜ合わせ、①を加えて粉っぽさが無くなるまでこねる。



### ⑤ 丸めた生地をフライパンで15分加熱

丸めた生地をテフロン加工されたフライパンに並べ、ふたをして強火で20秒ほど加熱。ふたが蒸気で白くなったら、火を止めて15分置く。



### ③ 生地を冷蔵庫で保存する

保存容器に②の生地を入れて、冷蔵庫で8時間以上寝かせます。あらかじめ保存容器に薄く油を塗っておくと取り出しやすくなります。



### ⑥ 火を付けて両面を焼く

ふたをしたまま、火を付けて、弱火で7分ほど焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、7分ほど焼いたらできあがり。



「野菜の駅 ふれあいファームしづのつ」の食材で挑戦！

## パンのアレンジレシピ

地域おこし協力が  
作ってみました！



食材はここで揃います！

野菜の駅 ふれあいファームしづのつ (篠津 262)  
営業時間 8:30 ~ 17:00  
問い合わせ先 ☎ 389-6626



### レンガぱんのオープンサンド



M.P.ベーカリーの  
レンガぱんで

**作り方** レンガぱんを食べやすい大きさにカットし、軽く焼く。ベーコン、ミニトマト、レタスなどをのせる。チーズや黒胡椒をお好みでかけて、できあがり。

### チーズ&トマトジャムサンド



M.P.ベーカリー、町村農場の  
食パンで

**作り方** 食パンにトマトジャムを塗り、薄切りにしたトマトとモッツアレラチーズを交互にのせ、もう一枚の食パンでサンドします。中心から切ってできあがり。

### 江別野菜のクロワッサンサンド



町村農場の  
クロワッサンで

**作り方** ブロッコリーなどの野菜を塩ゆでし、クロワッサンは半分に切る。生ハム、トマト、ブロッコリーやアスパラなど、新鮮野菜をサンドしてできあがり。



レンガぱんは本当にれんがと同じくらい大きいんです！

地域おこし協力が  
吉田 洋子さん



トマトジャムが甘くておいしい。スイーツ感覚の味です！

地域おこし協力が  
前田 実夢さん



直売所スタンプラリーも開催中です！詳細はP17へ。

# 新パン王子が選ぶ、 おすすめパン屋さん

地域おこし協力隊の酒井さんが、新パン王子として、市内のおすすめパン屋さんを紹介します。こだわりのパン、期間限定のパンを探しに、ぜひお店に足を運んでみてください。  
※掲載されているパンは売り切れや、販売が終了している場合があります。また値段は掲載時のものになりますので、あらかじめご了承ください。



ミニバゲット (126円)

麦の穂バゲット (290円)

## ベーカリー 麦の穂

錦町 47-6 ☎ 384-5411  
営業時間 10:00 ~ 16:00  
※商品がなくなり次第終了  
定休日: 日・月・火・祝日



徳永農場(自社農場)のハルユタカ小麦にこだわりのお店。「麦の穂バゲット」はハルユタカ100%で、小麦のおいしさが感じられる一品です。



コッペパン(80円) + トッピング(20円~100円)

メロンパン(120円) ※週替わりメロンパンは除く

## ほっぺぱん

野幌町 53-2 ☎ 389-8883  
営業時間 9:30 ~ 18:30  
※コッペパンのみ 7:30 ~  
定休日: 日 (土曜日不定休)



コッペパンと組み合わせでお好みの味が楽しめます。パンの種類も豊富で毎週、新しい味の週替わりメロンパンが登場します。



クロワッサン(150円)

ぎょうざパン(160円)

夏のフォカッチャ(200円) ※8月までの限定

## ピッコベーカリー PICCO BAKERY

中央町 42-29 ☎ 378-9420  
営業時間 9:00 ~ 17:00  
定休日: 水・第3火曜日



8月までの限定発売の「夏のフォカッチャ」は彩り鮮やかなお惣菜パン。餃子の餡が入ったぎょうざパンやクロワッサンもおすすすめです。

みんなおすすめ!



「新パン王子」こと…  
地域おこし協力隊  
酒井 秀晃さん

## 特集への感想などを お寄せ下さい



パンにはいろいろな味、自分だけの手づくりパン、アレンジメニューなど、多くの楽しみ方があります。おいしいパンを探しに、江別のまちに遊びに行きましょう!

特集へのご意見や、あなたのおすすめパン、食べ方、レシピを参考にパンを焼いた感想など、パンにまつわる情報を募集します。ぜひお知らせください!

### 市ホームページから

右のQRコードからアンケートにご回答ください。



### 郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 広報広聴課  
FAX 381-1149

※メッセージは、匿名で広報誌やホームページなどご紹介させていただく場合があります。個別に回答はしていません。



紅茶角食(1斤 280円)  
ライパンブレッド(2山 367円)

黒ゴマ角食(1斤 216円)  
よもぎ角食(1斤 280円)

## ブランジェール ラパン

野幌町 76-1 ☎ 382-2138  
営業時間 10:00 ~ 18:00  
定休日: 日・日曜日と  
連なる祝日



黒ゴマ、よもぎ、紅茶など10種類以上の食パンがあり、種類が豊富。特に全粒粉のラパンブレッドは栄養満点で風味豊かな食パンです。



ライブレッド(210円)

## ベーカリー ノイエ Bakery・Neue

野幌末広町 1-6 ☎ 381-8001  
営業時間 9:00 ~ 17:00  
定休日: 月・第3火曜日



ライ麦パンにこだわりのお店。初めての方にも食べやすいものから、ライ麦85%の本格パンまで、種類豊富なパンが揃っています。