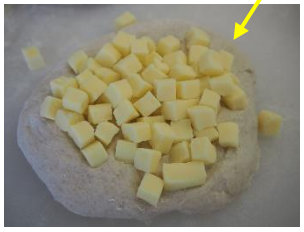
カンパーニュ

		レーズン：220g×6 個 チーズ：150g×6 個 プレーン：220ｇ （チーズの余りから作れるだけ）	
1 次発酵後の生地の様子	生地の分割・計量		分割した生地の様子
切った断面を中に入れ込み、丸めていく		生地をまとめた様子	手のひらで生地を叩き、ガスを抜きながら平たくする。

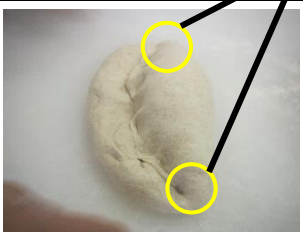
プロセスチーズ
（ダイスカット）

チーズ

			
叩いて伸ばした生地にチーズを 35g 乗せる	チーズが落ちないように抑えながらチーズを包む。	包んだ様子	閉じ目をしっかりと押さえて閉じる
閉じ目を上にして、生地を向こう側から半分に折りながらくぼみに指を入れ、	反対の手の平ひらの付け根で生地を押さえ、生地を細長くしていく。（2 回ほど）	両手で軽く押さえながら転がし、	真ん中が高く、端が細い形に整えて完成。天板へ並べて、ホイロに入れ発酵させる

プレーン・レーズン

両耳

			
叩いて伸ばした生地を	向こう側から 2/3 を折り返し、	生地の端を押さえてくっつける	さらに両耳を折りたたむ
生地を向こう側から半分に折りながら、くぼみに指を入れ、	もう片方の手のひらの付け根で生地の端を押さえて閉じていく	閉じた様子。これを両手で軽く押さえて転がし、形を整える	完成。ホイロへ入れて発酵させる。

＜発酵後＞

	チーズ	レーズン	プレーン
メールダンケルというライ麦粉をふり、それぞれにクープを入れる	縦に深く切り込み、中のチーズが見えるように	斜めに 4，5 本	縦に深く 1 本
＜焼成後＞			

焼成温度　上：250℃
下：200℃
焼成時間：　13 分
（蒸気あり）

発酵時間を長くする理由

カンパーニュなどのハード系のパンは材料がシンプルであるため、
その分独特の香りや風味を作り出すことが大切である。
イーストはアルコール発酵により炭酸ガスを生成し、パンを膨らませる役割だけではなく
パンの風味・香りの形成にも大きな影響を与えている。
当日生地を仕込み、短時間発酵により焼成するよりも、ゆっくりと冷蔵庫で
時間をかけて発酵させた方が、香りや風味の元となる物質がより多く蓄積される。

クープを入れる理由

クープとは切り込みを意味するフランス語。
ハード系のパンはソフトなものと比べて生地の伸びが悪い。
よって生地に切り込みを入れることで、生地が伸びるのを助ける。
また、デザイン性も高くなる。

グラハム食パン

焼成前		焼成中	焼成後
		温度 190℃ 時間 35 分 オーブン位置 上下 OK 上の方が良い	
発酵後の様子	蓋をする		焼き上がりの様子

天然酵母食パン

焼成前		焼成中	焼成後
		温度 190℃ 時間 35 分 オーブン位置 上下 OK 上の方が良い	
発酵後の様子	蓋をする		焼き上がりの様子

咲咲食パン

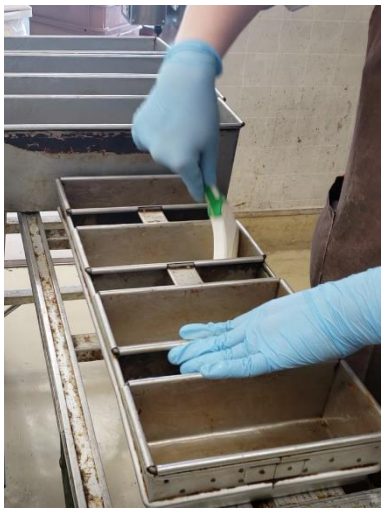
焼成前		焼成中	焼成後
		温度 180℃ 時間 35 分 オーブン位置 下	
発酵後の様子	刷毛で卵を塗る		焼き上がりの様子

★注意点

・食パン類は型の上部 1cm 程が見える程度まで膨らんだところで発酵完了とする。

・グラハムと天然酵母は蓋をするときに、過発酵のため生地がぶつかりそうであれば、生地にオイルスプレーを吹きかけて蓋を閉める。

焼成後のパンはすぐに型から外し、
クーラーに乗せて冷ます。
出来立てのパンの中には未だ水蒸気が充満
しており、特に中心部は水蒸気が多い。
型に覆われこの水蒸気が外へ抜けられない
と、内部に残った水蒸気により生地が
柔らかくなり、へこんでしまう。
よって焼成後は型を台に打ち付け、すぐに
パンを外へ出す。



焼成後の型は、パンくずを掃除した後に
油を刷毛で塗っておく。
こうすることで、次の日に
分割した生地を入れる際に
手間が少なく済む。