

果物、野菜、花でもつくろい!?

季節の酵母液で パンがふくらむ

まとめ・編集部
写真・倉持正実、編集部(9ページ手順)

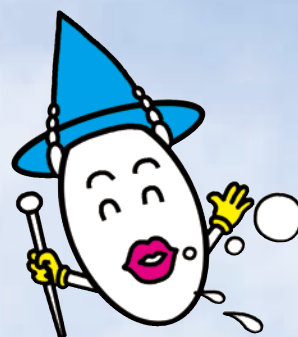
「イースト」って聞いたことあるかな?

日本語では、「酵母」という。

目にみえない小さな小さな生きもの(微生物)の1つで、炭酸ガス(二酸化炭素)をだしながら増えるから、パンをふくらませるときに、つかわれるよ。

酵母たちは、空気中にたくさんいて、

とくに、あまーい果物の表面が大好きな棲み家。ちよつとお世話すれば、誰でも、かんたんに酵母をよるこばす(増やす)ことができるんだ。



指導・協力

パン工房ふらんす

神奈川県大和市にある、天然酵母のパン屋さん。季節の野菜や花で酵母をおこし、国産小麦でパンを焼く

梨本あめちゃん(12歳)

去年の夏、木イチゴを摘んで、はじめてじぶんで酵母をおこした。野菜酵母の蒸しパンづくりに挑戦した

酵母液を仕込む

酵母は糖分が大好き。糖を食べて(分解して)、炭酸ガスとアルコールをだす。だから、仕込みは砂糖水につけるだけ!

今回つけた素材



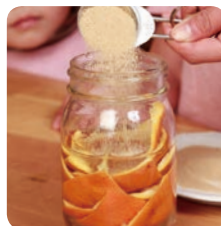
A梅の花 Bきゅうり Cいちご Dオレンジ(皮)

*分量は各100gほど。梅の花はピンにふわっとおさまるくらい

2 水を200cc入れ、砂糖を大さじ1~2 (15~30g)入れる

*いちごは糖分が多いので大さじ1。そのほかは大さじ2入れた

オレンジは皮だけなので、大さじ2。実も入れるなら大さじ1でOK



1 きれいに洗った容器に、材料を入れる



きゅうりはすりおろして



梅の花は勢いよく開いたものを



いちごはヘタをとってそのまま

ポイント

- 雨降り後にとった花や野菜はカビが生えやすいのでダメ
- 食べられる素材は、すりおろしてパンに美ごと入れると素材の風味が増す
*いちごやオレンジも実全体をきざんで入れてもいい
- なぜか発酵力が弱くなるので、ミネラルウォーターはつかわない。水道水でOK

こんなものでもできる

素材は、季節の果物や野菜、花ならなんでもOK。たとえば、花なら冬の椿、春の梅や桜、夏のハブ類(カモミールなど)。秋は意外に葛や萩の花が香りがよくできる。

野菜はとまとやじゃがいも、とうもろこし、にんじんなど。じゃがいもは皮をむいてすりおろそう。寒さに強い作物だからか(う)、とくに寒い時期に発酵力が強く威力を発揮する!

果物はみかんやバナナ、ぶどう、りんご、完熟した柿など。ただし、舌にピリツとするパイナップルやマンゴーなどは要注意。タンパク質分解酵素が含まれるので、酵母をおこすだけならいいけれど、小麦粉にまぜてパンをつくると、小麦のタンパク質が分解されて、生地がドロドロにけてしまう。また、梨やすいかは、発酵力があるが、意外と味や香りが残らない。筒も発酵力抜群で、風味がいい。

