

# 🏠 わが家のパンと料理とおいしい食べ方

Delicious living with bread



ベッカライ徳多朗  
徳永久美子





# わが家のパンと料理とおいしい食べ方

ベッカライ徳多朗

徳永久美子



# パンのある暮らしを楽しむために

夫とともに、横浜・たまプラーザにベッカライ徳多朗をオープンしてちょうど20年が過ぎました。毎日パン作りにかかわってきたけれど、家庭でもパンを焼くようになったのは子どもたちが生まれてから。子育て中のゆったりした時間に、いつの間にかパンを焼くようになっていました。

「おうちでもパンを焼いているの？」と驚かれることがあります。でも、私にとって毎日お店で焼くパンと、おうちのパンはまるで違います。お店ではいつも同じ味が求められますが、おうちのパンは自由。その日の気分によってゆっくり混ぜたり、配合を変えたり。そんなラフな感じが息抜きになるのだと思います。失敗したと思った生地が思いがけずおいしく焼き上がることもあり、発見の連続が楽しく、また一緒に食べる料理を考えるのもわくわくします。

この本で紹介しているのは、今まで何度も作ってきたわが家のお気に入りのパンと料理、そして食べ方です。おいしく食べることがいちばんだから、すべてのパンを自分で作らなくてもいいのです。お気に入りのパンがあればお店から買ってきて、それに合わせた料理を作ってもいいじゃない？ この本がきっかけとなって、パンのある暮らしを楽しんでいただけたら嬉しいな、と思います。



パンのある暮らしを楽しむために…3

夜仕込んで、朝丸める。

オーバーナイトでらくらくパン作り!…6

パンを作り始める前に…6

chapter

## ゆったり作る 3つの生地 …7

### A シンプルパン生地

#### A-1 丸パン

シンプルパン生地の作り方 …10

丸パンを焼こう…11

丸パンを食べよう 栗のはちみつとマスカルポーネ/  
手作りジャムで食べる …13

丸パンと料理 きのこのクリームスープ…14

鱈のバルマンティエ / 茹で野菜とオリーブオイル…15

#### A-2 フライパンマフィン

フライパンマフィンを焼こう…18

フライパンマフィンを食べよう

バターとはちみつ / マリポーチーズトースト…19

フライパンマフィンと料理 サラダ ニソワーズ…20

豚肉ソテー はちみつ添え / 人参スープ クミン風味…21

#### A-3 揚げ丸パン

揚げ丸パンを作ろう…24

揚げ丸パンを食べよう

揚げ丸パンの砂糖がけ / スパイスハニー…25

揚げ丸パンと料理

きゅうりのライタ / キャベツとじゃがいものサブジ /

豆腐のベトナム風ひき肉のせ / かぼちゃのカレー…27

#### A-4 山型食パン

山型食パンを焼こう…29

山型食パンと料理

鶏とじゃがいものスープ / オレンジのサラダ /

ブルーコンポート /

練りごまとはちみつ / フロマージュブランとはちみつ…31

#### A-5 ピタパン

ピタパンを焼こう…33

ピタパンを食べよう ファラフェルサンド…34

ベトナム風サンド / 人参 & れんこん & ルッコラのごまマヨネーズサンド…35

### B イタリアン生地

#### B-1 フォカッチャ

イタリアン生地の作り方…38

フォカッチャを焼こう…38

フォカッチャを食べよう

生ハムとルッコラ / ヤリイカポイル…39

フォカッチャと料理 茹でカツオのマリネサンド…40

赤玉ねぎのロースト / オリーブのマリネ /

夏のサラダ / 冬のサラダ…41

#### B-2 ピッツァ

ピッツァを焼こう…43

シチリアーナ…44 / 玉ねぎとゴルゴンゾーラ…45

オリーブペーストとポテト…46 / 2種類のチーズとトマト…47

## B-3 成形パン

- グリッシーニを焼こう…50
- グリッシーニを食べよう 生ハムを巻いて…51
- くるみパンを焼こう…52
- くるみパンを食べよう チーズと生ハムをはさんで…53

## C ブリオッシュ生地

### C-1 ブリオッシュ

- ブリオッシュ生地の作り方…56
- お砂糖ブリオッシュ / りんごとさつまいも…57
- かたまりブリオッシュ…58
- レーズン入りガレット…59
- ブリオッシュと料理
- 鮭のムニエル ハーブマヨネーズ添え / レバーパテ…61

## chapter 2 私の好きな食べ方 …63

- バゲット…64
- 食パン・グラハムブレッド・イギリスパン…65
- パン・オ・ルヴァン…66
- ベーグル…67
- お店のスタッフの食べ方…68

## chapter 3 パンのおとも …71

- ジャム いちごとレモンのジャム / 杏のジャム…72
- りんごのジャム …73
- ドレッシング & ディップ
- 手作りマヨネーズ / シーザーサラダドレッシング…74

玉ねぎドレッシング / クリームチーズ & バジル /  
ハーブパン粉…75

○常備菜 ハーブらっきょう…76  
バルサミコきんぴら / シンプル人参サラダ / 人参のソムタム風…77

○ソース 私のトマトソース / にんにく入りソフリット…78  
玉ねぎ入りホワイトソース…79

○スープ 牛すね肉煮 /  
牛すね肉煮を使ったスープ① ボルシチ…80  
牛すね肉煮を使ったスープ② モロッコスープ…81

○ニョッキ かぼちゃのニョッキ…83

## chapter 4 まかないおやつ …85

- バナナスコーン …86
- ブルッティ・マ・ブオーニ …88
- ムース・オ・ショコラ …89
- ティラミス / ビスキュイ・ア・ラ・キュイエール…91
- 抹茶のスノーボール…92
- はちみつ入りラスク…93



○やかんで淹れるお茶 レモンティー…94  
チャイ / ほうじ茶 & レモンガラス / りんごの紅茶…95

### column

- 旅先の料理はおいしい! …62
- 徳多朗のお店とスタッフたち …70
- 粉のお話…84
- お気に入りの材料…96

パンのある暮らしにありがとう…98





夜仕込んで、朝丸める。

## オーバーナイトで らくらくパン作り！



### パンを作り始める前に

- 卵のサイズはM～L、バターは表記のないものは無塩バター、オリーブオイルはエクストラバージンオリーブオイルを使用しています。
- 有機天然酵母を使用していますが、インスタントドライイーストでも代用可能です。打ち粉は必ず強力粉を使用してください。
- この本で使用している分量は 小さじ1=5cc、大さじ1=15cc、1cup=200ccです。
- 水は人肌（35～36℃）に温めたぬるま湯を使います。夏は水のままで、冬の寒いときは水温を高めにしてください。量も季節に応じて調整するとよいでしょう。
- 発酵時間は季節によって異なります。暖かい場所に置く、発酵時間をのばすなど、生地の様子を見て調整してください。こね上げ温度は26～28℃くらいが理想です。温度計

前日の夜、仕込んだ生地を冷蔵庫で一晩寝かせ、翌朝、成形して焼き上げる方法がオーバーナイト。本書では、このオーバーナイト法をとり入れています。これなら寝ている間に一次発酵が終わるので、朝起きてから二次発酵の時間をとって、朝食に焼きたてのパンを食べることが出来ます。なにより、一日中パンに振り回されることがないのがいい。おうちで焼くときは、時間の使い方を上手にして負担にならない方法にするのが、おいしく楽しいパンのある暮らしの第一歩です。

で計るクセをつけるとよいでしょう。冬場は発酵中の温度が下がらないよう、気をつけましょう。

- 家庭用のオーブンは扉の開閉により、温度が下がります。予熱の際は焼成温度より10℃高くして予熱しましょう。
- (\*) ベーカーズパーセントは、粉100に対するほかの材料の割合のことで、粉の量を変えても計算しやすいよう表記しています。

(*)	材料名	分量	ベーカーズパーセント
	国産強力粉	400g	80%
	国産強力全粒粉（細挽）	100g	20%
	有機天然酵母	4g	0.8%
	ぬるま湯	330g	66%
	オリーブオイル	15g	3%
	塩	10g	2%



ゆったり  
作る  
3つの生地

おうちでもっと簡単に、楽しくパンを作れたら……。そんな思いから、今まで作り続けてきたレシピに手を加えて、3種類の生地を考えてみました。パン屋の理論に外れている部分もあるのかもしれないけれど、おうちで焼くパンに決まりはありません。らくにおいしいパンが焼ければ、それでいいのだと思います。まずはシンプルパン生地からトライしてみてください。

