

コーボン  
発酵料理用  
を使った

# 天然酵母パンの作り方

～ふわふわもちもちの天然酵母パンを  
ホームベーカリーで～





# 生きている天然酵母で焼いたパンには、 他にはないおいしさがある。

この冊子に出てくる天然酵母パンには、コーボン発酵料理用を使った元種を使用しています。コーボン発酵料理用とは、りんご・みかんを発酵させた際にできるもろみを主原料としたペーストで、生きている天然酵母をたくさん含んでいる「発酵料理のもと」です。このコーボン発酵料理用に含まれる天然酵母は、ドライイーストに比べ、生地を発酵させるスピードはゆっくりですが、その分、もっちり・フワフワの他では味わえないおいしいパンを焼き上げることができます。また、天然酵母の働きでパンが痛みにくいこと、そして健康や美容にも良いのも特徴です。

おいしく、そしてからだに嬉しい手作りの天然酵母パンを、ぜひご家庭でお楽しみください。



## 《使用する商品のご案内》

### コーボン 発酵料理用

2014年4月より新パッケージになりました



使い方いろいろ  
粘状発酵料理のもと

2,300円+税  
(550g入)

あらゆる食材に添加して生きている発酵食品を作る天然酵母。野菜・肉・魚などの下処理に使用するのもおすすめ。

- 生野菜の下処理時
- 調味料に
- 玄米や五分つき米を炊く時に
- 肉・魚に薄くぬって
- ぬか床に
- 味噌漬けに
- 煮物をする時に

### コーボン



原液 1ml中に天然酵母  
5,000万菌体前後を含有

3,600円+税

(525ml入) (1回20ml使用×26回分)

調味料としてもお使いいただける天然酵母飲料。原料の違いで3種類の味がございます。

- ぶどう
- みかん
- うめ

## 天然酵母パンを焼くまでの流れ

天然酵母パンを焼くには、最初に発酵のもととなる「元種」を作ります。コーボン発酵料理用と強力粉・35℃のぬるま湯を合わせて元種を仕込み、4日間かけて天然酵母を増やしていきます。天然酵母は、生きた微生物です。大事に育てるような気持ちで手入れをしてあげてください。5日目になったら、パン作りにチャレンジしましょう！

### step①

#### 元種を作る (1・2日目)



コーボン発酵料理用と強力粉・ぬるま湯(35℃)を混ぜ、30℃で40～42時間(目安)発酵させます。

### step②

#### 元種を手入れする (3・4日目)



元種に強力粉とぬるま湯(35℃)を加え、発酵力を強くします。1日2回、合計4回の手入れをします。

### step③

#### パンを焼く (5日目)



元種を使ってホームベーカリーでパンを焼きます。おいしいパンをどうぞ召し上がれ！

パンを焼いたら step②へ！

残った元種は、1日1回の手入れをして続けてお使いいただけます。

※1ヶ月以内を目安に使い切ってください。



# step 1

## 元種を作る (1・2日目)

# 元種の作り方(1・2日目)

### 【材料】

- ・コーボン発酵料理用 : 65g
- ・強力粉 : 100g
- ・ぬるま湯(35℃) : 120g

### 【準備するもの】

- ・底の丸い円柱型のふた付き容器(タッパー等) ※  
※ヨーグルトメーカー付属のものがある場合はそれを使用します。
- ・泡立て器
- ・菜ばし
- ・ゴムべら
- ・ペーパータオル
- ・ラップ
- ・輪ゴム
- ・ヨーグルトメーカー(30℃で42時間保温できるもの)

### 【作り方】

- ① 円柱型のふた付き容器にぬるま湯(35℃)を入れ、コーボン発酵料理用を加えて溶かし、2～3分よくかき混ぜます。  
(この時、泡立て器を使うと溶かしやすい)



- ④ ペーパータオル、ラップの順番で容器にかぶせ、外れないように輪ゴムで留めるか、ふたをします。次に、生地の高さのところに輪ゴムで印をつけておきます。



- ② ①に強力粉を入れて菜ばしで粘りが出るまでよく混ぜます。



- ⑤ ④をヨーグルトメーカーにセットし、外ぶたをかぶせて30℃で40～42時間保温し発酵させます。



- ③ 容器の内側の周囲をよくふきます。  
(先にゴムべらで容器についた粉などをこそげ取り、その後ペーパータオルでふくと良い)



- ⑥ 元種を確認します。  
⑤の時より生地が倍位に増えているか、または、泡がたくさん出ていること、そしてはしで混ぜて持ち上げた時に、粘りがあり切れないうのなら、完成です。



### 元種の発酵のさせかたとご注意

★⑤でヨーグルトメーカーがない時は30～35℃の暖かい所に24～48時間(夏場は18時間程度)置いておきます。

※冬場は下記のいずれかの方法で温めると良いでしょう。

(ア) 容器よりひとまわり大きなボウルなどに35℃のぬるま湯を半分位入れ、元種の入った容器をそこに入れます。ぬるま湯入りのボウルごとビニール袋などで包みこみます。元種が上がってくるまで、ぬるま湯の温度に気をつけながら、様子をみます。(途中ぬるま湯の温度を測り、35℃を保つようにする)

(イ) 暖かい部屋なら、容器ごとタオルで包んで様子をみても良いでしょう。

★⑥で、泡がたくさん出ている状態で放置すると、種がだめになることがあるので注意してください。

★⑥の状態にならない時は、さらにそのまま暖かい所に置き、様子を見てください。

元種ができたら、  
手入れに入ります



# 元種の手入れ方法 (3・4日目)

【材料】 下記の材料を使い、手入れを朝晩2日間、計4回行って元種を増やします。

3日目	朝	・強力粉 : 70g ・ぬるま湯(35℃) : 70g
	夕	・強力粉 : 70g ・ぬるま湯(35℃) : 70g
4日目	朝	・強力粉 : 70g ・ぬるま湯(35℃) : 70g
	夕	・強力粉 : 70g ・ぬるま湯(35℃) : 70g

## 【準備】

3日目の朝の手入れを始める前に、元種が増えた時にあふれないよう、容器をひとまわり大きいものに移し替えておきます。円柱型のふた付き容器(2～2.5ℓ容量)が良いでしょう。

## 【作り方】

- ① 元種の容器にぬるま湯(35℃)を入れ、菜ばしで元種を溶かします。強力粉を入れ、菜ばしで粘りが出るまでよく混ぜます。混ぜている間に泡が出てくるか、菜ばしで持ち上げた時にボソッと落ちる位が最適です。



- ③ ペーパータオル、ラップの順番で容器にふたをし、輪ゴムで留めるか、その上にふたをします。次に、生地の高さのところに輪ゴムで印をつけておきます。



- ② 容器の内側の周囲をよくふきます。(先にゴムベラで容器についた粉などをこそげ取り、その後ペーパータオルでふくと良い)



- ④ 常温(23℃以上)で1～2時間経つと、元種が輪ゴムの位置より1センチ位上がると思います。この状態になったら、容器ごと冷蔵庫へ入れ、次の手入れの時まで保管します。



## ④での発酵状態の見方とご注意

- ★常温で放置しすぎると発酵が進み、酸味が強くなるのでお気をつけください。
- ★もし、種が上がらず小さい泡がたくさん出てきても順調なので、冷蔵庫に入れて下さい。
- ★手入れの最初の頃に種があまり上がらなくても、この作り方の通りに続けていけば、徐々に上がってきます。
- ★冷蔵庫内でも発酵し、種が上がってきます。翌朝には輪ゴムの位置の2倍位の状態が順調です。

# 食パンの作り方(5日目)

## 【材料】

・強力粉	: 350g
・元種	: 200g
・塩	: 3.5g(粉の1%)
・コーボン(みかん)	: 30g
・バター	: 17g(粉の5%)
・仕込水※	: 150g

※仕込水については7ページをご覧ください。



## 【準備】

元種を冷蔵庫から出し、容器ごと常温で1～2時間置いておきます。

## 【作り方】

- ① ホームベーカリーのパンケースに強力粉・塩の順に入れ、ゴムべらで軽く混ぜます。



- ④ パンケースをホームベーカリーにセットし、ソフト食パンコースで焼きます。



- ② ボウルに元種を入れ、そこに仕込水とコーボンを加えて合わせたらパンケースに入れます。



- ⑤ 焼きあがったらパンケースから取り出し、網などの上に置いて粗熱をとり、できあがりです。

### 《参考》

このレシピでは、ナショナルホームベーカリーSD-BT103を使用しています。

ソフト食パンコースの所要時間：約5時間

※ホームベーカリーの機種により、所要時間やできあがりの状態は異なります。

- ③ ②の上に5～6等分にしたバターをのせます。



## 🍷 パンを焼いた後の元種の増やし方

★パンを焼いて残った元種は、次のパン作りに備えて、1日1回の手入れをして増やしていきます。やり方は、5ページの通りです。夕方の手入れは行いません。

★パンを3～4回焼くと、元種が上がりにくくなってきます。元種の手入れの時に、コーボン10gを加えると発酵がよくなります。(その際は、手入れの材料を強力粉70g、ぬるま湯(35℃)60g、コーボン10gとします)

★元種は1ヶ月以内を目安に使い切ってください。



# 【参考】手ごねで食パンを焼く時は

オーブンで食パンを焼きたい方や、ホームベーカリーがない方のために、手ごねで作る場合の食パンの材料と流れをご紹介します。ぜひ参考になさってください。



## 【材料】

### 《1.8斤用の食パン型1本分》

・強力粉	： 350g
・塩	： 3.5g(粉の1%)
・コーボン(みかん)	： 30g
・仕込水※	： 150g
・元種	： 250g
・バター	： 17g(粉の5%)
※仕込水については下のコラムをご覧ください。	

## 【作り方】

### 《製法》

### 《時間》

① ニーディング(生地をこねる)	20分
② 一次発酵(27～28℃)	3時間
③ 分割(約400g×2)・丸め	—
④ ベンチタイム	20分
⑤ 成形	—
⑥ 仕上げ発酵(35℃)	60～90分
⑦ 焼成(180℃)	30分

★作り方①のニーディングは、生地の温度を27～28℃に保ちながら行います。

★②の一次発酵は、生地が2.5倍の高さに上がったら完了の目安です。

★⑤の成形の際、食パン型は必ず内側に油脂を塗ってから生地を入れます。

★⑥の仕上げ発酵にかかる時間は、室温等によって異なります。生地がパンケースの上まで上がったら完了としてください。

★オーブンは200℃で15分以上温め、その後、180℃に下げてパンを焼き上げます。

## ※パンを焼く際に使用する『仕込水』について

パンを焼く工程では『仕込水』を使用します。これは、普通の水のようですが、季節に関わらず一定の仕上がりにするために、室温によって温度を調整します。右記を参考に、その都度、仕込水を冷水にするかぬるま湯にするか調整してください。

【仕込水の温度の決め方】※目安として

強力粉(室温) + 仕込水の温度 = **37～38℃**

例1) 室温が28℃の場合  
38℃ - 28℃ = **仕込水 10℃(冷水を使用)**

例2) 室温が10度の場合  
38℃ - 10℃ = **仕込水 28℃(ぬるま湯を使用)**





## **第一酵母 株式会社**

【本社・工場】〒410-2132 静岡県伊豆の国市奈古谷 718-2

【オフィス】〒410-2113 静岡県伊豆の国市中 261-1

☎ 0120-333-065    ☎ 0120-783-051

TEL: 055-940-3050    FAX: 055-940-3050

URL : <http://www.daiichikobo.com>