

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や  
PCを借りる

ホールや研修室を  
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和3年度](#) > [まなびチョイスセミナー](#) > Labocafe vol.8「好きを学ぶ おとなのパン休日(キュン日)」第1回を開催しました

## Labocafe vol.8「好きを学ぶ おとなのパン休日(キュン日)」第1回を開催しました

### まなびチョイスセミナー Labocafe vol. 8 「好きを学ぶ おとなのパン休日」

20～40歳代を対象に、“学び”と“出会い”の場を提供してきたLabocafe（ラボカフェ）♪

8年目を迎えた今年度は「パン」をテーマに、様々な角度からパンの世界を味わう講座を5回連続で開催。「パン」や「チーズ」「パンの雑貨」「パンマップ」を作り、パンの魅力やおいしさを語り合いながら、同じ興味関心を持つ仲間と一緒に活動を展開していきます♪

 [「好きを学ぶ おとなのパン休日」チラシ](#) (1177KB; PDFファイル)

#### 1. パントークの日～知ればもっと好きになる?!パンの話～



【講師】関 久美子さん（おうちパン教室mom baker主宰 シニアおうちパンマスター）

講師の関さんは「家事や育児、仕事などで忙しい人でも、手軽に美味しい焼きたてパンを味わってほしい」との思いで、子連れOKのおうちパン教室をされています。パンが本当に好きで、パン屋さん巡りも大好きという関さんは「皆さんが、パンという共通のテーマで盛り上がり楽しんだりすることで、心の安らぎやつながりを感じてもらえたらうれしいです」と思いを伝えながら、パンの種類や魅力など、パンにまつわるお話を始められました。



「実は歴史は苦手なんです。知っていることがあれば教えてください」と本音を明かす関さん。「パンの雑学（歴史）」や「世界のパン」、「パンの種類」「明日から使えるパン小ネタ」「もっとパンを愉しむコツ」と、どんどん深まるパンの話で、参加者の皆さんを引き込んでいかれました。

「世界のパン」では…

日本のパン屋さんには、各国発祥の様々なパンから、カレーパンやアンパンのように具を包むおかずパンや菓子パンなどがあり、外国に比べ種類が豊富だそうです。「フランスパン」はその名のとおりフランスが発祥で、シンプルで焼きたての風味が特徴。サクツとした食感とバター豊かな香りの「デニッシュ」はデンマーク生まれ。近年クリスマス時期にパン屋さんに並ぶことが増えた「シュトレン」はドイツの伝統的な焼き菓子なのとか。他にもイギリスや中国、イタリアなどのパンの特徴を説明され、今度パン屋さんに行くときは「このパンは〇〇国のパンなんだな～」と見方が変わって選ぶのも楽しそうです。

「パンができるまで」では…

一般的に知られている製法は一日で生地をこねて焼き上げるストレート法で、一次発酵で膨らんだ生地をその後どうして「ガス抜き」するのかや、「ベンチタイム（生地を休ませる）」とどうなるのかなど、パンが出来るまでの工程とともにその理由も解説。古い空気を出して新鮮な空気を取り込むことでイースト菌が活性化し、生地を丸める作業で生地にかかったストレスが軽減され、やわらかくなるそうです。理由が分かると一つひとつの作業も納得しながら作れそうですね。ちなみに、「焼成」は高温だと水分が抜けずにおいしく焼きあがるとのことです。様々な製法がある中、この講座では第3回にオーブナイト法でパンを作ります。関さんは「生活スタイルに合わせて、作り方を選んでみてくださいね」とアドバイスされました。

「もっとパンを愉しむコツ」&試食タイム…

気軽に買えるリーズナブルなパンのおともを試食付きで紹介され、参加者たちは「お母さんにも教えてあげたい」「今度買いに行ってみます」と自分のお気に入りのパンのおともを頬張りながら幸せそうに語っていました。



## ● アイスブレイク



はじめまして同士、まずは自己紹介。県内各地から集まった参加者からは「今日は1時間かけて来ましたが、楽しみにしていました」「私もです」という声が聞こえていました。次に、「まだ緊張が解けていないと思うので、ちょっとしたゲームをしていきましょう」と、関さん。「私は誰（何のパンを持っている）でしょう」ゲームを行いました。「クリームパン」や「バターロール」などパンの種類が書かれた紙を持っている人が、答えを見ずに質問しながら答えを当てるゲームで、「私はハード系ですか?」「中に何か入っていますか?」と簡単に答えられる質問をしています。正解が出ると笑顔がこぼれ、自然と会話が弾んでいました。

## ● グループワーク



県内には、高級食パン専門店やハード系のお店、100円パンがメインのリーズナブルなお店など、種類も豊富で多くのパン屋さんがあり、近年新たにオープンする店舗も増えています。そこで、参加者の皆さんはどんなパンが好みなのか、好みのパン屋さんやパンについて語り合いました。「神埼にあるパン屋さんのアールグレイパンが好きです」「佐賀市のあのパン屋さんに行ってみたい、どんな感じですか?」と好きなパンを思い出しながら話そうち

に、皆さんの表情がほんわかと和やかな雰囲気。「イメージや場所は浮かぶけれど、名前が出てこない…」といったあるある光景もあり、真剣に伝えようとする様子がパンへの愛を感じる場面もありました。

その後、付箋に書きだしたパン屋さんを貼り出し、全体で共有。住んでいるところや好みもそれぞれ違うことが功を奏し、いろんなパン情報が集まりました。「唐津市のパン屋さんの麦こがしパンが好きです」「伊万里市にあるパン屋さんのシナモンパンやタルトが好きです」などの声に、同じ気持ちだとうれしそうにうなずいたり、メモを取る姿が垣間見れました。

今回のパン屋さん情報は、5回目の「パン屋マップづくり」の参考となります。今後さらに情報を集めて地図に仕上げていく予定です。どんなマップになるか今後が楽しみです。

## ● 参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・幅広い地域、年代の方と一緒するのが初めてでしたが、先生が場の雰囲気を和ませてくださって、とてもリラックスして過ごせました。
- ・パンの各国の分類や歴史など初めて知ることができ、楽しく学ぶことができました。
- ・パンについて、あまり知識はなかったのですが、とても入り込みやすいお話の内容でした。
- ・新しい情報をいっぱい得られました。テーブルで一緒になった方々もとても気さくで想像していた以上に楽しい時間を過ごすことができました。次回も楽しみです。
- ・酵母、イーストについて詳しく知ることができました。食べてみたかったパンのお供を試食できてうれしかったです。おいしかったので買ってみようと思います。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

 **アバンセ** 佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011  
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 [交通アクセス](#)

 [お問い合わせ](#)

### 開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

### 休館日

毎週月曜日（祝日も含む）  
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン  
 お問い合わせは  
「あいちゃん農園」 080-4312-4831