

[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3.4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3.4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♪

3. かんたん おいしいパンづくりの日



【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）

今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため日程を変更し、感染症対策を施して「パンづくり」と「マップづくり」を同日開催しました。講師は第1回と同じく、おうちパン教室mom baker主宰 シニアおうちパンマスターの関久美子さんです。身体的距離は保ちつつも、心は密に通わせてキュンと休日のひとときを参加者の皆さんと一緒に過ごしていただきました。

夜5分、朝15分の簡単パンづくり

作ったパンはドデカフォカッチャ。シンプルだけど小麦本来の味が感じられるイタリアの平たいテーブルパンです。

まずは「成形」（パンの形をつくる）工程からスタート。「おうちパン」の作り方は8時間以上発酵させる必要があるため、事前に関さんが準備された生地を使用し、焼いていきました。発酵した生地を保存容器から取り出し、3つ折りに成形し、オリーブオイルと塩とローズマリーをのせます。水分が多い生地なので、慣れるまでは無理せず打ち粉を多めに振って、生地に触れる面積や時間を少なくするのがポイントだそうです。

そして、予熱したオーブンに入れて焼くこと約18分。その待ち時間に、今度は生地づくりを学びました。分量の強力粉と塩、ドライイースト、水を保存容器に入れてスプーンでこねこねと混ぜるだけ。材料も作業もとてもシンプルですが、水は冷たい方が良く、計量カップではなくデジタルスケールを使ってきっちり計ったり、こねた後に生地をスプーンで整えたりと、ちょっとしたことですが出来上がりに違いが出るポイントも丁寧に教えていただきました。作った生地は保冷バックに入れて持ち帰り、翌日各自自宅で焼いていただきました。



レクチャーの様子



成形（左の写真）、生地作り（右の写真）

そうこうしていると、おいしそうな匂いが漂い、7台のオーブンから出来上がり合図の音がチンと次々に鳴り響きました。ふっくらとおいしそうな焼き色をついたパンの出来上りです。一気に会場が湧きたちました。焼き上がり具合を関さんにチェックしていただき、オーブンによっては追加で数分焼き足しました。アバンセの年季が入ったオーブンで無事に焼けるか心配でしたが、どれもおいしそうに焼き上がり、ホッと一安心。関さんからは「難しく考えず、生煮えになっていないか確認できればOK」「表面が焦げそうだったらアルミホイルをかぶせる」「途中でオーブンを開けて確認しても大丈夫」とポイントも教えていただき、参加者の皆さんもこれなら自宅でもできそうと、安心された様子でした。

また、関さんが持参されたトースターで試し焼きしたパンを試食しました。オーブンがないお家で作れるのもおうちパンの魅力の一つですね。



レシピと一緒によくある質問をまとめた資料をご用意いただき、ハムやチーズ、明太子マヨネーズなどトッピングの種類や、ピザ生地へのアレンジ法なども紹介していただきました。「早速子ども達と一緒に作りたいと思います」「いろいろなものをはさんで焼いてみよう、と想像するだけで楽しみです」と弾む気持ちをのせた参加者の声が多く届きました。

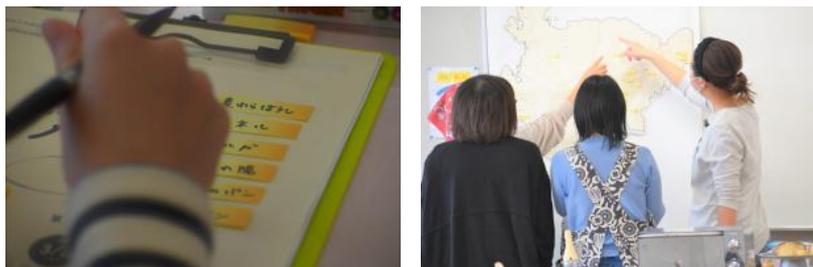
● 参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・思ったより簡単にパンが作れたので、びっくりしました。
- ・楽しくて簡単に作れて、しかもおいしかったです。家でも作ろうと思いました。
- ・今回のレシピであれば、私でも出来そうです。いろいろアレンジにも挑戦してみます。
- ・仕事以外で楽しくお話できて、作業することでストレス発散にもなりました。

4. さがパンマップづくりの日

後半は佐賀県内にある好きなパン屋さんや、おいしいパンが食べられるカフェなど、パンにまつわるあれこれを語り合い、佐賀県のパン情報をまとめたパンマップを作りました。

大きなパネルに店舗名を書いた付箋を貼り、そこに参加者自身がおすすめだと思う店には赤色、ちょっとおすすめの店は緑色、買いに行ったことはないけれど知っている店は青色の3色のピンをそれぞれ刺して好みを共有しました。



そして、でき上がったマップを見ながら、参加者一人ひとりが好きなパンについて発表しました。「このお店のチョコルネを買ったら、その場でパンの中にチョコクリームを入れてくれて、子どもも喜んで食べます」「私はベーグルが好きでパン屋さんに行くといつも買うのですが、その中でもこの店のあんこベーグルが大好きです」「私の好きなパン屋さんは、鳥栖にある有名なパン屋さんで修行された方が開業したお店です」「このパンは一口食べたら味が違うなっていうぐらい普通のパンと違っておすすめです」など、参加者の皆さんのパン愛がひしひしと伝わってくる話に、聴いている方もうなずきながらメモを取っていました。

講座後も「友人と4カ所パン巡りに行きました」「このパン屋さんは店舗内が広がっていますよ」とまだまだパントークに花が咲いていました。



参加者の皆さんから出されたパン情報をまとめたパンマップパネルはアバンセ館内（1階）に掲示する予定です。ご来館の際はぜひご覧ください。



● 参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・知らないお店がたくさんで、皆さんが紹介して下さったパン屋さんにぜひ行ってみたいと思いました。
- ・知らないパン情報を知ることができました。
- ・マップ作りのトークも楽しかったです。
- ・また、こういう機会があればうれしいです。

[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

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

TEL：0952-26-0011

[館内フロアマップ](#)



[施設利用の手続き](#)



FAX : 0952-25-5591

(ホールは22時00分まで)

[利用料金表](#)



〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

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

[施設利用Q&A](#)



 [交通アクセス](#)

 [お問い合わせ](#)

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