

# 楽健寺酵母（らっけんじこうぼ） 天然酵母パンレシピ

第83号 2018年10月1日発行

## ミマモルジュ挨拶

ホテルに宿泊客の様々な相談や  
ご要望に応えるコンシェルジュがいる  
ように、保育においても様々な  
ご要望や悩みがあると思います。

「見守る」+「コンシェルジュ」=  
ミマモルジュとして、保育に関する  
ご要望にお応えしていけるよう  
活動していきます。

## 楽健寺酵母とは

楽健寺酵母の生みの親である山内 宥庵さんは、真言宗磐余山  
東光寺の住職さんでもあります。1970年喘息克服を機に、  
天然酵母パンづくりの研究を始められたそうです。

楽健寺酵母の天然酵母パンは、りんご・人参・長芋・玄米、  
楽健寺酵母のパン種（酵母菌）を元に焼いていきます。

## パンレシピ

我が家では [siroca のホームベーカリー](#) を使っています。

siroca のホームベーカリーを元に作ったレシピをご紹介します。

分量	1斤	1.5斤	2斤
楽健寺酵母	23g	28g	32g
強力粉	280g	340g	400g
バター	10g	12g	14g
砂糖	17g	20g	23g
塩	4g	5g	6g
水	150ml	180ml	210ml

### 基本の材料の分量

### さつまいもパンの作り方

基本の材料1斤分、さつまいも小1本、牛乳・生クリーム：少々

- 1.基本の材料をパンケースに入れる
- 2.天然酵母コースを選択（焼き色、パンサイズを選択）。

スタートを押して、運転開始。



さつまいもパン



さつまいもペーストと角切りに！

3. さつまいもの半分を角切りに。残りの半分のさつまいもはミキサーに入れ、牛乳でペースト状に。
4. 運転開始から約 26 分後、3 を投入。
5. 焼き上がりを待って完成！

ポイント：さつまいもはペーストと角切りを用意することで、食べたときの食感を楽しめます。



ベーコンとブラックペッパーのチーズサンド

### ベーコンとブラックペッパーのチーズサンドの作り方

基本の材料（1斤分）、ベーコン 60g、溶けるチーズ

ブラックペッパー：1g（お好みで）

1. 基本の材料をパンケースに入れる
2. 天然酵母コースを選択（焼き色、パンサイズを選択）。スタートを押して、運転開始。

3. 運転開始から約 26 分後、角切りのベーコンとブラックペッパーを投入。

4. 焼き上がりを待つ。
5. ホットサンドで焼いて完成！

ポイント：ブラックペッパー1g は目安ですが、辛いのが苦手な方は少し控えめがおすすめです。



4 種類のナッツパン  
(アーモンド、カシューナッツ、くるみ、マカダミアナッツ)

### 4 種類のナッツパンの作り方

基本の材料（1斤分）、ナッツ 60g

1. 基本の材料をパンケースに入れる
2. 天然酵母コースを選択（焼き色、パンサイズを選択）。スタートを押して、運転開始。

3. 運転開始から約 26 分後、ナッツを投入。

※ナッツは、投入前に袋へ入れて細かく叩いておきます

4. 焼き上がりを待つ。

ポイント：焼き上がった後は、バターを挟んでも美味しいです！



山内 有厳 (著)

出版社: 農山漁村文化協会 (2010/9/1)

## パン焼きをはじめて思うこと

カグヤクルーの宮前さんが、ご自宅で採れた小麦を使った丸パンを作られて来られ、その時、「美味しいな、凄いなと思ったのですが、それ以上に5年以上、楽健寺酵母を増し続けていることや、丸パン作りに挑戦してみよう！と至った気持ちに感じ入るものがありました。

そして、丸パンを頂いたその時より、時間と共にその奥深さを感じ、楽健寺酵母を「分けてください！」とお願いし、我が家でも楽健寺酵母生活が始まりました。

これまでも何度も宮前さんのパンを頂いており、始めるタイミングは何度もあったと思いますが、自分にとっては今がタイミングだったらしく、酵母が発酵していくように自分自身でもやってみたいという気持ちが膨らんでいきました。

社内では、「発酵」という言葉は以前から飛び交っていましたが、「発酵」のポイントには温度管理があるようで、自分の腹落ち感はまさに今回で、やっとその温度に自分自身が近づいたのかもしれない。

パン作りであって、パン作りではなく、発酵していく生き方に感じるものがあり、私にとっては大きな転機のように感じています。

始めて焼いたパンは思いの外、綺麗に焼き上がり、美味しくいただきました。ここからは自分自身で酵母増しも行っていきます。美味しく楽しい毎日を過ごしていけるよう、発酵という自然の恵みから学びを深めていきたいと思います。

(報告者：株式会社カグヤ 奥山卓矢)

### ●過去のバックナンバー

#### 第80号

第48回保育環境セミナー前編

#### 第81号

第48回保育環境セミナー後編

#### 第82号

藤崎農場－カグヤ米

<http://www.caguya.co.jp/topics/news/p9889/>

ミマモルジュメールマガジン



メールマガジンのご登録は、  
QRコードからお願いします。

 **caguya**

〒161-0023

東京都新宿区西新宿 3-2-11 新宿三井ビルディング 2号館 10階

Tel:03-5909-7155

毎週月曜日に配信しています。

ミマモルジュメールマガジン発行：株式会社カグヤ 奥山卓矢