日出前開始做麵包

國寶大師的烘焙哲學筆記

ANDERSEN 名譽麵包烘焙師
城田幸信
林文娟 譯

挖掘麵包的故事，才能做出真正好吃的麵包！

向日本麵包烘焙史上
重量級大師致敬——

城田幸信最後紀念作！



傳遞的不只是理想和技術，而是內心更深層的感動！



永不停止的麵包精神！
城田筆記締造的名譽烘焙大師奇蹟！

本書涵括城田幸信這位自然派烘焙師的生平介紹，從與麵包的機緣開始講起，一路延伸到退休後的生活，退居山間，享受與自然共處的悠閒時光，當然不忘繼續維持本業，甚至還自己搭建石窯。不論是作為興趣的釣魚或是專業的烘焙工作，從字裡行間中可以深刻感受到其對生命的熱忱以及對麵包的感情。

另外，書中還收錄城田烘焙大師的七大經典麵包製作方式和技巧分享，附贈糖酒醬及卡士達醬作法，從入門到進階，同時也感受自己跟著麵包的變化，手藝不斷的精進過程。

日出前開始做麵包

城田幸信

瑞昇文化



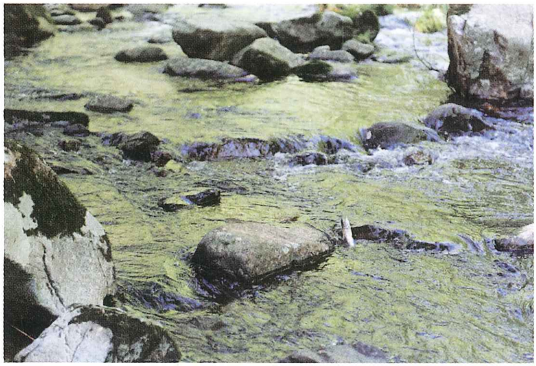


職業 麵包師傅

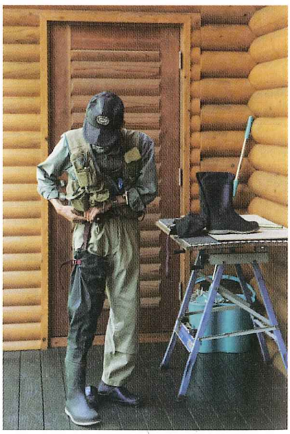




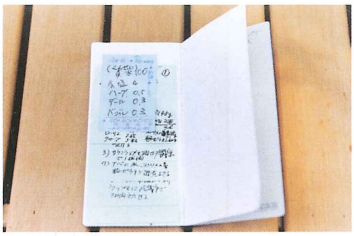
嗜好
渓流垂釣











1



2

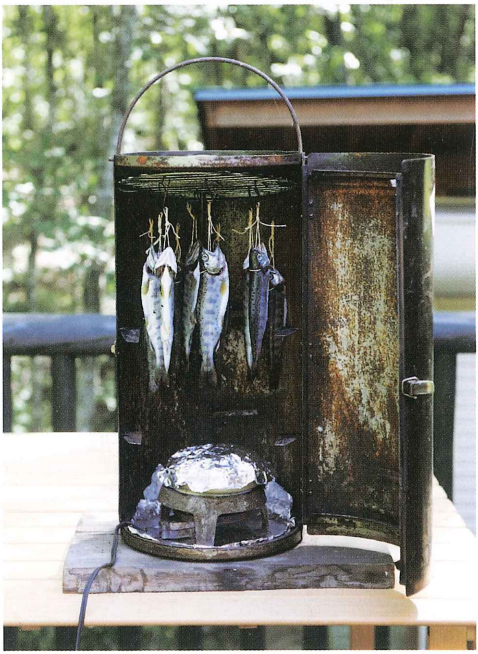
岩魚的煙燻作業



3



4



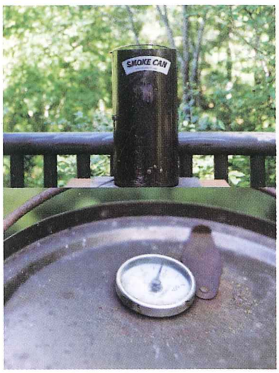
1
隨身攜帶的手帳中，記載了滿滿有關麵包，以及適合與麵包搭配的料理和葡萄酒的相關心得，也有記下醃漬魚肉時所使用的煙燻醬料配方。

2
「以前在這附近還能釣到很大條的鱒魚。」將岩魚放入烤爐內燒烤，還可以跟炸雞一樣做成南蠻口味也很好吃，煙燻作業則是能讓一整個星期都充滿樂趣。把魚的內臟都清除，再塞入辛香料，接著浸泡食鹽水。

3
把放在冰箱冷藏醃漬一晚的岩魚以清水洗淨，擦乾多餘水分，再將一條條岩魚懸掛於烤爐內。

4
將岩魚懸掛在煙燻設備上方，接著點燃煙燻木材。



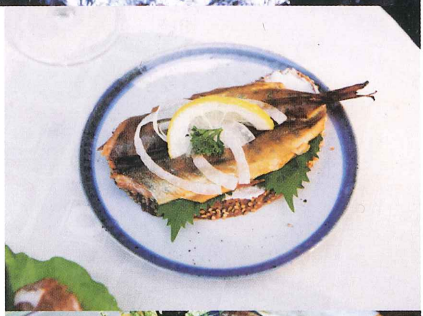


5



5
以60～80℃煙燻約2小時，持續等待直到表面呈現漂亮的色澤。

6



6
將去頭去骨攤開的煙燻岩魚放在丹麥式的外餡三明治上，在旁邊擺上醋醃洋蔥絲和檸檬片。

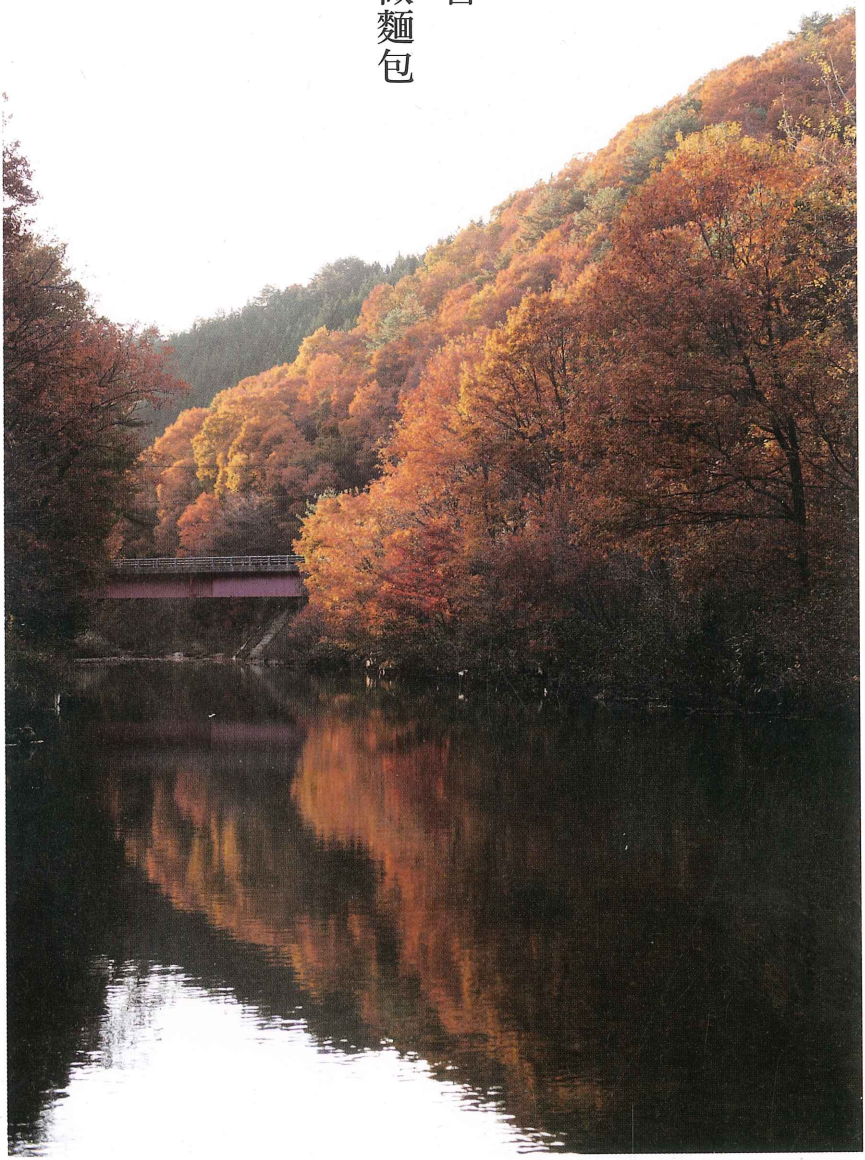


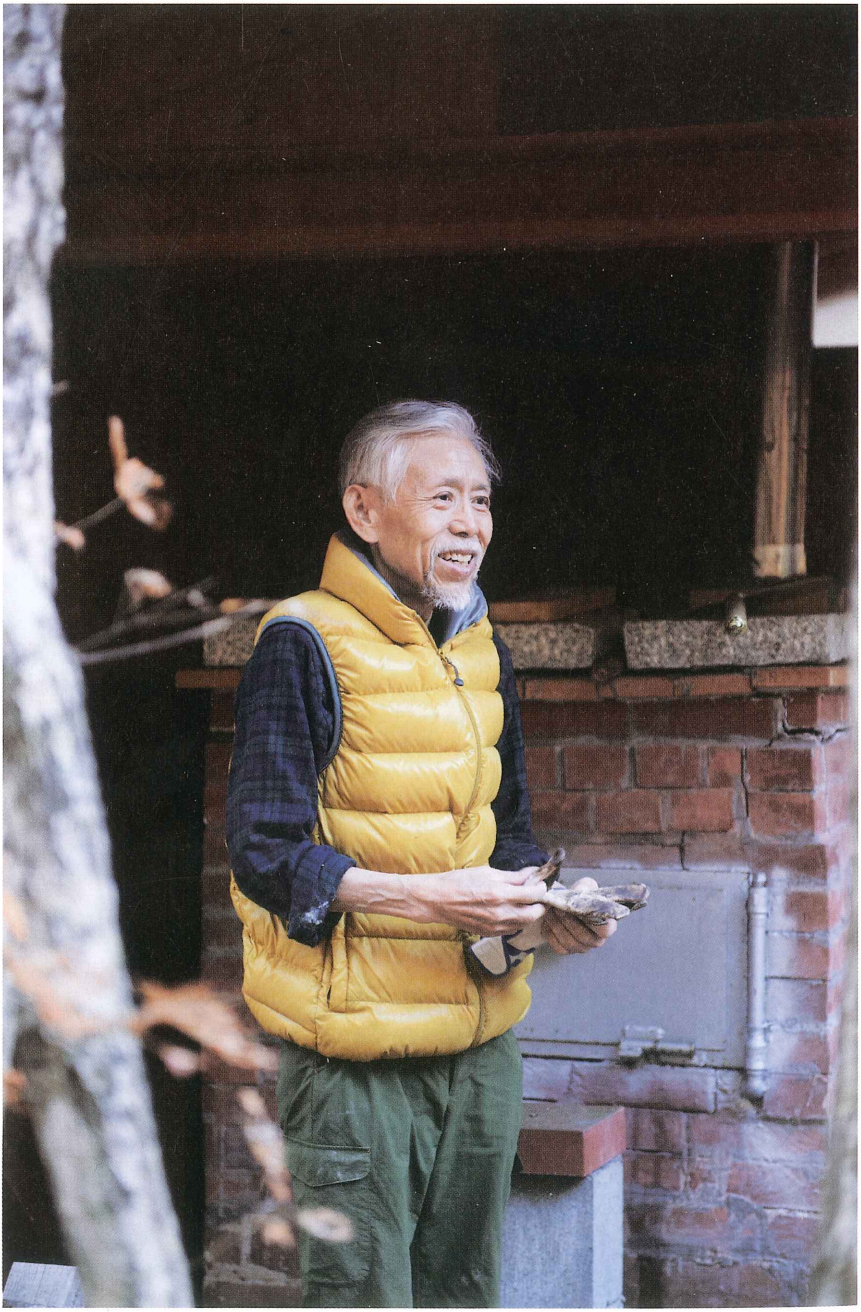
7
樂於將垂釣成果搭配山中美食做成料理的妻子－昌江女士，夫妻倆在別墅的籬笆旁一起享用早午餐。

城田先生的別墅位在深山內，平常的興趣是釣魚。他所擁有的別墅位在廣島縣西北部，就在他經常造訪的河川旁。一到春天，終於來到能重拾釣竿的季節時，他一定會在前一晚驅車來到別墅，等待天亮後，便立即出發前往小溪。直到7月都會持續盡情享受釣魚的樂趣。



偶爾也會
在假日做麵包







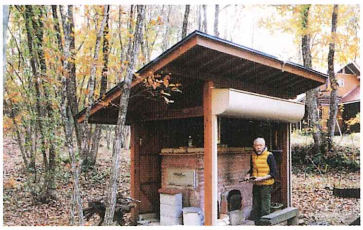


秋天的樂趣則是能造訪位在住家附近的蘋果農園，將購買來的蘋果做成以前在法國諾曼第地區曾吃過的麵包，享受休閒午茶時光。午餐則是有鄉村麵包再加上昌江女士拿手的燉牛舌料理，城田先生喜歡先將麵包吸滿醬汁後再吃下肚。

別墅所在地是知名的楓葉觀光景點，附近還有滑雪場，是能夠早一步感受到秋意的中國地區山麓。秋天最令人期待的當然就是採收香菇的活動，這裡也能找到香氣濃郁數量稀少的香茸。「從小就很常在山裡冒險，所以大概會知道哪邊會有那些植物。」在土地的角落則是有他一個人費時半年，獨自搭建完成的紅磚石窯，對此，他卻是害羞地笑著說：「夏天都在忙著釣魚，根本沒時間烤麵包。」秋天到冬天期間比較常讓窯內保持在爐火燃燒的狀態。城田先生開始做麵包到晚年也過了有五十多年，但是他一直很想更加瞭解世界上的麵包與相關的飲食文化。還會將私底下出國時所發現的麵包，利用這個小型石窯將其複刻重現。



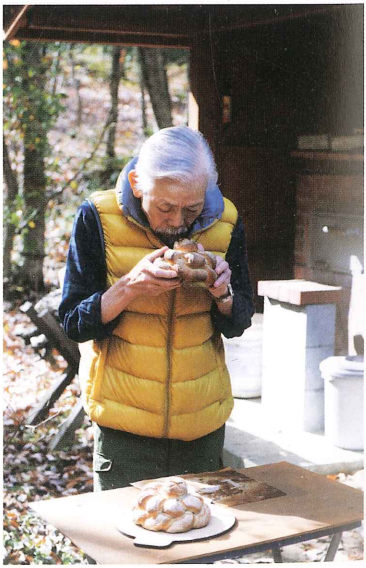






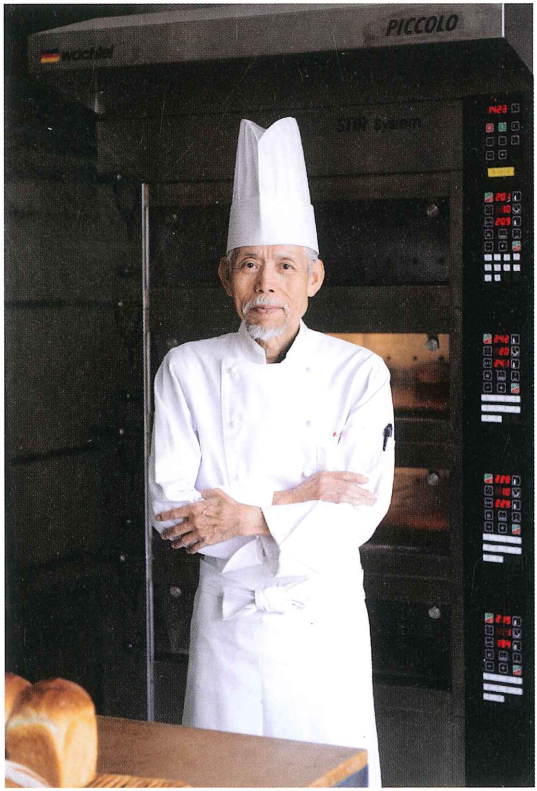
「我記得應該是在這邊沒錯……」，在別墅前方也能採集到栗茸。石窯一開始是設定為能容納2排長棍麵包的大小，但是由於空間過大，點火加熱後需要一天時間，才能讓所有空間均勻受熱，這部分倒是在預料之外。不過烤得外表酥脆、內層紮實的麵包真的相當美味，會飄散出麵包充分發酵的烘焙香氣。








來做麵包！
接著放入
烘烤





不論是寒冷或炎熱的天氣
抑或是乾燥或悶濕的日子
還是持續每天從日出前
就開始做麵包的
熱血職人物語
就此揭開序幕

contents

日出前開始做麵包

2 職業 麵包師傅、嗜好 溪流垂釣。

16 獨自一人前往美國
十六歲，身高一百四十五公分
利用麵包烤爐來烤鰻魚
一個人待在美國
寒冷的露營活動

26 城田筆記
每個人都能學習仿效
學習技術的同時也要瞭解背後理由
做麵包所學習到的工作哲學
多次的內容更新，一直都處於未完成狀態

34 釣魚和石窯
從無到有，親手搭建的石窯
熱衷溪流垂釣

42 揉麵靜置等待麵團膨脹
要知道「理由」而非「方法」
「烘焙百分比」的思考方式
思考各個動作的目的



做麵包

入門篇 48 雞蛋奶油捲

初級篇 56 01 英式吐司
64 02 全麥麵包

中級篇 72 01 丹麥麵包
96 02 德式麵包

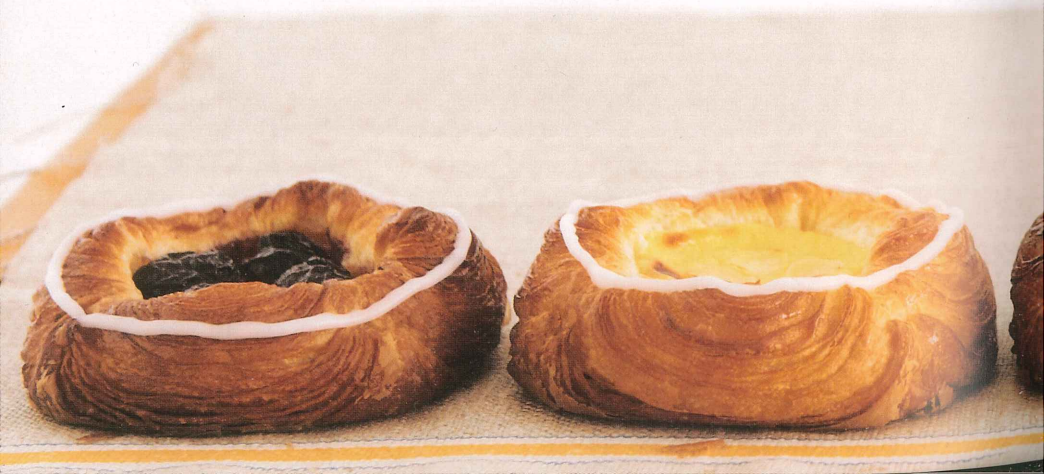
高級篇 104 01 天然酵母鄉村麵包
110 02 布里歐麵包

84 做麵包的心得

118 在廣島縣和島根縣的邊境
ANDERSEN藝北100年農場

132 美味的丹麥麵包出爐
追求正統的丹麥麵包
別忘了冷凍技術的真正目的
世界的麵包文化與日本的麵包

142 廣島ANDERSEN的相關情報介紹





獨自一人前往美國

十六歲，身高一百四十五公分

城田幸信先生是在一九五八年進入到ANDERSEN GROUP的前身——廣島縣的TAKAKI BAKERY工作，那年他才十六歲。只是因為看到這家公司刊登在報紙上的，短短只有兩行的麵包烘焙員徵人廣告。

那時因戰爭摧殘而遭受到巨大打擊的廣島，即便戰後已經過了十年以上，當地物資和食材卻還是處於極度匱乏的狀態。城田先生則是抱持著進入食品公司，往後的生活應該不至於會缺少食物的想法，於是在從中學畢業後，便選擇位在尾道市的小型麵包店作為他的第一份工作。但由於工作比想像中還要耗費體力，同時期進公司的同事們，也都因為體力不堪負荷，在三個月內一個一個都離職了，好不容易撐了半年時間，但城田先生的身體健康卻也開始出現問題，不得不辭職休養。等到身體狀態恢復正常後，才又開始考慮找新工作。

雖然當時也有人建議他可以再繼續就學，但是他還是認為中學畢業後，最好是要趕快就業，即便在決定就職前，他也曾經有過「是否要再繼續讀書」的想法。之後城田先生則是選擇又再次走上做麵包的這條路。翻閱了他當時進入公司的照片，當時的臉龐還相當稚嫩，身高也不過只有約一四五公分左右。「現在想想當時的公司願意讓年紀那麼小，根本什麼都不懂的小孩來上班，公司也真的辛苦了」，城田先生這樣看待自己的那段過往記憶。

利用麵包烤爐來烤鰻魚

城田先生被分配到的部門是TAKAKI BAKERY創業地區，也就是位在廣島市內比治山的工廠。他比當年的新進員工還要早二個月被錄取，早在二月就開始進公司工作。當時的麵包師傅主要就是以體力在決勝負，起初是負責吐司麵包的烘烤，事前的材料準備是從半夜的二、三點開始，等到工作到一段落已經是中午時間。之後則是轉而負責烘烤甜味麵包，從下午三點一直忙到隔天的早上七點。

「夜班的工作到早上四點會換班，那個時候會做牛肉烏龍麵，雖然時間是早上，但卻是員工的晚餐，這時大家才能趁著吃飯時間稍作休息。」

而烤爐的高度剛好是城田先生的下顎位置，所以在將烤盤拉出時，很容易會被燙傷，再加上手的長度不夠，只用單手根本不能碰到吐司模型，所以胸前會直接緊貼烤爐，而讓工作服變得髒污不堪……。這些都是因為身體發育還不完全，所造成的身體負擔和失敗經驗。不過即便如此，就連擦拭麵包模型，他都還是會很認真思考要如何快速地清理，手部要怎樣動作，才能將上頭殘留的油汙都弄乾淨，這就是城田先生所展現的工作態度。在將麵團揉成圓球狀的手法上，一般員工的平均速度是一分鐘可完成二十個，但是他卻能在一分鐘內揉出三十三個麵團，達成公司的新紀錄。等到揉捏手感習慣後，將其捏製的麵團過秤，誤差範圍也都能控制在一公克內。據說就是因為在能夠瞬間看出麵團重量誤差的廠長手下工作，才能讓他持續磨練，培養出如此專業的技術。

原以為城田先生在工作時相當認真，「才不是這樣，我那時可是很調皮的孩子」，城田先生揭露出讓人大感意外的回憶。

「那時候會到工廠附近的河川釣鰻魚，之後用麵包烤爐烤鰻魚，結果還被罵到臭頭。所以說釣鰻魚的技術也是從小培養出來的。」

進入公司的第三年，即便調職到位在郊外的瀨野川工廠，城田先生還是會特別跑到廣島去遊山玩水，有時候還會因為沒錢搭車而獨自走二小時夜路回家。

「因為我覺得自己到二十歲之前不算真正活過，一直過著沒辦法思考未來的生活。所以那時候變得特別叛逆，還會去打小鋼珠，進出未成年人禁止出入的場所，甚至嚴重到公司叫來父母，告訴他們說如果出問題，會直接要我辭職。」

城田先生在不久後迎接二十歲生日，於是他決定改掉愛玩樂的壞習慣，整個人都沉浸在書本的世界裡。其中包括有賽珍珠（Pearl Sydenstricker Buck）的《大地》、托爾斯泰（Leo Nikolayevich Tolstoy）的《戰爭與和平》，以及俄國作家索忍尼辛和果戈里的著作。由於深感自己的學歷不夠，但心想就這樣抱著自卑感過活也不是辦法，因此下定決心要好好花時間學習知識。

「因為書中內容實在太有趣了，即便是在睡眠不足的狀態下，還是忍不住一直看下去，我想每個人多少都曾經在年輕時，都會出現這樣對某項事物狂熱的時期。而且在這類文學內容中，也很常出現和食物有關的話題。讓我感覺越是貧窮的人，越能瞭解到飲食真的是生活中不可或缺的部分。」

城田先生透過讀書的這個興趣，感受到人類社會的一切都和自己每天的工作有所關聯，也重新瞭解到食物的重要性。

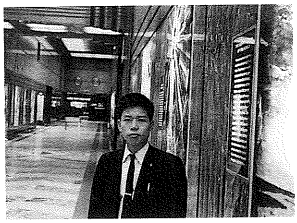
一個人待在美國

一九六四年，城田先生剛好有個機會能進入東京的「麵包技術研究所」就讀。於是他便前往當時因舉辦奧運而在世界上聲名大噪的東京，在那待了三個月後再回到廣島，之後則是被拔擢為商品研究開發人員。三年後，在廣島ANDERSEN開店，那一年是一九六八年，城田先生是負責商品生產工作，每天都過著相當忙碌的生活。之後城田先生接到高木俊介社長的電話，要他「馬上到洛杉磯」。他當時心想「洛杉磯是哪家居酒屋的名字嗎？因為那時街上有許多的店家都會取類似的店名，後來才知道對方是要我到美國洛杉磯一趟，這才驚覺大事不妙」。

後來等待約一個星期，才終於辦好護照。

「出發前的二、三天的確是有英文會話老師來教我英文，但還是聽不懂對方在說什麼。結果一直以來相當照顧我的廠長，則是跟我說只要記得「this」這個單字就沒問題了，其他都交給字典來負責就好。這一番話讓我如釋重負，心情變得輕鬆許多，也做好了走一步算一步的心理準備。」

但由於當時廣島還沒有開通新幹線，城田先生在廣島車站接受了職員的萬歲歡呼後，就從大阪搭特急列車再轉搭新幹線，最後到達羽田機場，這是他人生中第一次搭飛機出國。獨自上飛機的城田先生，途中經由夏威夷轉機再飛往美國。



1968年因為受到高層賞識，獨自一人前往美國學習麵包工廠的冷凍麵包技術和設備相關知識。在羽田機場第一次要搭飛機出國的城田先生，臉上顯露出緊張的神情。

飛機到達洛杉磯後，高木社長還親自到機場迎接，這也讓城田先生瞬間放下心中一塊大石。一行人在參觀完洛杉磯工廠後，接著便行經紐約前往位在康乃狄克州的橋港（Bridgeport）。

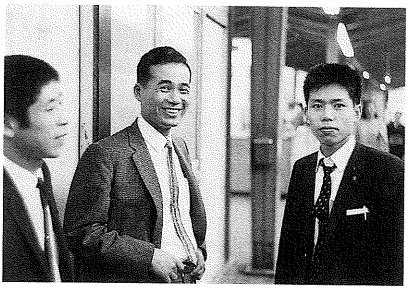
城田先生之所以會被叫來美國，是因為公司要他學習工廠的冷凍麵團再量產後，接著要如何做成麵包進行販售的生產系統流程。當時美國有涵蓋生產和流通業務的公司並不多，而在橋港設有工廠的Country Home公司，則是少數能學習到這套系統流程細節的企業。

只要將冷凍麵團成功運往各地，就能將麵包送到更遠的顧客手上，如此一來，麵包師傅就不必從清晨到深夜都還要持續耗費體力了。為了讓這樣的夢想成真，包括城田先生在內的研究小組，在經過多次的研發測試後，TAKAKI BAKERY甚至還先在二年前取得日本首次頒發的麵包麵團冷凍技術許可認證。但由於當時尚未達到量產，以及延長保存期限和保存狀態的成果，所以還在圓夢的路上。

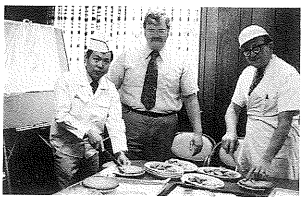
城田先生在高木社長的帶領之下，來到Country Home公司的工廠進行拜訪，經過一輪的工廠參觀行程後，接著則是轉往當晚住宿的旅館。

「之後高木社長和翻譯都離開了，讓我一個人好好思考，其實社長真的很細心，選擇什麼都不說，如果是會一直高談闊論的人，當時的我應該會感到很困擾吧。」

其實比起語言不通更讓人感到不安的是，在那個三六〇圓日幣才能兌換一美元的時代，城田先生當時帶出國的現金卻只有美金五〇〇元。



城田先生首次前往美國，當時也在東京的麵包技術研究所就讀的2名職員，以及舊識的麵粉公司負責人（中間），還特地到羽田機場加油打氣。



1980年再度造訪曾經學習冷凍麵包技術的Country Home公司，照片中人物正在洛杉磯某間麵包工廠試吃試作的麵包。

「因為預定會在美國待上二個月左右時間……，所以只好先付清住宿費，那時候才終於鬆了一口氣。」

城田先生從隔天早上開始，每天都搭首班巴士前往工廠。一開始對方表示「可以隨意自由參觀」，於是他便制定計劃，從工廠的一端開始仔細觀察並記錄。好在城田先生以往學習的都是美式的麵包製作技術，也經常使用英文的專業用語，所以很快就搞懂工廠的麵包製作流程。

「其實只要按照數量表製作麵團就好，所以我都會將垃圾桶內的數量表和材料塑膠袋都蒐集起來。但由於我不懂怎麼用英文問對方說可不可以拿走，所以只好帶著微笑，比手畫腳說出『I want』。」

「還有就是日本人會看起來比實際年齡還要年輕，雖然我當時已經二十七歲了，但是因為長相的關係，經常會被誤認為只有十七歲，可能是對方看我很單純吧，所以只要提問，對方也都會很親切的回答。」

回到住宿旅館後，城田先生會每天持續記錄下磅數、盎司、華氏溫度的正確數據，以及調配數量和製作方式。這樣城田先生就能夠清楚分辨出因為麵粉、攪拌機器的溫度設定，以及放入酵母的時間不同，所產生的麵包成品誤差。以自己容易瞭解的方式來掌握差異處，接著則是會思考「為什麼會有這樣的結果發生」，在腦中勾勒出一套假設性說法。再來則是會檢討這些必需性材料是否能在日本取得、日本業者是否擁有這些機器等問題。而且這也是城田先生首次親眼看到利用冷媒來攪動冷凍麵團的製作方式。其實城田先生此行的任務也包括要準備冷凍麵團工廠，以及能夠製作冷凍麵團的五家店舖

的設備機器。除了可以直接在日本下訂單的機器外，也必須要在回國前，在當地找齊所需設備。此外，也要針對機器是否為配合美國人身形所製作，還是機器有一定的規格大小，這些因素都要一一考慮到，才能夠思考設備和器材的配置方式。

「因為被交代要記載下店舖內部的陳設方式，再將資訊帶回日本，所以便向一開始帶我參觀店舖的工廠職員詢問地址，接著就直接搭上計程車。到達目的地時，才發現我對那個地方完全沒有印象。而看我好像很苦惱的計程車司機，則是告訴我說這裡有我想找的店，還直接帶我到樓上。雖然是會向同車乘客一一收取車資的司機，但是態度卻相當親切呢！」

於是城田先生便將從日本帶來的小土產、測量器具，以及所有美金都放入口袋內，接著走進店內。在表明身分後便開始行動，從冰箱到桌面都要仔細測量大小，這段時間店員則是都緊跟在城田先生後頭，對方一直帶著微笑直到測量結束。之後回到日本，就可以按照城田先生所寄送的平面圖來完成店舖的器具陳設。

原本預估需要待在美國約二個月時間，城田先生卻只花了一個半月就完成任務，順利踏上歸途。

「我還特別準備了放滿冰塊的保溫瓶，將酵母放入瓶內，也帶回了少量的麵包材料和特別的麵包。原本應該要在羽田機場打開隨身包包檢查，不過那時我臉上帶著笑容，所以對方也讓我直接通關，而且麵包也沒有被拿出來檢查。」

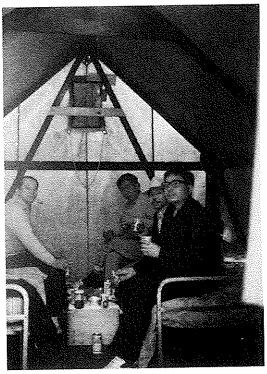
寒冷的露營活動

一九七三年，城田先生又再次展開美國之旅，這次的目的是考察其他種類的麵包。

主要包括有使用裸麥等材料的黑麥麵包，以及混入雜糧、堅果、水果乾等材料烘烤而成的麵包。當時的日本幾乎沒有這類麵包的相關資訊，但是在相當崇尚自然主義的美國，這類麵包已經早一步造成流行，在餐廳內的供餐也很受歡迎。因為聽說在美國的超市內，似乎都會將黑麥麵包陳列在最高檔的貨架上，於是以高木社長為首，再加上二名工廠內負責製作麵包的職員、一名業務負責人，以及負責產品開發的城田先生等五人小組，便決定前往美國進行考察。

一行人走訪了位在洛杉磯、沙加緬度、舊金山的麵包工廠、麵包店、超市，以及販賣三明治的店家，就連吃飯時也都必須觀察餐點搭配的麵包種類和供餐形式，真的是一刻都不得閒。結束了預定的考察行程後，接著一行人便前往優勝美地國家公園（Yosemite National Park）。

為什麼會選擇優勝美地呢？城田先生認為那是因為這個地方是和廣島縣一樣都有廣闊的國立公園。高木社長是希望透過與大自然的接觸，能更瞭解這裡所誕生的麵包其背後的風土民情。為了讓公司在之後能達成更遠大的工作目標，也需要讓職員有更廣闊的眼界，以及擁有寬闊的心胸。



1973年在優勝美地國家公園的合影。「還以為會住在飯店，結果卻是住在帳篷內。」照片右邊最後方為ANDERSEN GROUP的創始人－高木俊介社長，旁邊是城田先生。一行5人同住在3座帳篷內。

「由於此次的視察沒有多少經費，所以最後選擇來優勝美地國家公園，因為聽說住宿費相當便宜，不過到達目的地後才發現沒有飯店，所以只好在公園內搭帳棚。」

那時雖然已經是四月了，但卻很不湊巧地下起冰雨，天氣相當寒冷。

「我們把所有衣物都穿在身上，可是天氣真的太冷，怎樣都睡不著。所以只好先讓一人先不要睡，讓另一人蓋上二條毛毯，以這樣的方式輪流補眠。隔天早上起床時，外頭都已經累積了厚厚的一層雪，還聽到有人在翻垃圾桶的聲音，結果卻看到二隻臭鼬慢慢露出臉來。原來是在找尋食物，因為牠們的表情有點可怕，所以當時有嚇到。」

一行人過著早、中、晚三餐自炊的生活，就這樣度過了三天的時間。至於食材和煮飯器具的準備，就全交給在公司內擔任登山社團隊長的城田先生負責。

「當時到處買了許多種類的麵包，也選購了適合和麵包一起食用的火腿和即食沖泡湯。再加上可以釣魚，所以也買了砧板和醬油，還讓高木社長等了好長一段時間，但最後還是沒釣到半條魚。」

在這樣的情況下，回日本的隨身行李中，有一大半都會是麵包。

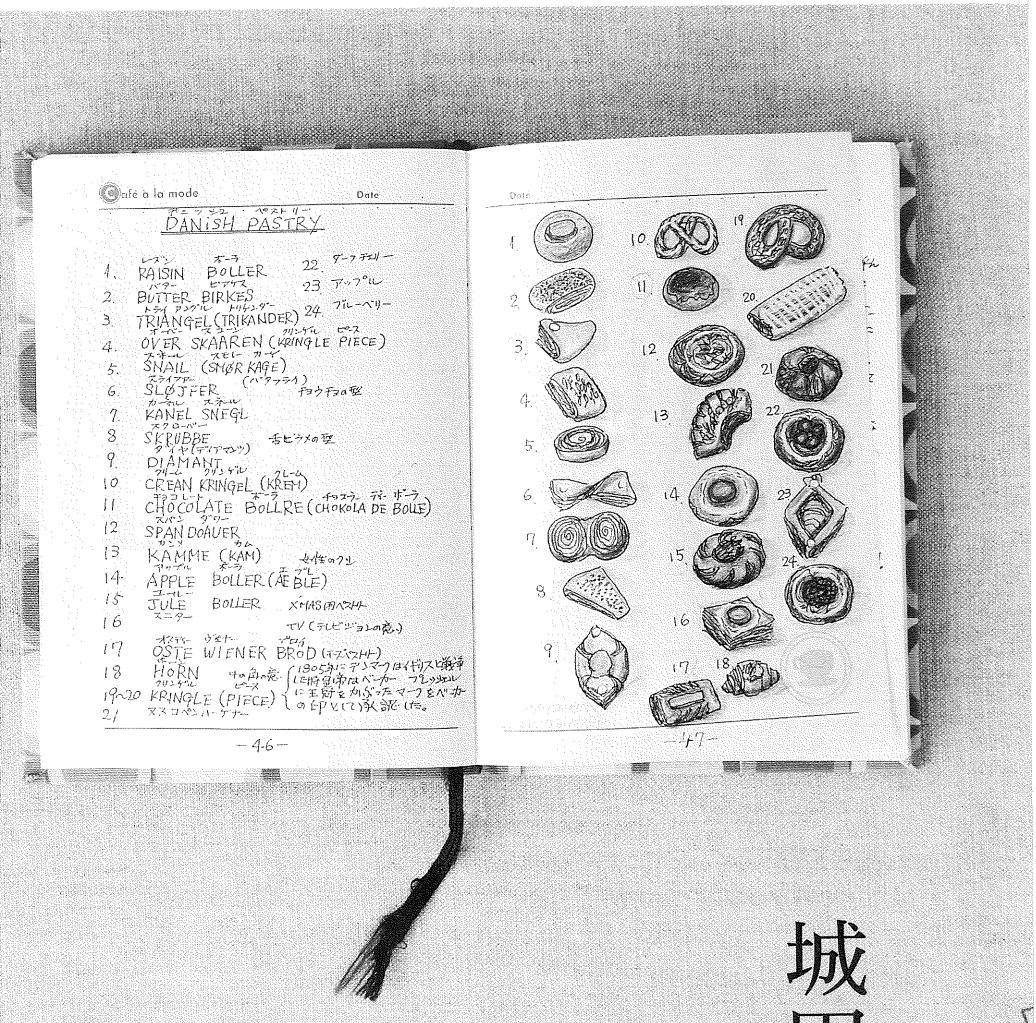
「到達機場時一開始只有一個人打開行李，不過對方問我們其他人行李內容物是不是都一樣，大家回答說對，結果對方說不用一個一個檢查了，所以一行人都很順利地將麵包帶回來了。」



「外出欣賞瀑布美景時，大家坐在露營區內的桌子，用小炊鍋煮了泡麵來吃。」一行人在公園內到處參觀，享受與大自然親近的感覺。



在公園內野餐，帽子是高木社長在前往優勝美地國家公園前，提議大家先購買帽子和鞋子時所購買的物品。「雖然西裝穿起來像大衣，不過這樣的裝扮還蠻適合露營的。」


Café à la mode
Date
DANISH PASTRY
1. RAISIN BOLLER
2. BUTTER BIRKES
3. TRIANGEL (TRIKANDER)
4. ÖVER SKAAREN (KRINGLE PIECE)
5. SNAIL (SNØR KAGE)
6. SLØJFER
7. KANEL SNEGL
8. SKRUBBE
9. DIAMANT
10 CREAN KRINGEL (KREM)
11 CHOCOLATE BOLLRE (CHOKOLA DE BOLLE)
12 SPAN DOAUER
13 KAMME (KAM)
14 APPLE BOLLER (ÆBLE)
15 JULE BOLLER
16
17 OSTE WIENER BROD
18 HORN
19~20 KRINGLE (PIECE)
21
22.
23 アップル
24. ブルーベリー
舌ビラメの型
女性のクシ
X'MAS用ペストリー
TV (テレビ)ゴッコの為。
—46—
Date
—47—

城田筆記

每個人都能學習仿效

由城田先生親手寫下的內容，在公司人稱「城田筆記」。其內容記載了他所學到的做麵包技術、麵包食材、世界麵包的歷史、適合和麵包搭配食用的料理和飲品。城田先生將這些資訊，以手寫方式很工整地記錄下來，除了有手寫的目次外，還搭配上看起來很美味的彩色手繪圖，還附上詳細的圖示解說。

這本筆記是在二〇〇四年，因為城田先生獲選為廣島縣優秀人才，那時候公司的職員才都知道有這本筆記的存在。但其實在此之前，「城田筆記」對於那些從事麵包產品的開發、製作的相關人員而言，就已經是像聖經那樣重要的存在了。「有心想要學習的人，每個人都可以跟我借筆記來抄寫內容」，城田先生口中一直重複著這句話。

城田先生製作筆記的其中一個理由，是想要將自己所學知識廣泛地在公司內流傳。因為很少人能像他一樣，獲得公司給予先後在東京的麵包技術研究所、美國的Country Home公司、法國的國立麵包烘焙學校的國內外進修機會。因此他便將學習期間所見所聞的精華，以容易理解的文字記載在城田筆記內。城田先生為了那些沒有機會踏入這些機構的人，而留下這樣可供學習的筆記，他本人認為這是理所當然要做的事。不過他也很不好意思的表示「這本筆記應該可以算是自己曾經認真學習的證據吧……」。

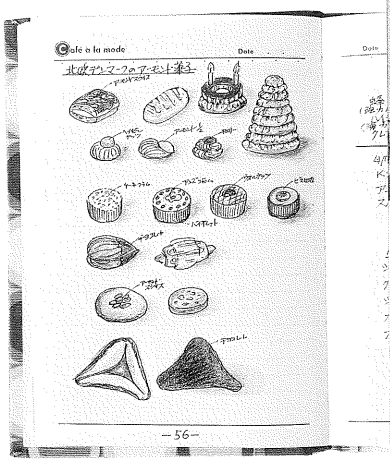
學習技術的同時也要瞭解背後理由

城田先生在開始工作以後，才發現社會真的很看重學歷，所以每當有機會，就會比其他人還要多付出三倍心力在學習上。他是在看到《麵包化學筆記》的這本書後，才感受到學問對一個人的重要性。當時的城田先生正值入社的第三年，工作地點也轉移到瀨野川工廠，這本書是之前來進行教學的麵粉廠商所贈送的專業書籍。

「對方表示這本書是在製作麵包的領域裡，以科學角度來撰寫的書籍中的代表作，很有參考價值，所以把書送給我。不過由於內容有許多的元素符號和發酵的化學式，所以我完全都看不懂。雖然內容也有說明麵粉的差異等相關理論，但一開始真的不知道該如何與實際製作方式做連結，也因此感到相當苦惱。」

即便如此，城田先生還是不願被「看不懂」所打敗，於是他便反覆地翻閱這本書。等到比較能適應書中的圖片文字，可以稍微理出一些頭緒後，就比較能大致看得懂這本書的內容。而且他也希望能將自己所理解的部分都傳授給工廠的後輩，成為大家能彼此共享的知識。

「在值夜班到清晨的這段時間，我們會進行約二小時的讀書會。因為自己以前沒唸什麼書，所以很想要將我所知道的，都告訴這些年輕人，希望至少能幫助他們維持對工作的熱情。這樣工廠做出來麵包應該也會有所改變和突



1968年為了學習丹麥麵包做法，而找來彼得森（Petersen）先生傳授丹麥傳統糕點的做法。包括有加入肉桂、豆蔻、丁香等辛香料的蜂蜜蛋糕，以及其他青山ANDERSEN所販賣的商品。

破，不論是失敗的原因，或是如何分辨麵包品質的好壞，只要大家都能搞懂這些道理，就可以降低不良品的數量。」

城田筆記的起點就在於他的「自覺」。城田先生認為想要做出好的麵包，不是只有擁有技術那麼簡單而已，還要瞭解「為什麼要這樣做」，一定要思考其背後的理由。因為做麵包時會受到氣候、溫度、材料、烤爐的狀態等各種因素所影響，如果沒有搞懂麵包的科學原理基礎，讓工廠的管理工作仰賴操作手冊和機械的運作，如此一來，一旦周遭條件有所變化，就無法視情況隨機應變。中學一畢業就外出工作的城田先生，決定先讓自己擁有專業技術，接著再私下拓展自己的學識。其他先從學校獲得知識再進入公司學習技術的人，則是在之後實踐所學。不管是先學得技術還是知識，最重要的還是要懂得如何有計劃地運用兩者來做麵包。

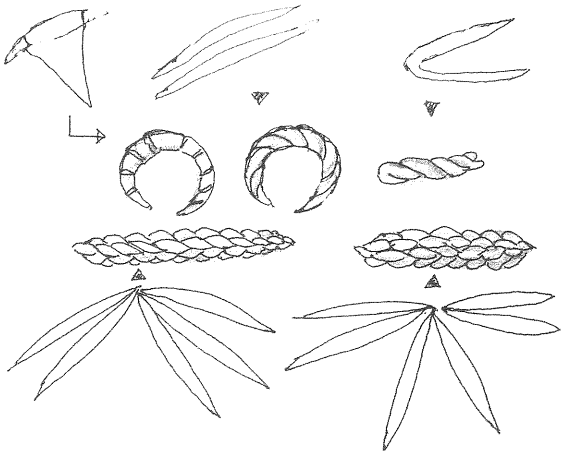
像是城田先生被外派到的法國國立麵包烘焙學校，則是對長棍麵包以及法國麵包的大小和粗細都有相當嚴格的規定。就連麵包表面切痕的下刀方式，也都有固定做法。不過對方也只會告知城田先生要劃幾道切痕，但卻沒有說明其背後的理由何在。「所以我決定不只是乖乖照著對方所說的去做，而是要去思考背後的理由。一旦找出事情的脈絡，就能夠準確預測出多大的麵包需要搭配多長的切痕，還有從哪裡下刀，麵包整體才能確實膨脹不會變形。在工作時，即便是相同的作業方式，是否瞭解其背後的理由，對工作品質也會造成一定的影響。其實不僅僅只是做麵包這件事，不管從事任何的工作，最重要的都是要先去瞭解工作的背景。」

做麵包所學習到的工作哲學

因為舉辦了讀書會，而讓城田先生工廠內的麵包不良品數量下降，出錯的次數也因此減少了許多。當時產品能夠出貨的標準為八〇分，如果可以增加達合格分數以上的產品數量，扣掉材料費，當然就能夠有效提升銷售量，公司就能夠更賺錢。然而即便如此，據說高木社長還是斥責城田先生說「你的工廠之所以能夠降低出錯機率，還不是因為未達不良品標準的產品都會放在店內販賣」。

當時城田先生注意到的是必須要將原本的八〇分合格標準往上提高的這個事實。本來是可以因為提升業績而受到稱讚的，但是卻反倒因此遭到責罵，不過城田先生也沒有就此感到氣餒意志消沉，而是規定自己「還得更加努力」。而城田筆記就是透過城田先生的親身經歷，所記載下來的工作哲學理念。

1 明天一定要跟今天一樣保持積極向上的工作態度。
2 要積極地去取得或打聽情報，這樣才能扭轉人生。
3 在學習時最重要的就是要保持謙虛以及感謝的態度。
4 技術不是只放在頭腦裡思考的東西，而是要透過實踐才能真正學習到技術。



城田筆記內的部分內容。1972年，由奧地利的職業訓練學校老師－史泰格（Steiger）先生所傳授的維也納布里歐麵包的原型。將麵團擀薄後直接捲起，和以2條麵團相互交疊方式捲起，或是將較長的麵團對半摺起扭轉成型，以及利用5條和6條麵團相互交疊的5種做法。

5 經常做出假設想法，凡事都要果敢地去嘗試。將失敗經驗當作是明天的開始，就是種學習精神。

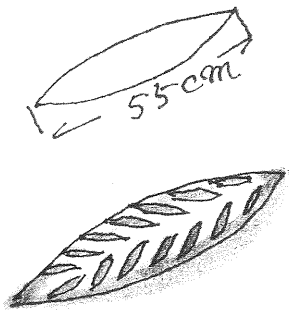
6 持續不斷朝著最高標準的目標來努力前進。

7 經常擴展不同領域的人脈，對任何事物都要抱持興趣，與競爭對手相互切磋，磨練彼此的技術。

因為有學歷社會的這道牆阻擋，所以城田先生才會領會到工作這件事，不是只有人家要我做什麼就做什麼，而是要讓自己產生自覺認為「這是我應該要做的事」來作為工作的起點。如果只是一再逼迫自己去做任何事，那麼也只會讓自己變得更沒幹勁，所以千萬不要等別人來告訴自己該怎麼做，而是要主動出擊來開拓屬於自己的道路。而在往目標前進時，最重要的是思考自己將來要成為怎樣的人。因為現在是即便和周遭的其他人做著相同的事，但只要缺少了學歷，就注定薪水會比較低的學歷社會。

「我發現如果就這樣感到羞愧的話，那麼就什麼也改變不了，想要讓自己變得更好，那就只有自己主動出擊這條路而已。」

而城田先生之所以會願意在讀書會中，讓所有人都能瀏覽「城田筆記」的內容，其實只是出自於希望工廠的後輩，能夠透過學習來超越自己的這份好意罷了。



1997年，公司為了建立烘焙課程的麵包師傅研修制度，於是派員前往歐洲麵包烘焙學校等機構進行考察。此為城田先生在法國所學習到的法國傳統麵包，其長度和切痕數都有嚴格規定。

多次的內容更新，一直都處於未完成狀態

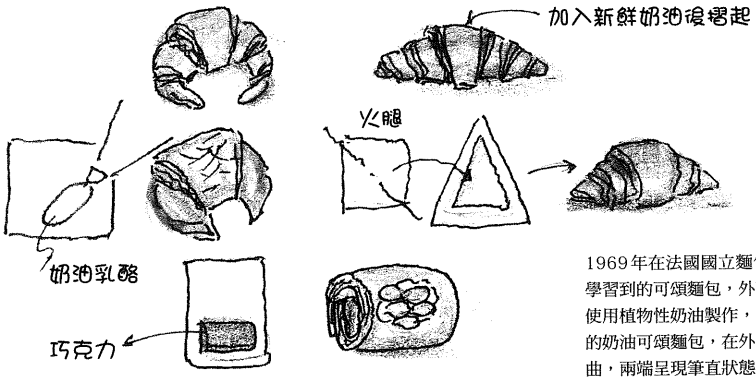
城田先生表示「人類的記憶並不可靠」，之所以會想要製作城田筆記，就是因為那些內容絕對不能被忘掉。

城田先生雖然常有機會在公司的研修課程以及麵包烘焙教室上台說話，他為了不要忘記在人前說話的內容，所以會隨身攜帶小本的手帳。其內容包括有小麥的栽培歷史和麵包的歷史、與麵包的飲食文化同時興起的起司和葡萄酒的知識等，譬如說：

「光靠小麥的飲食方式，不能獲得必需胺基酸的足夠離胺酸，在那些適合飼養山羊和綿羊的自然環境下，像是歐洲地區，就會透過攝取起司的方式來補足麵包所缺少的營養素。」

只要是在書籍、雜誌和電視上出現有關麵包的相關資訊，城田先生表示：「就會像捕夢網那樣記下所有的網狀延伸情報，將所有掛念的訊息都記錄下來。」不論是首次接觸到的知識所帶來的感動，或是終於找到答案的心領神會，以及想要學習的知識等，各式各樣的資訊和情報，都清楚記載在這小小的手帳裡，等到內容累積到一定程度，則是會按照項目整理內容，有時候還會以繪圖方式做說明，接著親手將內容整齊地抄寫到一整本的城田筆記上。

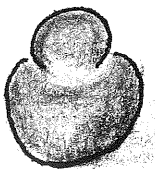
其他像是麵包製作相關的部分，則是有從東京的麵包技術研究所、美國的Country Home公司、法國國立麵包烘焙學校，以及從海外聘請的技術人員



1969年在法國國立麵包烘焙學校所學習到的可頌麵包，外觀為半月形，使用植物性奶油製作，至於加入奶油的奶油可頌麵包，在外觀上則不需彎曲，兩端呈現筆直狀態。

所教導的知識等，城田先生將當時記錄的筆記，經過篩選整理出重點後，再以手寫方式重新記錄在城田筆記上。城田筆記到城田先生的晚年都保持著進行式，處於未完成的狀態。將蒐集到的內容整理後，經過多次的修改，並加入更多的新知識，持續進行資訊的更新。目次的部分則是有劃分項目，以鉛筆記下標題，不論是那些等待被記錄下的內容，還是手帳中有一天會發揮作用的項目資訊，其實還有許許多多的內容需要被完整記錄下來。

此外，還有一件城田先生認為絕對不能夠遺忘的事，那就是之前公司所製作的麵包以及技術。因為在進入公司當時所學習到的烘焙技術，等到調職往另一處的工廠工作後，通常都會將過去的記憶給忘光。然而麵包這項商品，在變動商品製作技術和制度後，卻不會將之前的記錄給保存下來。如果沒有意識到這個部分，那麼公司的歷史就會變得一片空白。城田先生就是因為注意到了這個部分的缺失，所以才會在瀨野川工作時，開始製作首本的資料記錄，而這也成為日後城田筆記的原型。城田先生認為其中最重要的則是廣島ANDERSEN的前身，也就是在本通服務中心所販賣的麵包。因為那邊所生產的麵包，像是特別講究口感的英式吐司等各式麵包，都是在追求別家公司所沒有的高品質，而這正是ANDERSEN麵包的原點。如果能夠將自己的經驗都如實記錄下來，那麼或許將來有一天能夠從中學習到其他的知識。可以說是正處於進行式，但同時也具備有時光膠囊意義的城田筆記。城田先生到晚年還是持續進行筆記內容的更新動作，還忙著將筆記內容轉存在平板電腦內。



法式布里歐麵包是直接在麵團上方捏出圓狀。「在留學前一直是另外捏製上方的圓形麵團，再放上去。烘烤後若上方麵團落下，則是會直接吃下肚，外皮口感酥脆相當好吃。」


釣魚
和石窯

從無到有，親手搭建的石窯

別墅內的石窯是城田先生自己繪圖，還親手將一塊塊磚瓦搭建起來的。雖然他不是從小就特別對動手做東西有很大的興趣，但是因為他的手很巧，在參加寫生比賽時，幾乎每次都會因為圖畫得很好而得獎。由於他的父親是廟宇建築工人，家中經常會擺放雕刻刀和設計圖，還會在假日作些木工，而城田先生則是看著父親這樣的背影一路成長。

其實城田先生在買下別墅後，一開始並沒有搭建石窯的計劃。二〇〇二年，廣島ANDERSEN在進行店面整修期間，決定在一樓搭建大型的西班牙製的石窯。當時西班牙建築師還特別從當地帶來紅磚，花了很長一段時間才將石窯慢慢搭建完成……。而城田先生在當時則是從頭到尾都近距離地在觀察對方的作業手法，這時候他才萌生想要也在別墅搭建小型石窯的想法。

再加上城田先生當時已經向希望引進石窯麵包的高木社長說明過麵包製作流程，所以相當精通石窯整體的熱傳導原理。只要讓磚塊產生熱度，就能透過遠紅外線效果，讓麵包外皮呈現酥脆，但內部還是能保有水分充足的柔軟狀態，這樣就能烘烤出城田先生理想中的麵包。

「整體構造很完整，有能夠燃燒柴火的火爐部份，熱氣上升的空間，也有擺放麵包的平台。熱氣從側面往內部天花板加熱，將熱氣鎖在整個石窯





孫子孫女們到別墅度假時，大家一起製作披薩。在麵皮加入杜蘭小麥粉，讓麵團保持濕潤。將餅皮稍微靠近火爐的柴火，以300℃的高溫快速烘烤幾分鐘時間，接著很熟練地將膨脹的披薩換邊繼續烘烤。

內部。這樣的設計方式能讓熱源快速傳導至麵包的中心部位。」

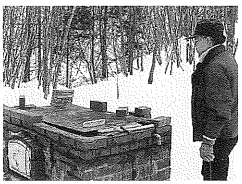
別墅內的石窯和廣島ANDERSEN直徑達四．五公尺的石窯，兩者的基礎構造都相同。城田先生將別墅的石窯內部空間設定為可放置縱向二列長棍麵包的深度，接著再著手製作設計圖。他在心中盤算這樣高度的石窯應該堆疊幾層的磚塊，但是卻……。

「首先遇到的困難是我本身沒有水泥堆砌的技術，因為要將磚塊先弄濕，再以水泥固定堆疊。但是由於我沒這方面的知識，所以就直接堆疊乾燥的磚塊，結果卻導致磚塊吸乾濃稠水泥中的水分……。完成後外觀感覺很像是龐貝城的遺跡，會讓人誤以為是距今二千年前的石窯建築。」

「果然做任何事都不能在摸不著頭緒的狀態下進行，這樣一定會遇到困難，不能抱持茫然的態度，而是要意識到目標再動作。所以現在要我再重新搭建石窯就一定沒問題，因為我會從一開始就好好檢視每個步驟。」

因為只要讓石窯內的溫度升高，就能夠達到長時間保溫的效果，為了不讓溫度下降太快，城田先生的構想是在鐵板上放置浮石，接著再放上薄型磚塊作為外蓋。雖然石窯的導熱效果佳，但是在等待溫度上升的同時也必須花費一段時間。對此，城田先生則是表示「因為不是每天都會燃燒柴火加熱，所以石窯的大小好像太大了」。所以在燃燒柴火等待熱氣擴散到整個石窯前，可以將披薩擺放在爐火口，藉由高溫來烘烤，或是放置麵團較薄，能在短時間內出爐的麵包。

在烤披薩時，城田先生和昌江女士則是會相互合作，等到爐火溫度適

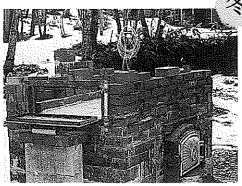


下雪了

start



秋



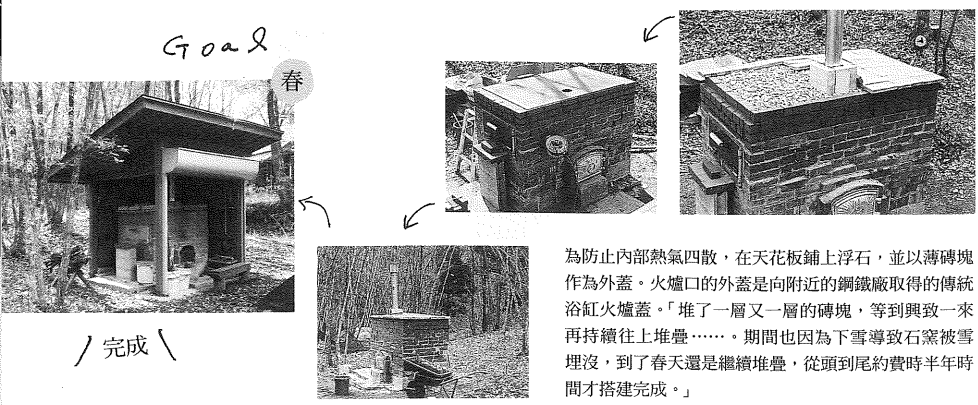
冬

正在搭建石窯

中，接著再來擀餅皮。夫婦倆所製作的是城田先生在前往義大利出差時，曾經在拿坡里附近的餐廳嘗過後相當喜歡的薄皮披薩。配方是中筋麵粉和杜蘭小麥粉，以八比二的比例混合揉製。但由於杜蘭小麥粉質地較硬，在揉麵時需花費較長時間，所以會在前一天就先揉好麵團。在擀平發酵後的披薩餅皮時，要注意的是不要弄破麵團中的空氣，而是要有技巧仔細地將空氣往外擀平。

「孩子的爸，蘆筍要怎麼切？」

從廚房傳來昌江女士的聲音。披薩的材料有蘆筍、番茄、香菇、水煮蛋、香腸、生火腿、馬札瑞拉起司再加上起司條，以及盆栽種植的羅勒等等。將擀平的麵皮邊緣稍微往內壓，塗抹摻有奧勒岡的番茄醬，接著鋪滿餡料放入石窯內。等到披薩餅皮隆起，邊緣呈現焦黃色，就要趕快變換方向。等到烘烤完成，再將餡料放在另一片餅皮上，再送入石窯內烘烤。等待披薩都出爐後，就能夠一家和樂享用美食，讓柴火繼續燃燒，直到石窯內都均勻受熱，就成為最適合放入麵包的烘烤環境。



為防止內部熱氣四散，在天花板鋪上浮石，並以薄磚塊作為外蓋。火爐口的外蓋是向附近的鋼鐵廠取得的傳統浴缸火爐蓋。「堆了一層又一層的磚塊，等到興致一來再持續往上堆疊……。期間也因為下雪導致石窯被雪埋沒，到了春天還是繼續堆疊，從頭到尾約費時半年時間才搭建完成。」

熱衷溪流垂釣

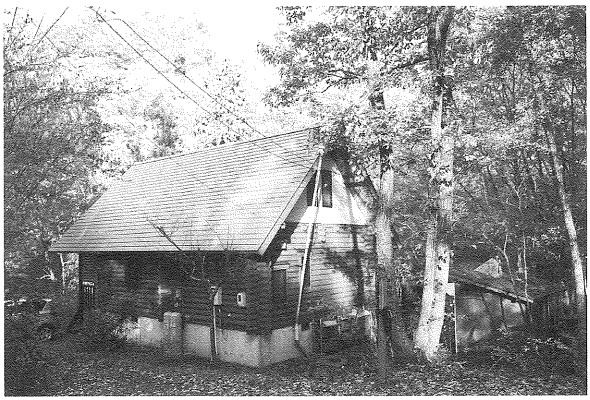
從小就喜歡釣魚的城田先生，在家是八名兄弟姐妹中排行第五的小孩，他的釣魚技術則是傳承自兄長。

「如果要釣體型較小的魚，會在免洗筷前端裝上縫針，以直接穿刺方式突襲靜止不動的小魚。有時候也會釣到體型較大的鰻魚和鯰魚，在那個食物不足的年代，可以釣到大魚真的會感到很開心！」

城田先生長大之後，則是相當熱衷溪流垂釣，他很喜歡親近山林，甚至還在公司成立登山社團。那時他便燃起想要在山邊擁有房子的憧憬，於是他在年輕時候就經常造訪的小溪附近蓋了別墅。

最終他還是完成了夢想，別墅完工時，城田先生正值五十歲過半的年紀。他當時在每個周末都會去爬山，先是在三月一日前往島根縣山區，接著於四月一日廣島縣山區開放後，則是會在夏季中期，享受於溪邊釣山女鱒、天鱒和岩魚的樂趣。

對此，城田先生則表示雖然說最大的理由是喜歡釣魚，但是另一個理由則是想要為孩子們打造出「鄉間」的生活環境。因為自己年輕時只顧著努力工作，所以照顧兒女的責任就由妻子一肩擔起，雖然有點晚，但還是希望能有一個可以讓孩子和孫子們相聚、度假遊玩，能夠享受全家人一起用餐時光的空間。能夠在這裡用石窯烤披薩和麵包，或是在夏天舉辦烤肉大會，直接將



前方有小溪流過，周圍有楓葉、山櫻花、一大串紅色果實的莢竹桃，以及上溝櫻等落葉植物的山中別墅。「還曾經有啄木鳥飛到屋頂內部，還被啄出個凹洞來。」

釣到的魚烤來吃。每年的過年家族全員一定會回到山上的家，城田先生會準備過年料理讓大家享用，也會和孫子們玩起雪橇遊戲。

至於讓城田先生對釣魚更有信心的，則是很喜歡烹煮山菜料理的昌江女士。春天她會準備蜂斗菜味噌和蜂斗菜莖佃煮，秋天則是會端出菇類火鍋料理和鹽漬蔬菜。而在別墅的廚房和地下室，也都放有一整排自己製作的果醬和水果酒。別墅的所在地是在島根縣邊境的山上，那裡同時也是秋天賞楓和登山的知名風景區，附近則是有戰國時代的古戰場，以及舉行迎神儀式的神社等多數值得一遊的場所。近郊的住宿設施也有天然溫泉，早市則是能買到從日本海的濱田漁港所捕獲的各式漁貨。

然而如此努力跨越各種難關，總是積極往前開創道路的城田先生，其實曾經面臨過人生最大的危機。當時的城田先生不太能接受外聘上司的意見，覺得對方的想法和自己一路走來，極為重視的公司麵包做法在理念上有所違背。之後也因為不服從上級指示，而遭到高木社長的嚴厲責備……。因為工作壓力過大，最後導致出現頭暈症狀，嚴重到連站都站不好，即便閉上眼睛還是會感覺到暈眩感。但是就連住家附近的診所也無法判斷病症，到了大醫院看診後，才確定他是罹患了美尼爾氏症（Meniere disease）。

「我現在才了解到當初應該不要那麼頑固，要虛心接受別人的意見，因為當時的心胸沒那麼寬大，導致自己的身體沒辦法消化負面情緒，才會讓健康出問題。不過也因為接受治療，態度也變得比較開放，雖然不至於到完全認同他人想法的狀態，但還是變得比較能理解立場不同的意見，懂得換個角度



住家附近的商店，夫婦倆去購買當天採收的蔬菜。另外也有蘋果農園以及販賣日本海所捕獲漁產的早市，將新鮮食材做成美味料理，也是夫婦倆生活中的樂趣之一。



秋天會前往山區採集木通和香菇，將香氣濃郁的香茸快速煮熟後做成醃漬醬菜。他很瞭解該如何保存山中的食材，或是拿來做成家常菜，因為這些都是城田先生從小就很熟悉的生活方式。

來思考別人的說法，而這前後的心態轉變，也花了我大概三個月的時間。」

成功突破此次難關的城田先生，感覺自己的胸襟變得寬敞許多。雖然說在山中蓋房子也是很久之後的事，但是他當時卻也已經想通，想要再這樣長時間工作下去，最好還是得先脫離職場，藉由時間來轉換心情的這個道理。

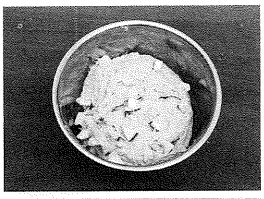
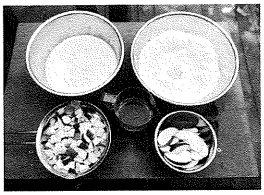
「那時心想好險是在自己的內心失去平衡前，就先萌生這樣的想法……。」

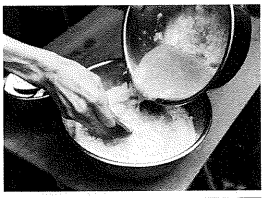
城田先生在四十、五十歲的時期，都還是持續進行在ANDERSEN GROUP的麵包商品開發工作，在擔任廣島ANDERSEN店長的期間，也累積了不少好的工作表現，而且還負責指導後輩工作上的注意事項。所以在十年前，當城田先生卸下顧問工作後，他才終於能夠有足夠的時間待在山上的家，而且一住就是四、五天的時間。

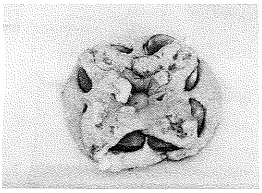
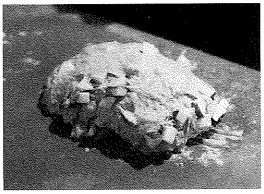
如果有空閒時間，城田先生並不會參加公司的研修課程或是考察活動，而是用來享受私人的海外旅遊行程，他認為夫婦倆一起出國旅遊是在「為自己的過去贖罪」。在國外終於能夠和從前一同吃苦享樂的外國指導人員再次相聚，也去造訪了擁有麵包歷史和獨特性文化的飲食地區……。在那趟旅程當中，城田先生「一路上都在和妻子說明以前在哪裡做了些什麼。」他隨身攜帶的手帳，也在當時增加了不少的內容。為了讓手帳在使用上更方便，昌江女士還幫忙再加上空白頁，才有足夠的書寫空間，能夠將旅途中的所有回憶都整理成冊。夫婦倆彼此就是這樣相互扶持直到城田先生的晚年才能過著愜意的山居生活。



自家石窯烘烤的蘋果派。城田先生曾經在蘋果產季造訪法國的諾曼第，在當地參觀了蘋果酒的製作流程。「在那邊也有看到使用類似日本的紅玉和國光的艷紅小蘋果而做成的蘋果派。」

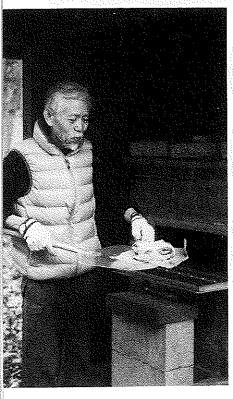





5 1 6 2 7 3 8 4

烤得不錯！



1 將法國麵包粉210g倒入鋼盆內，接著加入乾燥酵母1.4g和210g的水再混合攪拌，在室溫下等待2～2.5小時，製作酵母種（A），揉麵溫度控制在室溫26℃。在另一個鋼盆內倒入法國麵包粉315g、全麥麵粉140g、裸麥粉35g、乾燥酵母8.4g後均勻混合（B）。麥芽酒3.5g和蘋果汁91g混合備用（C）。350g的紅玉蘋果去芯後切小塊，並另外準備帶皮的蘋果切片16片。

2 將A的酵母種放入鋼盆內，C倒入蘋果酒280g混合，接著在B的麵粉中央弄出凹洞，接著再加入12.6g的鹽。

3 利用橡皮刮刀等工具將周圍粉類剝除後均勻混合。

4 直到麵團成型後將其取出，揉至無粉類顆粒殘留，再包入1的蘋果塊，接著持續揉麵。

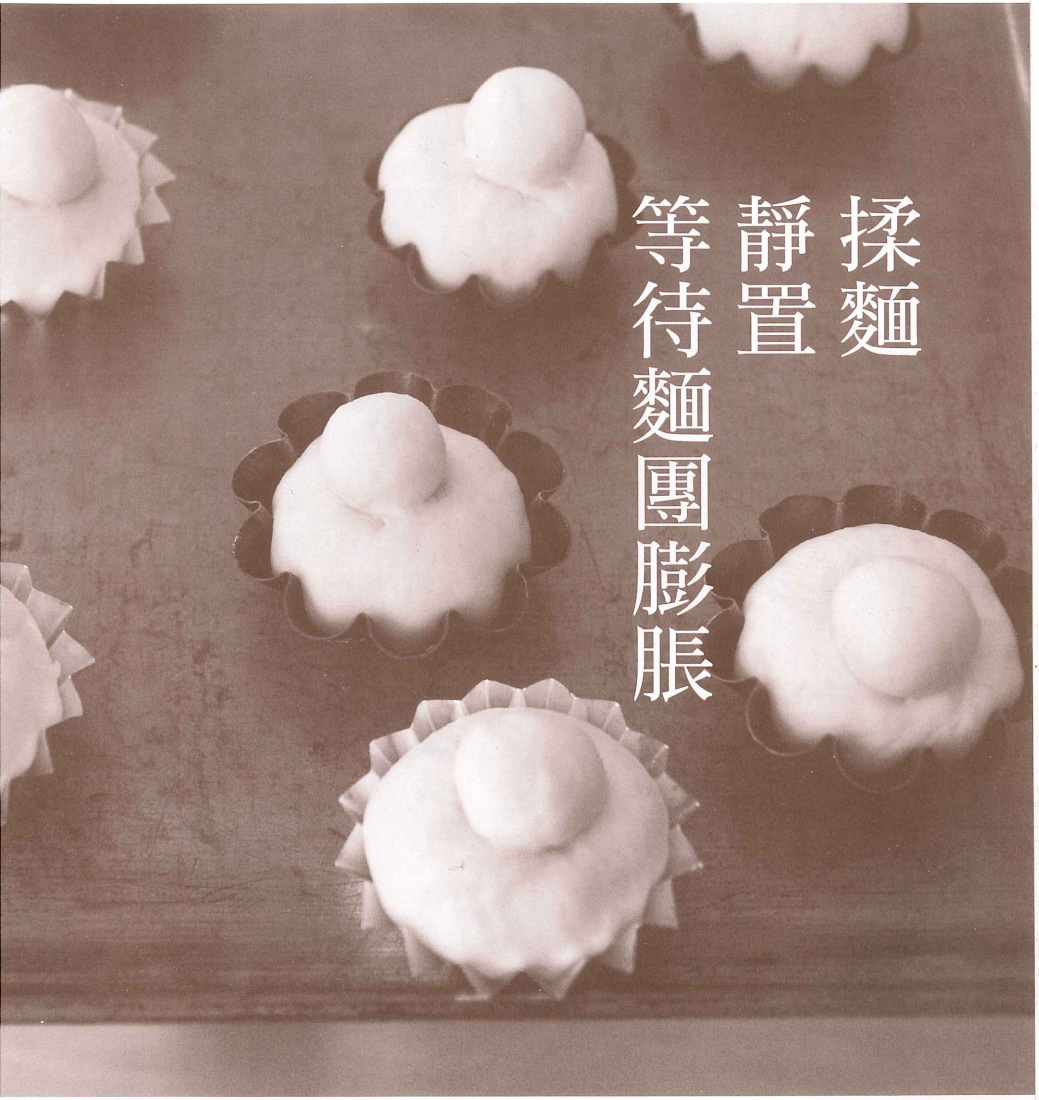
5 麵團揉製完成（室溫24～26℃）後揉成圓形放入鋼盆內，套上保鮮膜靜置50～60分鐘等待發酵。接著按壓去除麵團氣泡，再持續等待發酵30～40分鐘。

6 將5的麵團分成4等分揉圓，讓麵團靜置20分鐘，接著將4個麵團像甜甜圈一樣在中央戳洞，並進行第二次發酵（在室溫28℃，濕度70%的狀態下靜置40～50分鐘）。

7 1的蘋果切片撒上肉桂砂糖。

8 以剪刀在6的麵團表面剪4刀，在切痕下各塞入7的1片蘋果。接著從上面撒上裸麥粉，放入烤箱以220℃溫度烘烤20～25分鐘。

蘋果派的做法


揉麵
靜置
等待麵團膨脹

要知道「理由」而非「方法」

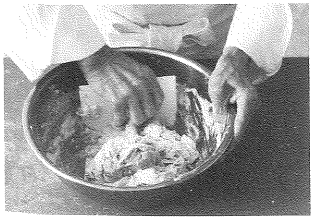
做麵包最重要的就是要不斷練習，累積經驗。只要從頭開始照著學到的手法和書上說明就能做出好吃的麵包，這樣的想法嚴格來說並不正確，重點在於是否有反覆多次的練習。

對此，城田先生則表示如果想要讓自己早點熟悉做麵包的手法，唯一的途徑就是經歷「多次的失敗」。因為做麵包一定會面臨到失敗的經驗，但如果在失敗當下，只是抱持著「過程如此不順利，那我就再試一次好了」的想法，那麼做出來的麵包絕對不好吃。只想著要再次挑戰，這樣很容易會不斷上演相同的失敗經驗。最好的做法是思考自己為何會失敗的理由，推估到底是哪個步驟出錯，接著再以此想法為基礎，從頭到尾再試一次。所以才會說在學做麵包時，最重要的就是不斷累積經驗技術的這個過程。

城田先生認為做麵包這件事其實就是一門科學，要確實掌握所有流程的根據為何，瞭解其背後的理由，這樣就能減少失敗，才能做出更接近完美水準的麵包。至於一般人都會認為不好學的「揉麵」技術，則是要經過多次的練習，自然就能更為熟練。重點是要抱持「瞭解背後理由再重複練習」的態度，思考為什麼這時候要攪拌、為何要讓麵團鬆弛，以及溫度和時間會對麵包造成怎樣的影響。這些都是能讓麵包保持在最佳狀態，並且與下個步驟息息相關的必要條件，而這一切過程的目的，其實也只是想要做出讓人滿意的麵包而已。



並非以時間長短，而是要以麵團的膨脹程度作為結束發酵的判斷基準。要注意不要過度發酵，膨脹程度若不如預期，則是要延長發酵時間。以手指輕壓麵團，若無回彈現象，就代表已經完成發酵。



在製作麵團時要讓組織產生麩質結構，從粉類混雜狀態逐步混合攪拌成麵團，確實掌握各個步驟的麵團狀態後再動作。

「烘焙百分比」的思考方式

做麵包會以「烘焙百分比」方式來表示所添加的份量。而本書的材料表則是同時記載有烘焙百分比和實際方便製作的份量。所謂的烘焙百分比是指將麵團所使用的麵粉的份量設為100%時，其他材料相較於麵粉所佔的百分比，所以合計會超過100%。像是本書中提到可製作出13～14個雞蛋奶油捲的材料中，需要使用到高筋麵粉300g、奶油30g，以及牛奶180g。以烘焙百分比來表示則為高筋麵粉100%、奶油10%，以及牛奶60%。如果是除了麵粉以外，還另外加入裸麥粉等複數的粉類，所有的粉類則是會合計為100%。

以烘焙百分比來表示製作份量的增減時，很簡單就能算出所需材料的份量。由於材料的合計並非以100%來表示，所以比較容易估算出含量比例較低的鹽、乾燥酵母等材料所需使用的份量。

麵包基本上是要在出爐後才能知道味道如何，因此在做麵包時，首先要記住以烘焙百分比來表示麵包的基礎配方。接著則是要調整麵包的味道，這部分是由材料配方來決定。以書中所介紹的「全麥麵包」來說，高筋麵粉和全麥麵粉的比例為8比2，只要記住這個烘焙百分比的味道，再來調整全麥麵粉的添加，這樣就能做出更接近自己偏好的味道與口感的麵包。

在規劃自己的麵包配方時，首先要記住麵包組成素材的原有口味，思考

雞蛋奶油捲（13～14個）

材料	烘焙百分比（%）	份量（g）
高筋麵粉	100	300
上白糖	10	30
鹽	1.8	5.4
奶油（無鹽）	10	30
全蛋	10	30
乾燥酵母（不需事先發酵類型）	1.5	4.5
檸檬汁	1	3
牛奶	60	180
合計	194.3	582.9

烘焙百分比是將麵粉份量設定為100%，再計算其他材料所佔比例的成分配方表。麵包麵團的數值化可有效降低麵包失敗的機率，是美國人所構思的成分表現方式。

要強調何種味道，最後再制定一套搭配方式。為了讓麵包能夠達到充分發酵的膨脹效果，必須確實掌握各種材料本身的風味，以及能在麵包裡所發揮的功效，這樣才能找出最適合的麵包製作方式。

經常會聽到有人形容「麵包飄散濃郁的裸麥香氣」，但由於裸麥本身的麥麩味很重，散發出的味道絕對稱不上是香氣。如果要在麵包中增加裸麥的比例，那就必須想辦法緩和其本身的味道，並帶出麵粉本身的風味，那麼就必須加入酵母種，要不然就會變成無法膨脹的失敗麵包。

必須是吃過許多種的麵包，聞過各式的麵包香味，以及實際的麵包烘焙經驗，符合以上條件才會有足夠能力在腦中勾勒出理想中的麵包雛型。等到累積了足夠的經驗以後，只要吃麵包就能掌握大概的食譜配方，進而推論出麵包的製作方式。對此，城田先生則表示「公司的員工私底下外出吃飯時，一定都會很認真地聞麵包的香氣，還會查看麵包內部的組織。」那是因為從麵包的內部組織就能看出製作方式和發酵狀態，而從麵包的香氣中不只能得知發酵狀態，還能辨別使用材料本身的品質。從事麵包相關產業的人士，都應該時常提醒自己要保有這樣的敏感度來累積經驗。

思考各個動作的目的

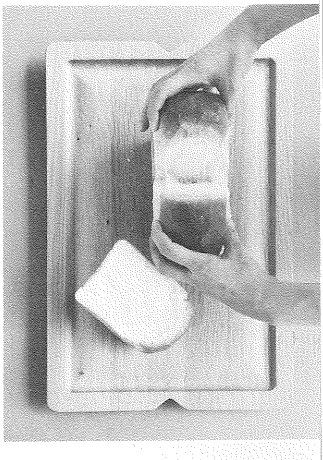
「在工廠工作就只要照著操作手冊按下機器按鍵就能做出麵包，但如果不曉得攪拌機要以低速轉動幾分鐘的背後理由，一旦發生錯誤，那麼就無法找出有效的解決方法。」

城田先生認為做麵包的樂趣在於學會技術後，還能從中瞭解每個動作背後的理由。

之所以需要瞭解理由是要知道「這個步驟是為了達到何種效果」，而讓每個動作都能順利進行。即便不需要參與製作麵包的各個流程，也不用直接在前線與客人接觸，但是城田先生還是認為「自己的工作和能不能給顧客好吃的麵包息息相關，所以總是以這樣的心態在行動。」當他剛進工廠工作時，即使每天的工作只是負責將吐司模型和烤盤擦拭乾淨，但是他還是覺得「工作時就要自己找尋工作的意義，而且要一直保有這樣的信念」。

城田先生表示身為麵包師傅，對同時身兼麵包商品開發技術人員的自己來說，最開心的時刻就是聽到吃過麵包的人稱讚「麵包很好吃！」的情緒反應。這樣的反饋能激勵自己做出更美味的麵包，還能瞭解到現在做的麵包能為哪些人或哪些事帶來正面的意義，這或許就是城田先生想傳達給大家，關於工作時所應該抱持的態度。

城田先生認為麵包本來就是「餐桌上的配角」，那是因為在麵包誕生的

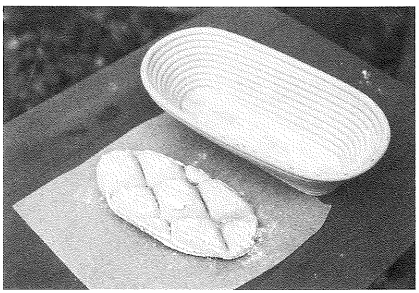


剛出爐的英式吐司，外皮酥脆香氣四溢，內部組織紮實有彈力，那是因為有確實揉麵，麵團有充分發酵。將麵團揉至出現麩質薄膜，讓麵包口感產生彈性。

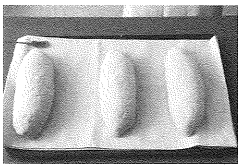
國度裡，麵包就是和湯品、燉菜、葡萄酒、肉類和魚類加工食品，以及起司等食材一起品嚐的食物，具有一定的歷史演進文化。然而在日本雖然大部分人普遍都能接受歐洲的傳統麵包，但事實上受歡迎的還是那些「作為主食」的甜麵包和鹹麵包。所以基於想要傳達原有麵包文化的這個理念，城田先生便投入商品開發的事業，在日本的麵包歷史發展過程中，不但衍生出多種的甜麵包和鹹麵包，在麵包店和超商內也都有販賣各式各樣的麵包商品。

「我認為日本現代飲食生活中，無論是作為主餐還是點心食用的麵包都具有一定的影響力。像是對那些有在運動的年輕人來說，麵包或許只是用來補充能量的食物，但正因為是如此，我才更有義務去做出更有營養，兼具味覺和口感的麵包。」

對城田先生來說，他總是在思考要做出哪種麵包，以及如何朝著理想中的麵包邁進。或許他只是比別人早一步察覺到自己是為了誰在做麵包，而又有誰能夠共同分享品嚐美味麵包的喜悅罷了。



傳統的麵包整型方式，利用藤條或柳條織成的麵包藤籃，可以幫助柔軟麵團整型，在內側撒上些許麵粉，就能讓麵包表皮產生花樣。將不需連同模型放入烤箱的麵包，放在預熱過的烤盤後再放入烤箱烘烤。



入門篇

雞蛋奶油捲

雞蛋奶油捲是很適合拿來作為早餐，以及假日早午餐食用的麵包。在所有種類的麵包當中，雞蛋奶油捲是屬於材料配方相當標準的麵包。加入的材料有奶油、雞蛋、牛奶等，此次的配方能做出味道濃郁的麵團。還能搭配料理一起享用，或是改變形狀包入熱狗和咖哩等內餡做成油炸麵包。麵團相當好製作，可以用來好好練習揉麵和麵團整型的技巧！

材料與配方	烘焙百分比 %	本書製作份量 （13～14個／g）
高筋麵粉（蛋白質含量11.7%）	100	300
上白糖	10	30
鹽	1.8	5.4
奶油（無鹽＊）	10	30
全蛋	10	30
乾燥酵母（＊）	1.5	4.5
檸檬汁	1	3
牛奶	60	180
合計	194.3	582.9

＊若使用含鹽奶油，鹽的烘焙百分比需控制在1.6%，份量為4.8g。

＊份量外的麵粉是使用高筋麵粉，表面蛋液則為全蛋。

＊乾燥酵母是使用速發酵母（不需事先發酵）。

事前準備

在夏天時材料可直接在冷藏狀態下使用，冬天則是要先讓材料回復室溫狀態（更接近揉麵溫度）。



STEP 1

製作麵團

透過揉麵、摔打、拉扯等物理方式，讓麵團產生具彈性的麩質組織，中途再加入奶油持續揉麵至表面出現薄膜的狀態。3～6的步驟盡量要在15～20分鐘內完成。

1 鋼盆內放入高筋麵粉和乾燥酵母，用手將粉類均勻混合。



2 將鋼盆中央的麵粉撥到旁邊，在中間弄出一個凹洞。往凹洞內加入鹽、上白糖、雞蛋和牛奶。接著移動鋼盆的位置將周圍的粉類往中間集中，利用橡皮刮刀或刮板放慢速度仔細混合。等到凹洞內的砂糖和鹽等材料溶化後，會比較容易均勻混合。



3 均勻混合後加入檸檬汁，接著持續揉麵2～3分鐘。等到材料都均勻混合後，麵團大致成形就可取出。讓麵團在黏手的狀態下鬆弛3～5分鐘，讓麵粉能充分吸收水分。

＊同時加入檸檬汁和牛奶會導致麵團不易成形，檸檬汁一定要到最後再倒入。



4 在桌面上揉麵。反覆進行抓起麵團朝桌面摔打→麵團朝前方對摺的動作。

除大拇指外以其他四隻手指輕輕抓起麵團，左右手指各抓住麵團一端，抓起麵團轉90度往下摔，接著往前對摺後手指再離開。

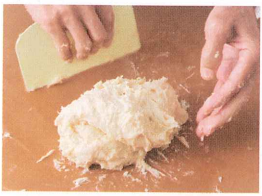
殘留在桌上和手上的麵團，一定都要以橡皮刮刀取下放回麵團內捏製成形。否則最後的麵團份量會不夠，無法做出足夠數量的麵包。

再次反覆進行抓起麵團→朝桌面摔打→麵團朝前方對摺的動作。等到麵團變得不黏手，視情況持續揉麵至表面光滑狀態。這個階段為麵團產生6成麩質構造的狀態。

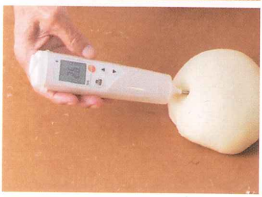
6 接著再反覆進行將麵團往上拉→朝桌面摔打→麵團對摺的動作來持續揉麵。等到麵團產生彈性，出現些許光澤感，就可以將麵團整成圓型，再輕拉表面查看狀態。如果已經產生厚度一致的薄膜，可直接看到氣泡就能停止揉麵。再來則是要測量麵團的溫度（揉麵溫度），以雞蛋奶油捲來說需要到達24～26℃。

＊揉麵時的麵團溫度如果太低，之後的發酵時間就會延長，溫度越高發酵時間越短。

＊揉麵時若麵團溫度太低，可以利用手掌來傳導熱度，等到麵團溫度上升後，再以手指持續揉麵。





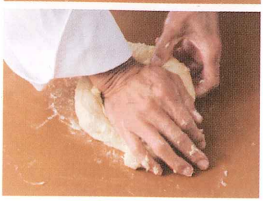


5 麵團擀成約1㎝厚，再放上奶油。以手指將奶油下壓攤平，讓麵團和奶油更容易均勻混合，接著將麵團摺起包住奶油，並以手掌按壓麵團。反覆進行將麵團往上拉 朝中間對摺的動作，直到奶油與麵團完全結合。



















STEP 3

麵團分割後揉圓等待發酵

麵團受損會影響發酵，所以在分割時不要花太多時間，盡量減少分割次數。

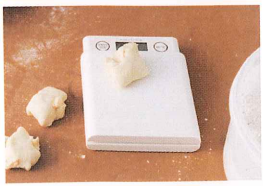
1 桌面撒上些許麵粉（份量外）後放上麵團，麵團上也要撒上麵粉。利用切麵刀以交錯方式將麵團上切成長條狀。為了將切割的麵團1個控制在40g的範圍，要從麵團一端切割成骰子狀。以電子秤測量稍微調整至40g，總共需分割成14塊麵團。

＊以骰子狀方式分割會比較容易接近40g，所以要先設定長條麵團的寬度與高度。









STEP 2

第一次發酵

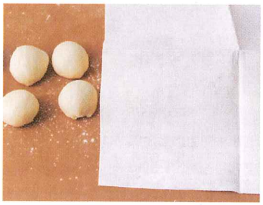
讓麵團與室溫保持在差不多的溫度，等待麵團發酵膨脹至1.8～2倍大。

麵團放入鋼盆內，蓋上保鮮膜防止水分流失，靜置於室溫（26～28℃）下發酵。可先在鋼盆內塗上薄薄一層奶油，之後麵團會更好取出。需等待麵團發酵膨脹至1.8～2倍大。麵團溫度若達標準溫度，發酵時間約為70～80分鐘。由於麵團溫度越高能越快發酵完成，所以最好在發酵60分鐘後查看狀態，若麵團溫度太低則需延長發酵時間。建議可使用便利的烤箱發酵功能。

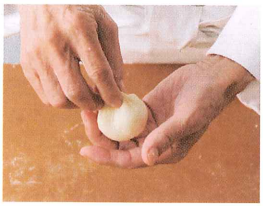


＊圖片為完成第一次發酵，能看出插入溫度計的凹洞明顯變大。

5 麵團揉圓後接合處朝下靜置15分鐘（醒麵時間），為防止水分流失可覆蓋棉布。



3 抓起麵團接合處，將麵團揉成圓型。



4 將2的接合處朝下放在左手掌（非慣用手）上，右手（慣用手）成杓狀輕輕蓋住麵團，以指甲碰觸手掌旋轉4～5次將麵團揉圓。麵團接合處朝下方在手掌上，稍微施力將麵團弄圓。





2 稍微施力將麵團壓扁，將表面弄平後朝前方對摺，接著將接合處朝上再對摺。

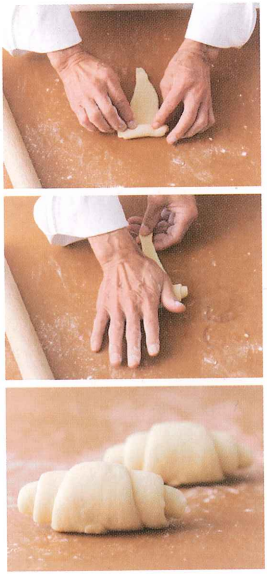
＊為了不破壞麵團表面薄膜，可在手上抹麵粉會比較好動作。





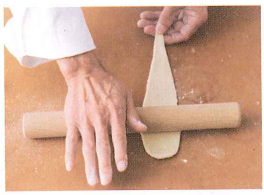


4 從較粗的一端往下捲，左手則是拉住細端的下方，利用右手掌大拇指下方的部分來捲起麵團，完成後將麵團尾端朝下擺放。將所有麵團都捲好並排放在烤盤上，由於麵包在烘烤期間會膨脹為2倍大，所以在擺放時要預留均等空間。



5 整型的麵團需進行第二次發酵，靜置於室溫36～38℃、濕度80～85%的環境下，等待麵團膨脹至1.8～2倍大。通常需花費40～50分鐘，也可使用便利的烤箱發酵功能。為了讓烤箱保持一定溫度，可選擇朝烤箱噴水霧，或是將杯子裝水直接放進烤箱內。麵團要避免直接與空氣接觸，也可以蓋上濕布等待發酵，要讓麵團表面保持在濕潤狀態。

3 將1的麵團接合處朝下，細端面向自己。撒上些許麵粉，左手拉住麵團細端的部分，以擀麵棍朝前方將麵團擀成約24 cm的細長狀。麵團翻面讓接合處朝上，再以擀麵棍擀成厚度均一的狀態。擀麵時不要弄破麵團，而是要稍微施力，利用擀麵棍的重量來轉動。



STEP 4

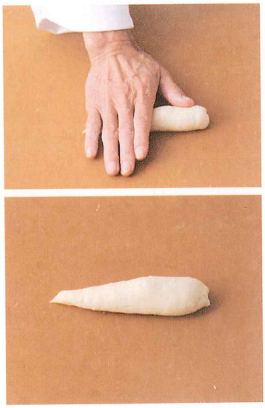
整型～第二次發酵

整型後的麵團還要進行再次發酵，這樣就能烤出受熱均勻的鬆軟麵包。

1 稍微施力將麵團壓平後對摺。



2 以手掌稍微傾斜地碰觸麵團，利用手掌和手指轉動麵團，揉成長約12～15 cm長的水滴狀。剩下的麵團也以相同方式進行。



STEP 5

放進烤箱烘烤

控制烤箱溫度，配合烤箱狀態設定溫度，麵包出爐需花費8～10分鐘。

1 20～30分鐘前烤箱先以220℃預熱，將全蛋（份量外）打在碗裡攪拌均勻。

2 第二次發酵完成後於麵團表面塗抹蛋液，為避免麵團損傷，以毛刷輕輕地塗上薄薄的蛋液。訣竅是不要使用毛刷尖端，而是以面積較大的側端來塗抹。

＊蛋液可在麵團表面形成保護薄膜，能幫助麵包膨脹，也具有上色效果，若蛋液塗太厚，會導致表皮烤焦，烤出來的麵包也會失去蓬鬆感和濕潤感，這部分要特別注意。





3 將2的麵團放上烤盤，接著再放入烤箱內烘烤8分鐘，為了避免麵包底部烤焦，要在時間內關掉電源。

＊如果是使用內部裝設有風扇的對流式烤箱，由於麵包在膨脹前表面很容易變得乾燥，所以在將烤盤放入烤箱時，最好將電源先關掉，等待2～3分鐘後再打開電源。

＊溫度設定為200℃，由於烤箱顯示溫度和實際內部溫度會有落差，8～10分鐘後可視麵包烘烤情況調整溫度。

麵包出爐！

表面呈現美味的焦黃色，內部組織也都有均勻受熱。將烤盤從烤箱內取出，等待麵包放涼。麵包出爐後靜置10～30分鐘，稍微冷卻過後風味更佳。



初級篇01

英式吐司



以麵粉、酵母、鹽、水作為基本材料，加入少量糖分和起酥油，無多餘添加物的配方所製作出稍微帶有鹹味，吃再多也不會膩的清爽口感。機器無法製作的多水量配方，麵包外皮酥脆香味四溢，內層組織則呈現鬆軟狀態。獨特的口感讓人停不下來，因為經過充分發酵，而散發出濃郁的香氣。由於烤模沒有蓋子，讓麵團能往上膨脹延伸，熱度能順利傳導至內部，做出受熱均勻，相當完美的吐司麵包。

材料與配方	烘焙百分比	本書製作份量（2條／g）	1條的份量（g）
高筋麵粉（蛋白質含量13%）	100	600	300
上白糖	2	12	6
鹽	2	12	6
乾燥酵母（不需事先發酵）	1	6	3
麥芽精	0.3	2	1
檸檬汁	2	12	6
水	68	408	204
起酥油	2	12	6
合計	177.3	1064	532

＊份量外的麵粉為高筋麵粉，蛋液是使用全蛋。
＊使用8.5x20x9㎝的吐司模型。
＊選用高度為烤箱內部一半高度以下的吐司模型。
＊吐司模型內的麵團重量……吐司模型的容量÷3.8～4＝麵團重量

STEP 1

製作麵團

讓麵粉吸滿水分後，透過揉麵、摔打、拉扯等物理施力方式，幫助麵團產生具彈性的麩質構造，讓麵團能拉出柔軟的薄膜。此為水分較多的配方，麵團會顯得黏手不易捏製成形。再加上吸收水分需要一段時間，因此3～5的步驟比起雞蛋奶油捲的做法會比較花費時間。

1 鋼盆內放入高筋麵粉和乾燥酵母均勻混合，在中間弄出凹洞。





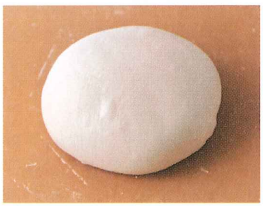
2 先將上白糖、鹽、麥芽精倒入水中攪拌溶解，接著倒入凹洞內，之後再加入檸檬汁與麵粉均勻混合。一開始先以橡皮刮刀將黏在外側的麵粉朝內側刮除，再持續揉麵直到鋼盆內無麵粉殘留。等到麵團成形後，將其取出放置在桌面上。



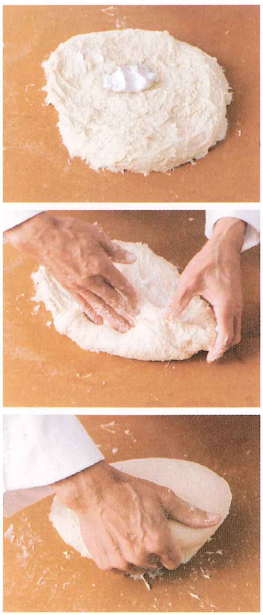




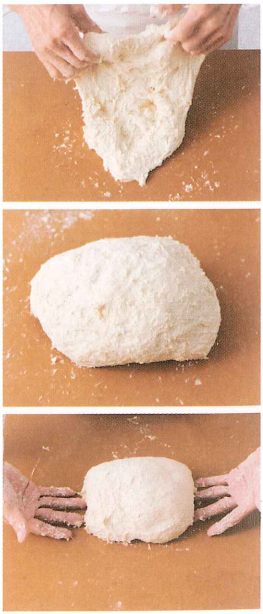
5 在將麵團揉圓的過程中，需持續揉麵直到表面出現厚度一致的薄膜。插入溫度計測量麵團溫度，24～26℃為理想的揉麵溫度。



4 等到麵團開始呈現柔軟狀態，再將麵團壓扁放上起酥油。以手指按壓方式讓麵團和起酥油均勻結合。以手指將起酥油下壓攤平與麵團混合，接著反覆進行將麵團向外拉扯→對摺→整成圓型的揉麵動作，直到起酥油與麵團完全結合。



3 在桌面上揉麵。以四隻手指拿起麵團，左右手指各抓住麵團一端，反覆進行抓起麵團轉90度往下摔打→將麵團往前拉扯→朝前方對摺的動作。中途鬆弛約3分鐘讓麵團吸收水分。接著再次反覆進行抓起麵團往上延展→朝桌面摔打→往前方延展再對摺的揉麵動作。過程中手指都是以彎曲狀握住麵團，最後手指再離開麵團。



STEP 2

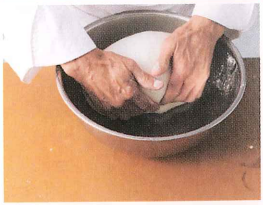
第一次發酵～擠壓空氣

進行第一次發酵時，等到麵團中途膨脹至大約2倍大，就可以開始擠壓空氣（去除氣泡）。這個動作可以刺激麵團的麩質組織，強化麵團的彈性促進發酵。此外，讓發酵環境的溫度保持一致，麵團能吸取新鮮的空氣，這樣也能幫助麵團發酵。

1 麵團放入鋼盆內，為防止水分流失覆蓋上保鮮膜，於室溫（26～28℃）下進行發酵。

2 過了50～60分鐘後，等到麵團比原來的體積膨脹了2～2.5倍，就可以進行擠壓空氣的動作。稍微施力按壓鋼盆內的麵團，撒上些許麵粉，再將麵團拉起往下對摺，接著將麵團90度轉向再一次對摺，接合處朝下輕輕地去除多餘氣泡，並揉成圓狀。之後再靜置20～30分鐘等待發酵。







STEP 3

分割後揉圓等待發酵

將麵團分割後揉圓，接著放入無蓋模型內，呈現出英式吐司的3個突起山峰特徵。

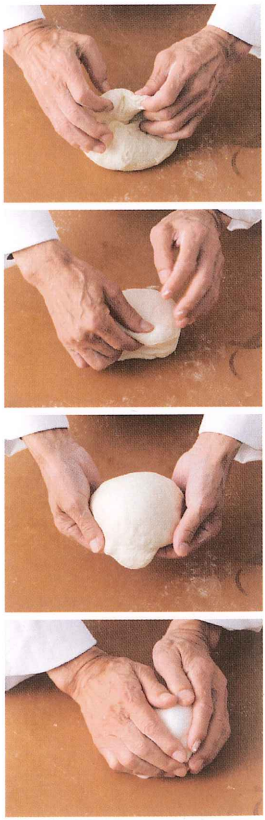
1 在桌面撒上些許麵粉，再將麵團取出。為了要讓切面的面積盡量縮小，所以將麵團往兩旁拉扯，分割成6等份。1塊麵團約170g，多出來的麵團再平均分配成6等份。



3 將揉圓的6塊麵團的接合處朝下擺放，為避免水分流失可蓋上棉布，或是以保鮮膜覆蓋，接著讓麵團鬆弛15～20分鐘（醒麵時間）。



2 將分割好的麵團都分別往前對摺，接著90度轉向再對摺。稍微施力不要破壞接合處，將麵團揉成圓型。

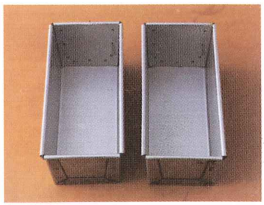


STEP 4

整型～第二次發酵

分割好的圓麵團還要再一次擠壓空氣後再揉圓，這樣能夠強化麩質的構造。

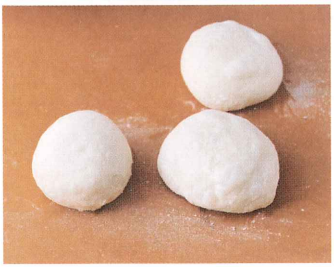
1 在吐司模型的內側塗抹起酥油（份量外）。



2 將所有的麵團再一次揉圓。兩手輕壓麵團去除氣泡，壓平的麵團朝前方對摺，接著90度轉向以相同方式再對摺。朝前方稍微拉扯麵團，最後再揉成圓狀收緊。麵團要比STEP 3的狀態更接近圓型，其餘麵團也以同方式揉圓。









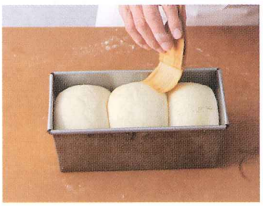
STEP 5

烘烤

烘烤完成後要立即將吐司從模型內取出，避免吐司變形。剛出爐的吐司所發出的小爆裂聲，彷彿是在播放「麵包的讚歌」。

1 在碗裡打入全蛋（份量外），仔細攪拌均勻。

2 完成第二次發酵後，在麵團表面塗抹蛋液，要注意不要讓蛋液流入模型內。



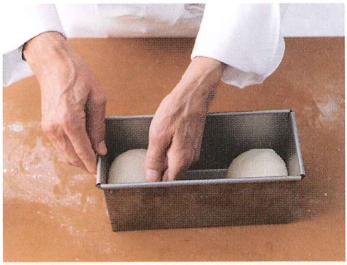
3 烤箱溫度設定為220～230℃進行預熱，以210～220℃烘烤25～30分鐘。

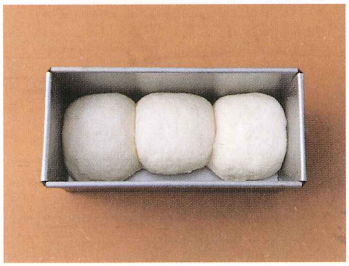
4 烤好的吐司以模型底部敲打桌面，朝模型施以外力讓空氣進入，接著再將吐司取出。

＊如果不立刻將吐司取出，會因為濕氣累積而導致吐司變形。



3 將2的3塊圓麵團接合處朝下，並排放入模型內。先擺放左右兩端的麵團，再放入中間的麵團，讓麵團緊貼同一側。緊貼一側能夠幫助麵團順利膨脹，剩下的麵團也以同樣方式進行。





4 進行第二次發酵。在溫度36～38℃、濕度75～85%的環境下，讓麵團發酵膨脹至與模型相同的高度。此次發酵需花費50～60分鐘。

麵包出爐！

訣竅是將吐司切成8～10片的大小，再放入還有餘溫的烤箱內快速加熱，吐司會變得更好吃。

初級篇02

全麥麵包



相較於使用麥麩、去除胚芽的麵粉所製作的白麵包，全麥麵包的特色是加入了整顆研磨小麥的全麥麵粉，而做出充滿樸實風味的麵包。高筋麵粉和顆粒細緻的全麥麵粉所添加的比例分別為8比2，是相當好入口的配方。全麥麵粉與一般的麵粉相比，含有較多的維生素B、E以及食物纖維。將麵包外型做得跟麥穗一樣，放入烤箱長時間烘烤，是越咀嚼越有味道的麵包。

材料與配方	烘焙百分比	本書製作份量（3條／g）	在家容易製作的份量（2條／g）
高筋麵粉（蛋白質含量11.7%）	80	480	320
全麥麵粉（細粉）	20	120	80
糖蜜	3	18	12
蜂蜜	2	12	8
三溫糖	3	18	12
鹽	1.8	10.8	7.2
起酥油	4	24	16
乾燥酵母（不需事先發酵）	1	6	4
檸檬汁	1	6	4
水	63	378（包括先吸收的水分68）	252（包括先吸收的水分45.3）
合計	178.8	1072.8	715.2

＊三溫糖可以替換成砂糖和紅糖。

＊使用經過高溫殺菌的蜂蜜。

＊份量外的麵粉為高筋麵粉。

STEP 1

前一天的準備工作

由於全麥麵粉不容易吸收水分，所以要在前一天先泡水，水分也有助於緩和其獨特氣味。

1 鋼盆內倒入68g的水（總量18%的水）、糖蜜和蜂蜜攪拌溶解。

2 在1的鋼盆內倒入全麥麵粉，仔細混合攪拌，接著覆蓋保鮮膜放進冰箱冷藏。
＊冬天或室溫較低時，可以在隔天製作麵包前再從冰箱取出。





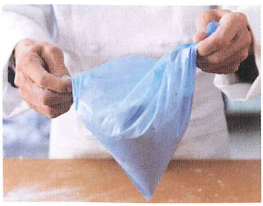


STEP 2

製作麵團

加入全麥麵粉的麵包，即便將麵團揉至柔軟狀態，還是能看出表面的些許顆粒，不過比起英式吐司來說揉麵動作較為輕鬆。

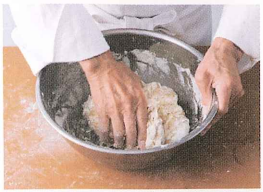
1 在塑膠袋內倒入高筋麵粉、乾燥酵母後均勻混合。接著再加入三溫糖、鹽、檸檬汁以及剩餘的水混合攪拌。



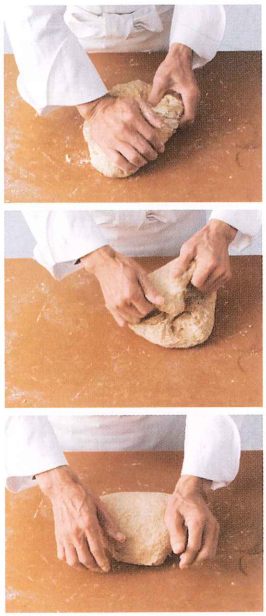
2 拿出前一天準備好裝有全麥麵粉的鋼盆，將1的塑膠袋內粉類倒入鋼盆內。剛開始可以使用橡皮刮刀等工具以下切方式攪拌混合，接著直接用手攪拌。等到麵團稍微成形後就可取出。





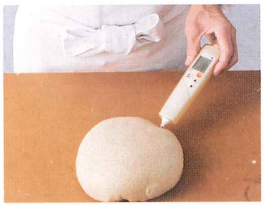


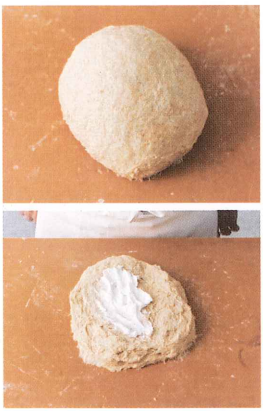
3 在桌面上揉麵。抓住麵團往上拉再90度轉向，反覆進行朝桌面摔打→麵團朝前方對摺的動作。中途鬆弛約3分鐘讓麵團吸收水分。接著再一次進行相同的揉麵作業，直到整體麵團變得濕潤，表面出現薄膜，這時就可加入起酥油。



4 以手指按壓方式讓麵團和起酥油混合，接著反覆進行摔打麵團→揉圓→往上拉扯的動作，持續揉麵直到起酥油與麵團均勻混合。

5 在將麵團揉圓的過程中，需持續揉麵至表面出現厚度一致的薄膜。揉麵時的麵團理想溫度要控制在24～26℃。

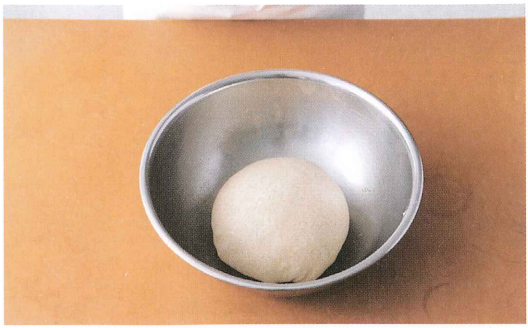




STEP 3

第一次發酵～擠壓空氣

確認麵團比原來的體積膨脹至大約2倍後，再進行擠壓空氣的動作。



1 麵團放入鋼盆內，為防止水分流失覆蓋保鮮膜，於室溫（26～28℃）下進行發酵。靜置60分鐘後，等到麵團膨脹約2倍大，就能進入下個階段。



2 擠壓麵團的空氣。輕壓麵團並往前對摺，接著90度轉向再對摺一次，將接合處朝下揉圓。

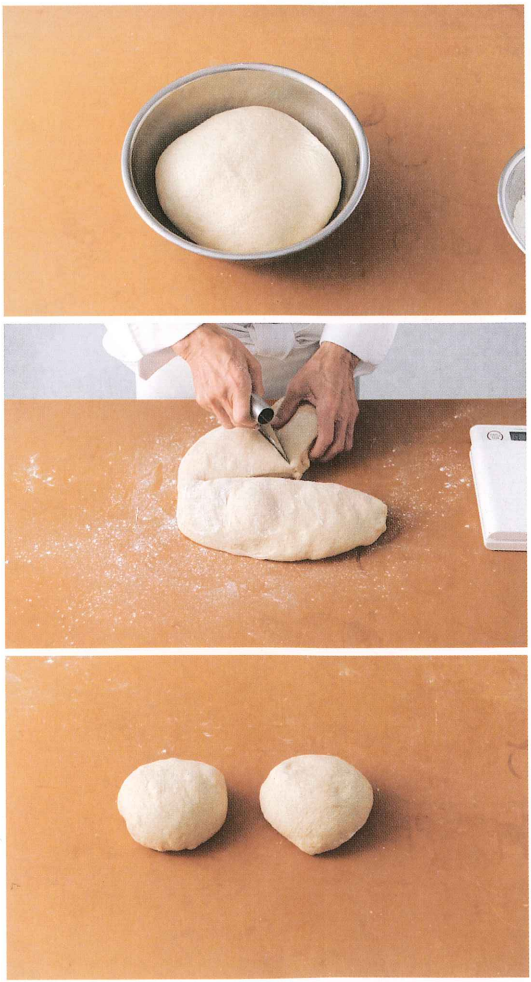


3 接著在室溫下靜置30～40分鐘等待發酵。

STEP 4

分割後揉圓等待發酵

必須快速分割才不會傷到麵團，以拉扯延展方式將麵團弄圓，讓麵團在之後能更容易整型。



1 將完成第一次發酵的麵團取出，放在撒有麵粉的桌面上，麵團分割為3等份。將分割好的麵團往前對摺，接著90度轉向再一次對摺。輕輕地拉扯表面將麵團弄圓。

2 為防止揉圓後的麵團失去水分，要覆蓋棉布或保鮮膜靜置15～20分鐘（醒麵時間）。

STEP 5

整型

為了不破壞麵團組織，使用擀麵棍時不要太用力，藉由滾動方式壓平麵團，呈現厚薄一致的狀態。

1 兩手輕壓麵團將空氣擠出，將麵團壓平。



2 將擀麵棍置於麵團中央，往前方擀平麵團，朝各個方位將麵團擀薄。注意不要讓麵團出現破損，平均擀成約1㎝的厚度。



3 麵團翻面往前摺3分之1，另一邊則往下摺3分之1。兩端稍微往內摺起，接著再往前對摺，並將接合處捏緊。





4 將麵團調整為長約25㎝的長條海參狀，接合處朝下放在帆布上。

＊麵團放在帆布上可吸收濕氣，其實目的是不要讓麵團接觸到桌面，也可代換成棉布等其他布料。



STEP 6

第二次發酵～烘烤

在麵團上撒上裸麥粉，可避免表面烤至焦黑，烘烤後會呈現均勻色澤。

1 為防止麵團水分流失，可利用帆布包裹麵團，或是覆蓋棉布來進行第二次發酵。於室溫26～28℃、濕度70～75%的狀態下靜置40～50分鐘。

2 完成發酵後，分別在各個麵團表面都撒上薄薄一層的裸麥粉，接著使用刀片在麵團兩側各劃出5道切痕（刀痕）。

＊由於此款麵包需經過長時間烘烤，為了避免表皮變得焦黑，所以會撒上裸麥粉。

＊麵包上的切痕是稍微在表皮劃出切口，不只是讓視覺上更美觀，對稱的切痕還能抑制麵包膨脹時所產生的內部壓力，防止麵包變形，還有助於讓麵團在烤箱內均勻受熱。







3 將烤盤放入烤箱內，以230℃預熱。接著拿出烤盤放上2的麵團，再放回烤箱，以215～220℃烘烤25～30分鐘。



麵包出爐！

中級篇01

丹麥麵包



丹麥麵包是指「丹麥風格的酥皮點心」，在丹麥稱之為「wienerbroed（維也納麵包）」，其原型是酥皮派（plunder），是誕生於維也納像甜派一樣的發酵糕點，據說是在1600年代從奧地利流傳過來的做法。咬下去能感覺到滿嘴酥脆的口感，尤其是ANDERSEN所販賣的丹麥麵包，比起道地的丹麥麵包還要更酥脆，所以相當受到歡迎。這次的配方是第一次嘗試的人，也能很快上手的材料配方。

材料與配方（黑櫻桃口味6個、卡士達口味6個）		烘焙百分比	本書製作份量（12個／g）
高筋麵粉（蛋白質含量11.7%）		60	162
低筋麵粉（蛋白質含量7.9%）		40	112
上白糖		8	22.4
鹽		0.5	1.4
全蛋		15	42
乾燥酵母（不需事先發酵）		3.5	9.8
牛奶		58	162
小計		185	511.6
麵團摺入油脂（含鹽奶油）	相較於麵團重量	45%	230.2
麵團合計			741.8

＊裝飾用的櫻桃（罐頭）24顆、杏仁片30～36片，其他材料與份量做法請參照p81～82。

＊份量外的麵粉為高筋麵粉，蛋液使用的是全蛋。

事前準備

粉類要在前一天先放入冰箱冷凍，放置麵團的鋼盆和托盤也要先放入冰箱冷卻。要製作麵團時，再將雞蛋、牛奶直接從冰箱取出使用。

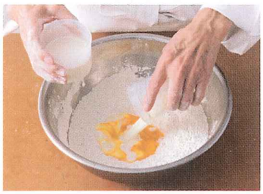
STEP 1

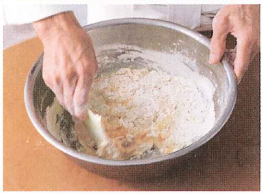
製作麵團

將材料大致混合，等到麵團稍微成形，攪拌達一般麵團的4成標準後，再開始揉麵。

1 在大的塑膠袋內放入高筋麵粉、低筋麵粉、乾燥酵母，以搖晃方式均勻混合。

2 將1倒入冰冷的鋼盆內，在中間弄出凹洞，加入上白糖、鹽、雞蛋、牛奶後，再以橡皮刮刀等工具混合攪拌。





3 材料混合成麵團後移至桌面，以對摺方式揉麵。持續揉麵至呈現一般麵團狀態4～5成的程度，此時的揉麵溫度為12～16℃。





4 為防止麵團的水分流失，將麵團放入塑膠袋內，放在冰冷的托盤等物品上，接著放進冰箱冷凍15～20分鐘。

＊捨棄保鮮膜選擇以較厚的塑膠袋包覆麵團是為了讓之後的作業更方便，要事先在塑膠袋內倒入些許麵粉來避免麵團沾黏。

＊為避免酵母的活動力降低，需要視氣溫來調整冷凍時間，麵團冷凍時間不能過長。





STEP 2

將奶油摺入麵團內

奶油在包入麵團內之前，一定要先經過敲打的動作，這樣可以增加奶油的附著力。奶油要事先放在冰箱冷藏保持固體狀態，只要在使用前取出即可。

將從冰箱取出的奶油放入塑膠袋內，利用擀麵棍敲打奶油，接著將奶油擀平為各15㎝的正方形。









STEP 3

第1次～第2次的麵團摺疊

將奶油包入麵團內（摺疊）。如果麵團很難擀平，可在中途先放入冰箱，這樣可以避免麵團溫度上升導致奶油融化。

1 在桌面撒上些許麵粉，再放上麵團，將麵團整型成各25㎝的正方形。接著將奶油放置在麵團的中央，四個直角朝內側摺起。手部按壓讓奶油和麵團緊密附著，再以拳頭敲打麵團，讓奶油與麵團結合在一起。



2 第1次需要將麵團摺三褶在麵團上撒上些許麵粉，以擀麵棍將麵團擀成20x45㎝的大小。再以毛刷去除內側多餘的麵粉，接著將麵團摺三褶。之後使用擀麵棍將麵團擀成20×30㎝左右的大小。擀麵棍按壓麵團的四個角落，讓摺痕處能緊密附著。



4 在麵團上撒上些許麵粉，以擀麵棍將麵團擀成20x30㎝的大小，去除多餘麵粉後放入塑膠袋內，接著再放進冰箱冷藏20～30分鐘，讓麵團鬆弛。

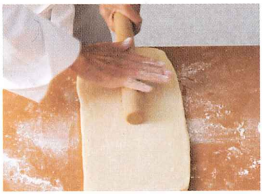
＊將麵團放入冰箱冷藏是不要讓麵團溫度升高，但是要注意不要放在冰箱太久，要避免只有奶油部分變硬的情況發生。

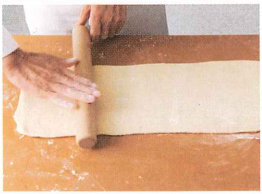
＊不要讓麵團直接與冷氣接觸，要先將麵團放在鋁製托盤或不鏽鋼盤上再放入冰箱冷藏，這樣麵團會比較容易冷卻。

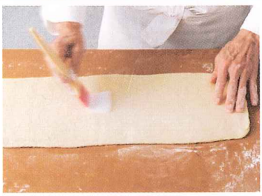


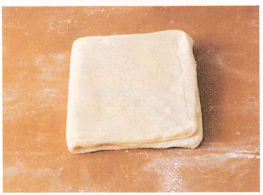


3 接著進行第二次的摺三褶動作。在麵團上撒上些許麵粉，麵團轉向與第1次的摺疊方向相反，再將麵團較長的一側擀成45㎝長。麵團擀成20x45㎝大小後，去除多餘麵粉後再摺三褶。













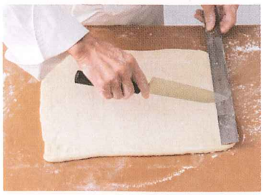
STEP 5

分割麵團～整型～第二次發酵

由於考慮到麵團較短側比起較長側容易內縮，所以將麵團擀平分割為12等份。

1 先以擀麵棍將麵團擀成26x32㎝左右的大小。使用量尺量出短側8.5㎝、長側8㎝，再以刀背做記號，以直線劃分短側為3等份，長側為4等份。







2 麵團放入塑膠袋內，接著再放進冰箱冷藏20～30分鐘。

＊此步驟是為了不要讓麵團和奶油呈現分散狀態。



STEP 4

第3次的麵團摺疊

鬆弛過後的麵團再次進行摺疊的動作，要特別注意不要讓麵團發生破裂情況。

1 麵團進行第三次的摺疊。將麵團從冰箱內取出，撒上些許麵粉，將麵團較長的一側擀成45㎝長。麵團擀成20×45㎝大小後，去除多餘麵粉後摺三摺，以擀麵棍將麵團擀成20～30㎝的大小。擀麵棍按壓麵團的四個角落，讓摺痕處能緊密附著。





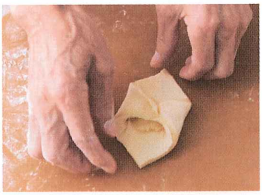


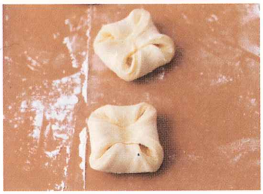
5 麵團塗抹蛋液。要注意不要將蛋液塗到麵團切面，這樣會影響麵包的膨脹程度。



6 將麵團放在烤盤上進行第二次發酵。在室溫30～32℃、濕度75～80%的環境下靜置40～50分鐘。

4 以對角方式朝中央對摺，另一邊的直角也同樣朝內摺，並按壓中心讓麵團緊密附著。





2 去除多餘麵粉，沿著1的直線，以擀麵棍壓住刀子方式切麵。





3 在分割好的12片麵團中央分別放上杏仁奶油3g（P81）。

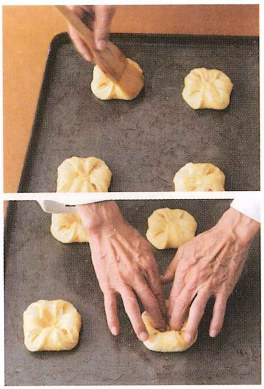


STEP 6

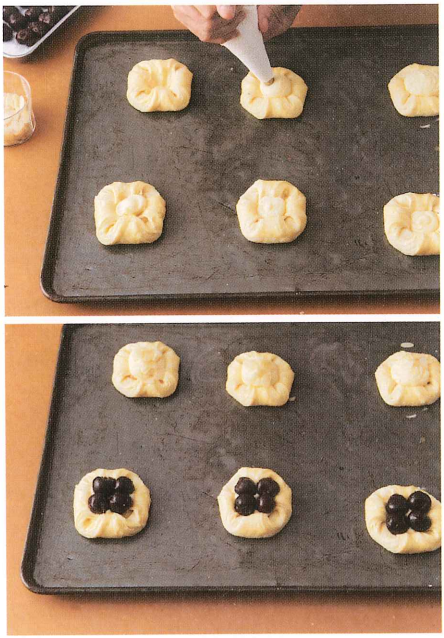
塗抹蛋液～烘烤

結束第二次發酵後，再塗抹一次蛋液，接著製作麵包外餡。

1 麵團塗抹蛋液，以左右兩邊的中指按壓中央，讓麵團呈現凹洞狀態。



2 將餡料放入凹洞內。
A 黑櫻桃口味1個
擠出10g的卡士達醬（P82），再放上4顆黑櫻桃。
B 卡士達口味1個
擠出25g卡士達醬，再放上5～6片的杏仁片。



3 將麵團放入230℃預熱的烤箱內，以215～220℃烘烤13～15分鐘。

糖酒醬的材料與做法

材料

糖粉	100%
蘭姆酒	2%
水	13%

做法

糖粉倒入碗裡，分次加水攪拌混合，最後再倒入蘭姆酒混合。

＊直接以保鮮膜包覆放入冰箱冷藏保存即可，放置一段時間後可以再加水使用。

杏仁奶油的材料和做法

材料

杏仁糖麵包	100%
植物性奶油	100%
細砂糖	100%

做法

碗裡放入杏仁糖麵包和少量的植物性奶油混合，接著放入細砂糖，以木鏟攪拌混合，最後再將剩餘的植物性奶油放入混合。

＊植物性奶油（無鹽）和杏仁糖麵包需置於室溫下恢復溫度。

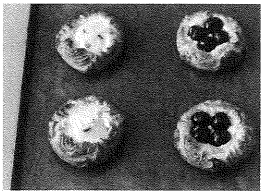
＊可放在冰箱冷藏保存。

STEP 7

表面裝飾

杏桃醬倒入些許開水稀釋，接著塗抹在麵包上增加光澤，也能同時讓烘烤後的櫻桃補充水分。

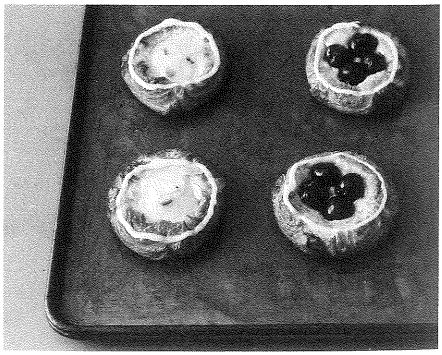
1 烘烤完成後將烤盤取出，趁著麵包還熱熱的時候放上稀釋果醬（P82）。



2 麵包冷卻後，再以糖酒醬（左）沿著麵包周圍畫線。



麵包完成！



卡士達醬的材料與做法

材料

	烘焙百分比 %	份量（g）
牛奶	100	100
細砂糖	30	30
全蛋	25	25
鮮奶油	20	20
玉米粉	10	10
香草精	少許	少許
合計	185	185

做法

1 碗裡放入細砂糖和玉米粉均勻混合，慢慢加入蛋液攪拌直到呈現糊狀。

2 鍋子內倒入牛奶和鮮奶油開火煮至沸騰。

3 將約3分之1煮沸的牛奶慢慢地倒入1的碗裡混合攪拌，要注意不要結成球狀。

4 將碗裡的材料重新倒回鍋中攪拌，剛開始以大火加熱，最後轉小火。

5 持續加熱攪拌至呈現奶油糊狀，等到表面開始出現氣泡即可關火。

6 倒入香草精混合攪拌。

7 將煮好的卡士達醬倒入鐵盤內，並在表面覆蓋保鮮膜等待降溫。

＊如果是在前一天做好可直接放入冰箱冷藏，不過夏天最好是當天製作。

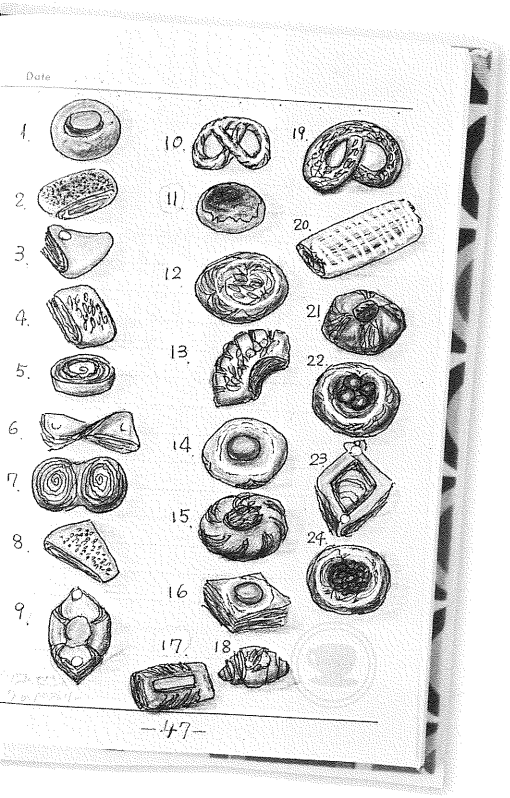
稀釋果醬的材料與做法

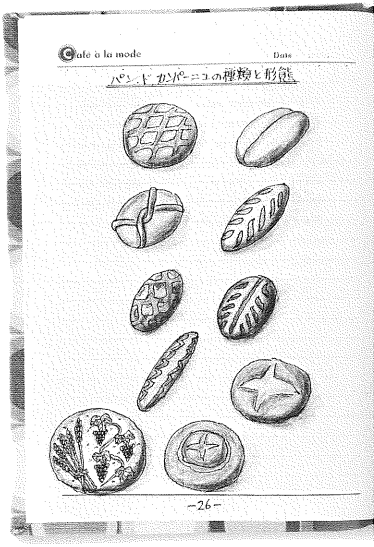
材料

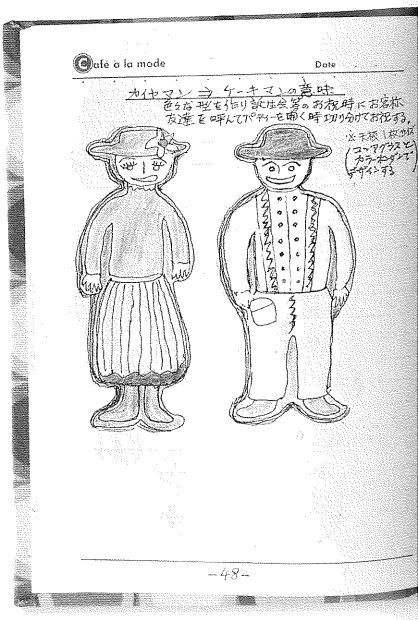
杏桃果醬	100%
水	40%

做法

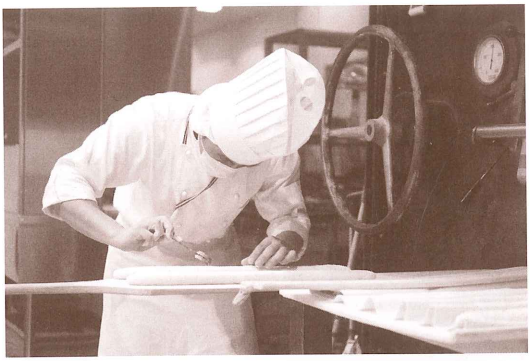
在鍋內倒入杏桃果醬和水混合，接著開火煮至沸騰，之後放涼備用。
＊可放入冰箱冷藏保存。


Date
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
-47-


Café à la mode
Date
パン・ド・カンパーニュの種類と形態
-26-


Café à la mode
Date
カイヤマン ⇒ ケーキマンの意味
色々な型を作り記念写真のお祝時にお客様
友達を呼んでパーティーを開く時切り分けてお花する。
※下敷(板)が
(コースアクリスピ
カラーボンタイ
デザイン)する
-48-

做麵包的心得







為什麼「麵包不會膨脹」？

baked

做麵包是一門科學，重點在於溫度、時間和份量的測量。懂得掌控這些可變動因素，就是有助於麵團能夠確實膨脹，烤出美味麵包的首要條件。

麵團是靠著麵粉的麩質和酵母的活性才會膨脹，酵母本身是活的生物，必須和水分結合在到達一定溫度的環境下，才能刺激酵母積極活動，進而產生二氧化碳。而麵團所產生的麩質薄膜，則是能將二氧化碳封鎖在麵團組織裡。

麩質是指麵粉所含有的蛋白質和水分結合後，所產生具有黏性和彈性的物質。製作麵團的目的就是要讓麵粉充分吸收水分，讓組織產生麩質薄膜。麵粉吸收水分需要經過一定程度的時間，在這段時間內，麵團中的酵母則是會開始活動。要將麵團揉至完成狀態需要一段時間，期間麵團也會開始進行發酵的動作，揉麵時間太短或是過長，都會讓出爐的麵包變得不好吃。

至於在進行擠壓空氣、分割麵團和揉捏成形等相關步驟時，要注意盡量不要對麵團造成損傷。在麵團發酵、烘烤期間，則是要讓周遭環境的溫度和濕度保持在適當的狀態。還有就是「對待麵團要像對待孩子般溫柔」，揉麵過程中要排除一切會影響麵團能夠膨脹的所有阻擋因素。

麵粉

flour

麵粉的蛋白質成分在加入水後會形成麩質。麵粉和水分結合之後，剛開始的階段是麵粉和水混合成顆粒不一的狀態，添加的水分越多，就越不好混合成固體狀，但只要等到麵粉確實吸收水分，就能夠轉變為黏手的半成形麵團狀態，這就是麵團的吸水階段。等到水分充分被吸收後，接下來則是進入到麩質結合的階段。透過外力將麵團向外延展，讓整個麵團都能產生麩質構造，這時的麵團觸感也會變得比較柔軟，接著再透過揉麵動作來讓麵團成形。

麵粉按照能產生麩質的蛋白質含量多寡，依序可分為高筋麵粉、中筋麵粉以及低筋麵粉。而麵包一般來說都是使用高筋麵粉來製作，然而在高筋麵粉中，還是有分蛋白質含量較多或較少的種類，但並不是蛋白質含量越多的麵粉品質就越好，而是要看麵包種類來選擇適合的麵粉。本書的製作方式都有標明麵粉的蛋白質含量，建議最好是選用相同蛋白質含量的麵粉來製作麵包。

麵粉的主要成分為澱粉，所以在烘烤麵團時，澱粉也會進入麩質組織內，經過高溫加熱後，澱粉則是會吸收麩質組織內的水分而膨脹。這就跟白米煮成熟飯的道理相同，小麥中的澱粉遇熱後，就能搖身一變成為可吃下肚的美

食。以建築物來做比喻，澱粉就是鋼筋水泥構造中的水泥部分，至於麩質則是支撐用的鋼筋。

在小麥收成後，還需要經過一段時間熟成才能磨成麵粉，所以最理想的做法是使用在1個月內所研磨的麵粉。因為麵粉在磨成粉的10天後就會開始變質，酵素活動力會轉弱，也會逐漸失去風味。

其實小麥就跟白米以及葡萄酒一樣，會受到生長環境和收成時期，以及當年氣候等因素影響，而導致品質的不一致，味道也會有所改變。為了讓日本做麵包時所使用的麵粉保持品質的穩定性，麵粉公司會以使用目的來劃分，主要是以國外產的小麥為供應來源。至於日本的國產小麥，也就是本地產麵粉，幾乎都是適合拿來製作烏龍麵的中筋麵粉，不過近年來經過品種的改良，也開始少量生產蛋白質含量較多的高筋麵粉。等到做麵包的技術較為熟練後，建議也可以試著以中筋麵粉來製作合適的麵包。

本書的內容則是有介紹使用裸麥粉的麵包做法，裸麥粉和麵粉中所含的蛋白質在性質上有所差異，由於無法產生麩質，所以和只使用麵粉的麵包在製作方式上也會不同。裸麥粉的蛋白質要與酸性麵團結合才能產生延展性，因此要使用會對裸麥等成分產生酸味的酵母來帶出麵團的彈性，透過封鎖酵母所產生的二氧化碳的方式來幫助麵包膨脹。

溫度和濕度

temperature & humidity

夏天因為溫度高，做麵包時會使用到的麵粉、水以及鋼盆都要先放進冰箱內冷藏。為避免在揉麵過程中溫度上升，使得發酵動作無法順利完成，要懂得善用冰箱的冷藏和冷凍功能，在鋼盆裡倒入冰水，並降低手的溫度，以手指來進行揉麵動作。

第一次發酵只要在揉麵時讓麵團保持適當的溫度，麵團在發酵過程中的1小時內溫度會上升0.5～1℃，所以不必擔心麵團溫度會下降的問題。而為了防止麵團的水分流失，則是要包覆保鮮膜靜置於室溫環境下，如果麵團的溫度往下降了1～2℃，那就必須延長發酵時間。重點是不要以發酵的時間長短，而是要以麵團的膨脹程度來判斷。若是早一步膨脹，那就要趕快進行之後的步驟，將發酵的時間縮短。但若是麵團溫度過高，導致出現過度發酵的情況，在送入烤箱烘烤時，麵包就無法營造出份量感，顏色也會變得比較淡。讓麵團的溫度緩慢上升，烤出來的麵包才會香氣四溢。

第二次發酵的目的則是要促進酵母的活動力，需要在適當的溫度和時間內讓麵團進行發酵動作。由於酵母在超過60℃的環境下會死掉，溫度越高則會導致酵母的活動力變差，所以最好不要讓麵團溫度超過40℃。如果烤箱沒有發酵功能，可以利用棉布包覆等方式來保持麵團的溫度，但溫度過高也會導致麵團水分快速流失，所以可透過覆蓋濕棉布等方式來避免麵團表面變乾燥。

份量的測量

measurement

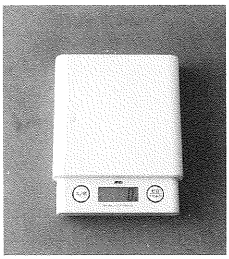
麵包的材料部分大原則是要準確地測量，而且要以「重量」而非「容量」作為測量基準。麵包的做法必須按照烘焙百分比的比例，材料的份量則是要以公克來計算。

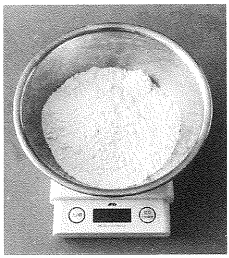
而配方中的材料不但會左右麵包的味道，也兼具是否能讓麵團順利發酵的責任。烘焙百分比越低的材料就必須更確實測量，像是鹽、酵母等微量材料都需要正確測量，最好使用以0.1g為單位的電子計量工具。

雖然說也有以容量而非重量來計算的量杯，但是不建議直接使用這類工具。不過由於水在4℃的狀態下，1cc就等於1g，所以液體是可以直接以量杯來測量。但如果是要準確測量維他命C溶液等少量液體重量，建議還是使用量筒會比較方便。但是玻璃製的量筒有割傷的危險，所以最好還是選用塑膠製的量筒。

分割麵團時也必須使用電子秤正確測量出每個麵團的重量，如果沒讓所有的分割麵團重量保持一致，麵團的大小就會不平均，這樣會影響到麵包的膨脹和熱傳導方式。







在測量材料時不要使用量杯，一定要使用電子秤。由於做麵包是一門科學，所以更要準確地測量微量材料的重量，最好是使用以0.1g為單位的電子秤。

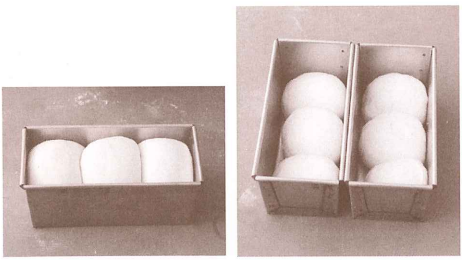
足夠的鬆弛時間

rest

製作麵團時需要等待一段時間讓麵粉充分吸收水分，麵粉和水分的結合最少需要花費12分鐘左右的時間。城田先生表示在這段時間內，「其實不必持續揉麵」。等到麵團稍微成形，就可以讓麵團靜置鬆弛3～5分鐘，作為吸收水分的時間。如此一來，就能變身成為充滿水分的黏稠麵團。那是因為從原本呈現分離狀態的麵團和水分，轉變為麵團和水分相互結合的狀態。接著再持續進行揉麵動作，讓麵團產生更多的麩質組織，觸感就能變得柔軟有彈性。

而在將分割後的麵團整為圓型後，讓麵團靜置的「鬆弛」時間，則是具有緩解麩質組織緊繃感的作用。因為在麵團整成圓型後，會增加麵團的緊繃程度，導致麵團處於無法順利往外延展的狀態。這就跟在製作丹麥麵包麵團於包覆奶油的中途，會需要讓麵團稍作鬆弛的理由相同。如果硬是要拉扯麵團增加延展性，很有可能會造成麵團表面破裂的情況。所以應該要讓麵團鬆弛15～20分鐘，等到麵團組織變得鬆弛，再次回到容易延展的狀態時，接著再進行麵團整型的作業。

雖然說是要讓麵團鬆弛，但其實在這段時間裡，麵團還是在持續活動。所以不要認為這只是個靜置麵團的步驟，而是要以讓麵團鬆弛為目的，將周遭環境的溫度和濕度調整到適當的狀態，也必須懂得調整靜置的時間。



右圖為第二次發酵前，左圖為第二次發酵後的英式吐司麵團。經過發酵後，麵團會膨脹至與模型相同的高度。

揉麵力道的拿捏

kneads

揉麵的目的在於讓整個麵團都出現麩質構造，並產生柔軟的薄膜。重點並非揉麵和摔打麵團的動作，也不是一定要揉麵幾百次還是持續揉麵多少分鐘。麵團一旦受到外力過度按壓，反倒會破壞麩質構造，導致麵團失去延展性。對此，城田先生則表示「像我這樣72歲的老頭，也還是能靠體力來製作麵團」。在麵包烘焙的教學課程中，針對那些還摸不著頭緒的學員，他所給予的建議則是「不要太用力揉麵」。

觀察城田先生在揉麵時的動作，他的確是沒有兩腳張開，使勁全力摔打麵團，或是以手腕很用力地揉麵……。反而是等到麵團稍微成形後，再將麵團往上拉，以麵團本身的重量朝桌面落下的方式摔打麵團。這一連串的動作是使用除了大拇指以外的四根手指來支撐麵團，可以參考本書第2頁的圖片。持續重複相同的動作可以讓麵團變得柔軟，提升整體延展性，一開始只能拉扯至胸口高度的麵團，之後卻能拉高到達頭部的位置。在以摔打方式揉麵時，除了上半身稍微往前傾之外，腰部以上的身體幾乎都不需移動，只要挺直身體即可。如此一來，不需要刻意摔打或大力拉扯麵團，就能增加麵團的表面積，讓麵團整體都能自然產生麩質構造。

油脂和甜味

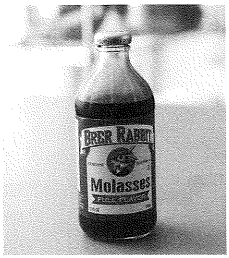
oil & sweet taste

麵包的基本材料為麵粉、酵母、水和鹽，油脂和砂糖則是屬於副材料。

油脂能增加麵包的蓬鬆感，還能讓烤好的麵包不要那麼快變質。如果太早在麵團裡加入固體的油脂，會妨害麵粉吸收水分後產生麩質構造的過程，導致麵團變得空洞。所以最好還是要等到水分確實被麵粉吸收，產生一定程度的麩質構造後，接著再加入油脂。

此外，油脂也能夠增加麵包的風味，不管是什麼口味的麵包，油脂都能扮演輔助的角色。本書所介紹的英式吐司因為要突顯麵粉的香氣，所以選擇加入起酥油，如果要換成奶油也可以，但是一定要確保奶油的新鮮度。

至於糖分則是能作為酵母的飼料，而且加入糖分還能提升麵包的保水性。一般在製作麵包時會加入的是上白糖和細砂糖，但其實也可代換成其他種類的糖分。不過由於黃砂糖和三溫糖、黑糖、糖蜜等糖分本身都有獨特的風味，所以在選用上應該配合裸麥粉、全麥粉等麵粉的特色，找出能夠緩和麵粉味道的糖分種類。雖然也可以加入蜂蜜、楓糖漿、果汁等甜味材料，但由於這些材料的酵素能力很強，必須先經過高溫殺菌後才能使用。





右圖為麥芽精，也就是麥芽糖，左圖則是糖蜜。具有獨特風味的糖分可以用來緩和裸麥粉和全麥麵粉等味道較重的麵粉，含有大量的礦物質，有助於麵包發酵。

酵母

yeast

酵母（菌）會吸收糖分，並分解出酒精和二氧化碳，藉由二氧化碳讓麵包膨脹。本書所介紹的做法則都是初學者容易操作，使用的都是不需要事先發酵的乾燥酵母，且用量偏多的配方。

乾燥酵母可以直接使用市面上販售的產品，但是要避免選用顆粒太粗的酵母粉。因為不是使用攪拌機，而是直接用手來揉麵，所以顆粒太粗的酵母會比較不好和麵粉混合。再加上使用乾燥酵母的麵團並不適合拿去冷凍，所以即便無法在製作當天就放進烤箱，也最好避免將麵團放進冰箱冷凍。

乾燥酵母是要感覺到有水分存在才會開始活動，因此麵團要達到確實發酵的效果，還是需要花上一段時間。一般來說，乾燥酵母差不多是新鮮酵母的一半份量，但也不是只要改變添加量就能加快發酵程度，也必須同時改變發酵的時間和溫度。這也就是為什麼將材料表中的新鮮酵母更換為乾燥酵母後，很容易出現麵團無法順利膨脹的失敗情況。

本書中只有「天然酵母鄉村麵包」有加入自己使用裸麥製作的天然酵母，市面上所販售的天然酵母，也各自有不同的風味和特色，可以在做麵包時多方嘗試。

工具

tool

直接能插入麵團測量麵團溫度的溫度計，是屬於烘焙專用的溫度計。

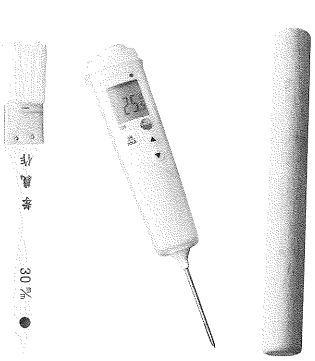
刮板則是能夠幫助麵粉混合，可刮除桌面或手上的殘留麵團。如果是要處理加了大量水分和油脂，變得容易黏手的麵團時，最好是準備2個刮板，可以直接從兩邊刮取殘留麵團，使用上相當便利。有弧度的部分可作為橡皮刮刀使用，直線部分也能用來整平麵團。

金屬製的切麵刀則是在分割麵團時使用，不過也可以直接利用刮板的直線邊或是刀子將麵團切成小塊。

至於在使用擀麵棍來擀平麵團時，為了不讓麵團黏著在擀麵棍上，可以先撒上些許麵粉，擀麵時不要讓麵團出現破損的情況。不要太用力，直接以擀麵棍自身的重量透過滾動方式來壓平麵團。由於慣用手在擀麵時容易過度施力，所以要注意在擀麵時不要偏向，而是要將麵團擀到厚薄程度一致的狀態。

毛刷則是能用來塗抹蛋液，以及清除多餘麵粉。建議最好選用毛質柔軟有彈性的山羊毛等材質所製成的毛刷。

刀片則是用來在法國麵包等各式麵包表面上劃出切痕的工具，由於初學者在使用上不是那麼順手，所以最好選用較薄的刀片。



從最右邊依序分別為刀片、切麵刀、刮板、擀麵棍、溫度計、毛刷。刀片是用來在麵團表面劃出切痕的工具，因為兩面刀片比較難控制，初學者可直接以一般的刀子代替。

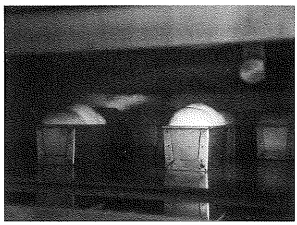
烤箱

oven

麵團放進烤箱內會依序進入「受熱膨脹」→「表皮變得酥脆」→「開始上色」→「烘烤完成」的各個階段。麵團在溫度上升至60℃前都是靠著酵母的力量逐漸脹大，而為了讓麵包保持蓬鬆感，也必須確實掌控烤箱內的濕度。由於裝有風扇的對流式烤箱內部容易變得乾燥，所以不妨將已經預熱的烤箱電源先關掉，等待2～3分鐘後再打開電源加熱，這樣可以防止麵包在膨脹前，表皮就先烤熟的情況。

麵包放入烤箱後，最重要的就是掌握烤箱的烘烤狀態。關於麵包做法中標明的烘烤溫度和時間的部分，比起溫度的設定，更該以麵包烘烤時間為優先考量。因為即便麵團很快就開始變色，內部有可能還呈現半熟狀態，如果在這時候就將麵包取出，會加速麵包的變質程度，導致麵包很快就會變硬。

因此還是要從「外觀色澤」來判別麵包是否已經烘烤完成。雖然各個種類的麵包會因為配方的不同，外觀會呈現不同的顏色，但最好還是要確認做法所標明的烘烤時間內，麵包是否能夠烤出理想色澤，如果是使用麵包很快就上色的烤箱，可以在中途以鋁箔紙遮蓋麵包來降低溫度，要因應各種情況作出調整。還有就是當麵包在烤箱內只有一邊受熱時，也可以在中途變換位置，烤箱內若是有兩層烤架，最好還是將麵團放至下方的烤架上。



如果是使用家用烤箱，同時放進2條英式吐司烘烤是最理想的加熱狀態。

中級篇02

德式麵包

凱薩麵包是外觀看起來就像國王皇冠的德式麵包，現在幾乎都是以模型壓出花樣，但這次是直接以用手捏出皇冠外型。以這個部分來說，在技術層面上雖然被歸類為中級篇，但其實已經是高級篇的水準。此款麵包吃起來帶有清爽的鹹味，相同配方的麵團還能做成白麵包和牛角麵包，這些都是德國受歡迎的早餐麵包。

材料與配方	烘焙百分比 %	本書製作份量 （12個／g）	在家方便製作的 份量 （9個／g）
法國麵包專用中筋麵粉 （蛋白質含量10.7%）	90	396	297
裸麥粉	10	44	33
脫脂奶粉	2	8.8	6.6
鹽	2	8.8	6.6
乾燥酵母（不需事先發酵）	1	4	3
麥芽精	0.5	2.2	1.65
水	62～65	273～286	205～214.5
奶油（無鹽）	3	13.2	9.9
合計	170.5～173.5	750～763	562.8～572
罌粟籽		適量	

＊夏天使用冷水。

＊份量外的麵粉為高筋麵粉。



STEP 1

製作麵團

比一般做法還要早一步在麵粉吸水階段就先加入奶油，這樣可以增加麵包的酥脆感。

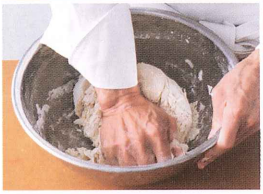
1 鋼盆內放入中筋麵粉、裸麥粉、脫脂奶粉、乾燥酵母均勻混合。



＊脫脂奶粉遇水後容易結成球狀，所以要將所有粉類都混合均勻。

2 在中間弄出凹洞，倒入混有鹽和麥芽精的水之後攪拌。等到麵團稍微成形後移至桌面持續揉麵，接著靜置鬆弛約3分鐘。





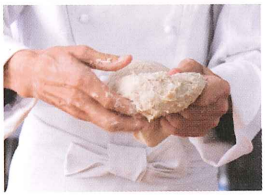


3 將鬆弛過後的麵團稍微壓平，再放上奶油。以四根手指抓起麵團，反覆進行往上拉扯延展→朝桌面上摔打→麵團對摺的動作。接著持續揉麵至表面出現厚度一致的薄膜，麵團溫度最好控制在24～26℃。





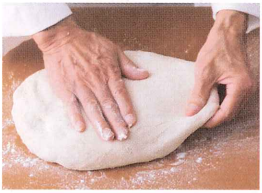




STEP 3

分割麵團～揉圓

1 將麵團放在撒有些許麵粉的桌面上，手稍微施力按壓麵團將空氣擠出。接著以交錯切割的方式將麵團切成長條狀。





2 各別分割為60ｇ的麵團，將其整成圓型，放在帆布上並撒上些許的裸麥粉。





3 為了不要讓麵團變乾燥，可利用帆布包裹麵團，或是以棉布覆蓋住麵團鬆弛20分鐘。

STEP 2

第一次發酵

將麵團放入鋼盆內，為防止麵團的水分流失，以保鮮膜覆蓋，在室溫（26～28℃）狀態下等待麵團發酵膨脹至1.8～2倍大，通常需要60分鐘。

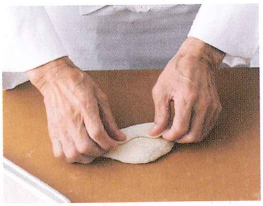


STEP 4

整型～第二次發酵

將麵團捏製成3種麵包，分別為凱薩麵包、白麵包和牛角麵包，各種類4個總計12個麵包。

1 捏製凱薩麵包。稍微施力將麵團壓平，往前摺3分之1。



2 接著另一邊也往內摺3分之1，將接合處捏緊。再將麵團整成13㎝的長條狀，以相同方式完成4個麵團。

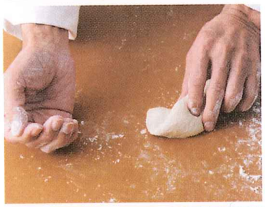




3 完成後依序放在帆布上，蓋上棉布於室溫下靜置約5分鐘。

4 將鬆弛過後的麵團橫向擺在桌上。慣用右手的人，以右手小指從側邊按住麵團右端約5分之1處，接著將下壓處當作摺痕朝左摺。一邊將麵團轉向，以相同方式反覆進行4次。

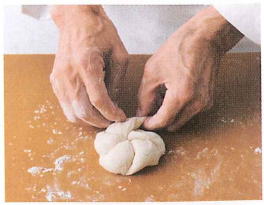


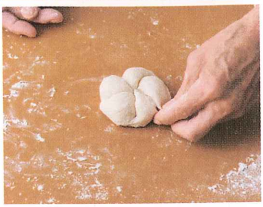






將麵團整成圓型，稍微施力將麵團的頭尾相接，朝中心部分集中，最後停留在麵團內側。





麵團表面以毛刷塗抹水分，接著再沾黏罌粟籽。將沾有罌粟籽的那一面朝下，並排放置在鋪有帆布的烤盤上。為了避免麵團在烘烤時過度膨脹，而將麵團朝下擺放。其他麵團也以相同方式完成。



C 一手拉住較細的一端，另一手從較粗的一端往下捲，讓麵團呈現緊緻附著狀態。完成後放置在帆布上，剩下的麵團也以相同方式進行。





7 進行第二次發酵。在溫度26～28℃、濕度70～75%的環境下靜置約45分鐘時間。



6 捏製牛角麵包

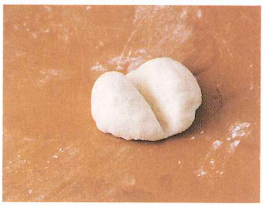
A 稍微施力將麵團壓平後摺四褶，整型成水滴狀。以相同方式完成4個麵團後蓋上棉布，室溫下讓麵團鬆弛約5分鐘。

B 以擀麵棍擀平麵團兩面，擀成寬15㎝、長25㎝的大小。注意不要造成麵團的損傷，麵團盡量擀薄。



5 捏製白麵包。稍微施力壓平麵團，摺四褶後整成圓型。室溫下讓麵團鬆弛5～8分鐘，接著以手的小指側朝麵團中央下壓，製造出直線壓痕。以相同方式完成4個麵團後倒過來放置在帆布上。





STEP 5

烘烤

1 完成第二次發酵後，將麵團翻回正面。為避免牛角麵團遭到擠壓，需向內彎成U字型。



麵包出爐！



2 烤箱以220～230℃預熱，朝內部噴灑水霧。接著將1放入烤箱內，以215～220℃烘烤12～15分鐘。

以水100%依比例倒入10%的裸麥粉後煮至沸騰，再趁熱以毛刷塗抹至剛烤好的麵包上，這樣就能讓麵包表皮顯得酥脆又有光澤。

城田筆記部分內容



這一頁記載有凱薩麵包以及丹麥麵包起源的酥皮派等資訊，以及多數維也納麵包情報。

高級篇01

天然酵母鄉村麵包



法國的麵包傳承了古羅馬時代的傳統文化，是經過發展和多次改良後的麵包。據說當時的麵包都是圓型，而盛行於巴黎郊外加入裸麥粉等材料，以天然酵母所製作的傳統大型圓麵包，至今還相當受到歡迎。巴黎人稱之為「Pain de campagne（鄉村麵包）」，會搭配湯品以及燉煮料理一起食用。

材料與配方	烘焙百分比	本書的份量（3個／g）	在家方便製作的份量（2個／g）
天然酵母種	30	180	120
法國麵包專用中筋麵粉（蛋白質含量10.7%）	70	420	280
裸麥粉	10	60	40
蓋朗德海鹽	2	12	8
乾燥酵母（不需事先發酵）	0.3	1.8	1.2
麥芽精	0.5	3	2
水	60	360	240
合計	172.8	1036.8	691.2

＊份量外的麵粉為裸麥粉。

事前準備

＊可使用市面上所販賣的天然酵母，要先製作酵母種。本書所使用的是ANDERSEN所生產製作的裸麥自製酵母。

STEP 1

製作麵團

1 鋼盆內放入中筋麵粉、裸麥粉、乾燥酵母均勻混合。



2 在另一個鋼盆內倒入水和麥芽精，接著將天然酵母種剝碎放入再弄散，接著再加入鹽。





3 將1的粉類倒入2，使用橡皮刮刀等工具攪拌混合，持續攪拌至麵團稍微成形的狀態。





4 麵團成形後取出放在桌面，反覆進行往上拉扯延展→朝桌面上摔打→麵團摺起的動作。中途讓麵團靜置鬆弛約3分鐘，讓麵粉確實吸收水分。之後再持續揉麵直到麵團觸感變柔軟，麵團溫度要控制在23～24℃。

＊使用天然酵母製作的麵包遇到高溫酸味會更明顯，所以要降低揉麵溫度。







STEP 3

分割～鬆弛時間

1 桌面撒上些許裸麥粉，將麵團取出分割為3塊麵團，接著整成圓型。





2 將分割好的麵團放在撒有裸麥粉的帆布上，為避免水分流失可覆蓋棉布，讓麵團在室溫下鬆弛20～25分鐘。



STEP 2

第一次發酵～擠壓空氣

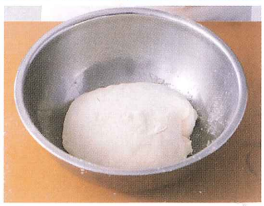
由於揉麵時溫度較低，所以第一次發酵需設定較長時間，等到麵團充分膨脹後再擠壓空氣。

1 麵團放入鋼盆內，為防止水分流失以保鮮膜覆蓋，在室溫（26～28℃）下靜置發酵。

2 等待80～90分鐘，確認麵團都已膨脹至2倍大，就可以進行擠壓空氣的動作。稍微施力下壓將麵團對摺，接著改變方向再次對摺，接合處朝下將麵團整成圓型。在室溫下靜置30～40分鐘。







STEP 4

整型～第二次發酵

麵團放在帆布上等待膨脹成形，由於第二次發酵的麵團溫度也偏低，同樣需要較長的發酵時間。

1 麵團撒上些許裸麥粉。以兩手稍微施力壓平麵團，以對摺方式整成圓型。過程中注意不要造成麵團表面的損傷。







2 以手掌稍微壓平麵團的上方部位，在室溫26～28℃、濕度70～75%的環境下進行60～80分鐘的第二次發酵。



STEP 5

表面裝飾～烘烤

敲打烤好的麵包底部，如果有咚咚的聲音，就表示內部已經熟透。

1 在完成第二次發酵的麵團撒上些許裸麥粉（份量外）。



2 以刀片等工具在麵團表面的4個地方劃出切痕。



3 放入以220～230℃預熱的烤箱內，朝內部噴灑水霧後，以215～220℃的溫度烘烤30～35分鐘。



麵包出爐！

高級篇02

布里歐麵包



這是法國各地的布里歐麵包當中，最具代表性的麵包外型。看起來像是「加上頭部的布里歐」，是以天主教的神職人員所戴的帽子為構想。布里歐麵包在18世紀的法國，是屬於只有王公貴族才能享用到的奢侈食物，現在的做法都會加入大量的雞蛋和奶油，口感比起當時還要豐富許多。由於此麵包的製作過程必須先將材料和麵團保持在低溫狀態，所以在烤麵包的前一天就要開始備料，夏天則是要在3天前就做好準備。

材料與配方	烘焙百分比	本書製作份量（13～15個／g）
高筋麵粉（蛋白質含量11.7%）	100	200
上白糖	10	20
鹽	1.8	3.6
蛋黃	18	36
全蛋	5	10
乾燥酵母（不需事先發酵※）	2	4
牛奶	65	130
麥芽精	0.5	1
檸檬汁	0.5	1
奶油（無鹽）	50	100
合計	252.8	505.6

※麵團需保持低溫的麵包最好使用新鮮酵母，添加份量為乾燥酵母的2倍。

＊份量外的麵粉為高筋麵粉，蛋液則是使用全蛋。

事前準備

＊在製作麵包的2天前，就要先將量好份量的麵粉放進冰箱冷凍。
＊鐵盤也要先放進冰箱冷藏。
＊要準備布里歐麵包模型或是堅固的鋁箔紙蛋糕模型（花型）。

STEP 1

製作麵團～第一次發酵

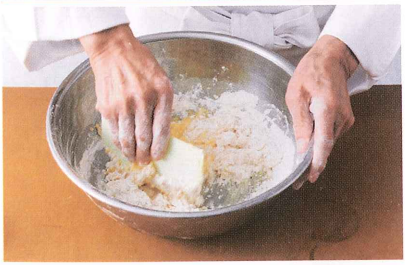
〔前一天〕

麵團捏製成形過程較困難，但只要在加入奶油前持續揉麵，讓麵團產生麩質構造，之後加入奶油時就很容易均勻混合。第一次發酵先在常溫下進行，接著再放進冰箱冷藏低溫發酵。

1 麥芽精倒入牛奶裡攪拌，全蛋和蛋黃打散混合。

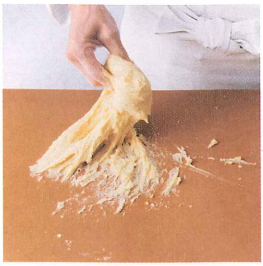
2 鋼盆內放入高筋麵粉、乾燥酵母混合均勻。朝中央凹洞部分加入上白糖、鹽、1的麥芽精牛奶以及混合蛋液後仔細攪拌。等到粉類都混合得差不多時，再加入檸檬汁。





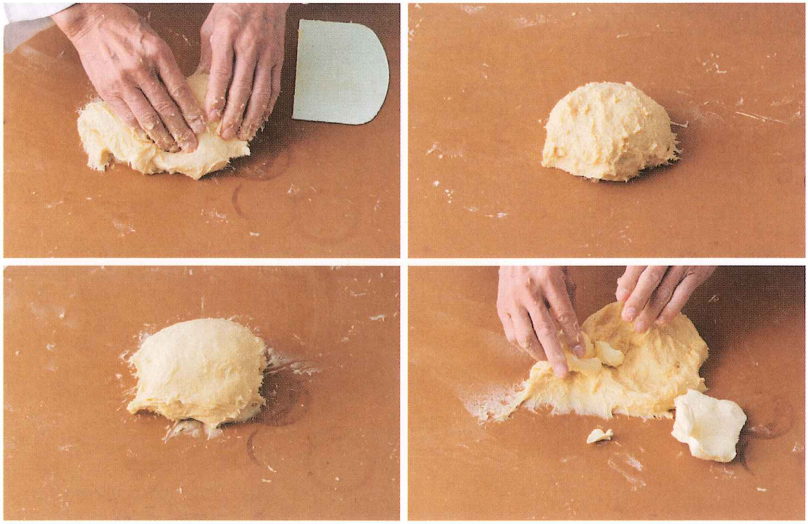


3 從鋼盆內取出稍微成形的麵團，移至桌面上進行揉麵動作。中途鬆弛3～5分鐘讓麵團吸收水分，接著再持續揉麵。





4 等到麵團觸感變柔軟，分3～4次加入弄成小塊的奶油，接著持續揉麵。但由於奶油很容易融化，所以不要用手掌部分接觸麵團，而是要以手指來混合。直到麵團逐漸變得不黏手產生彈性，感覺麵團整體組織變硬。持續揉麵至麵團出現光澤感，觸感變得柔和為止。麵團溫度要控制在22～24℃。
＊奶油要先恢復常溫。
＊如果中途麵團變得很黏手，可以先放進冰箱冷藏。



5 麵團放入鋼盆內，覆蓋上保鮮膜防止水分流失，於室溫下（26～28℃）發酵60～80分鐘，等待麵團產生發酵能力。麵團會膨脹至1.2倍大

6 將麵團壓平，表面撒上麵粉放在鐵盤上。為防止麵團變乾燥，可使用保鮮膜或塑膠袋包覆，接著放進冰箱以3～5℃冷藏12～24小時。

STEP 2

分割～揉圓

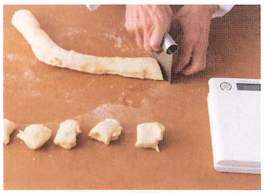
小心地將麵團分割成15等份，因為是屬於油脂較多的麵團，所以要確實整成圓型。

1 從冰箱取出麵團放在撒有麵粉的桌上，以切麵刀切成長條狀。

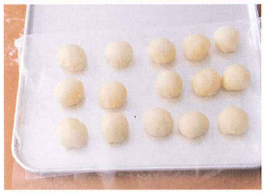




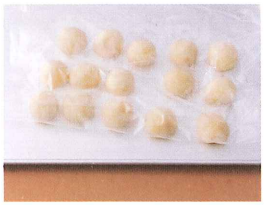
2 分割為1塊35g的麵團，並整成圓型，總共需要完成13～15塊麵團。放在鋪有塑膠袋的鐵盤上，接著再覆蓋上塑膠袋。







3 為了幫助麵團成形，要放進冰箱冷藏20～30分鐘。



STEP 3

整型～第二次發酵

1 模型內測抹上些許奶油（份量外），將帆布放在桌面上。

2 將冷藏麵團一個一個從冰箱取出捏製成形。麵團放在帆布上並撒上些許麵粉，左手抓住麵團一端，再用右手靠近小指側的掌心，以滾動方式做出腰身弧度。





3 將比較小的一端作為頭部，較粗的一端則是壓扁，並在中央處弄出凹洞，將比較小的頭部直立往中間壓，做出像雪人般的外型。





4 麵團放入模型內，將頭部固定並稍微旋轉，再以3根手指抹上高筋麵粉（份量外），接著往中間靠近。
＊若使用鋁箔紙模型，要注意不要太用力導致模型變形。





5 放進模型後進行第二次發酵，在室溫32～34℃、濕度70～75%（避免讓麵團表面變得乾燥）的環境下靜置50～60分鐘。

STEP 4

塗抹蛋液～烘烤

1 完成第二次發酵後，在麵團表面塗抹蛋液，頭部和腰身部分都要仔細塗抹。

2 再將麵團放入以220～225℃預熱的烤箱內，以210～215℃烘烤15～18分鐘。

麵包出爐！



可以在廣島ANDERSEN購買到的

餅乾！



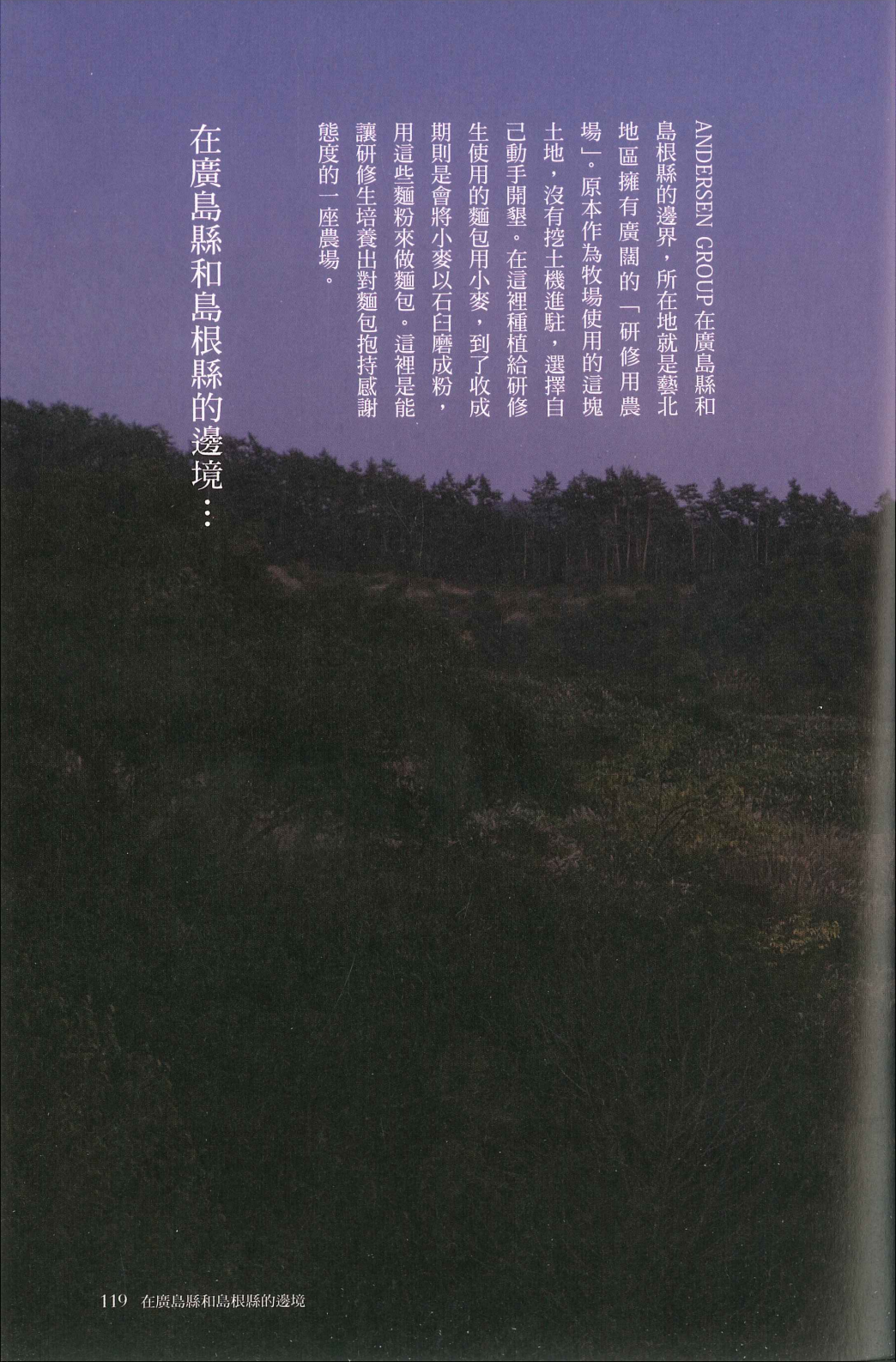
盒子的內側
是長這樣…

還有
附贈遊戲墊…



※期間限定商品，現在已無販售。





在廣島縣和島根縣的邊境…

ANDERSEN GROUP在廣島縣和島根縣的邊界，所在地就是藝北地區擁有廣闊的「研修用農場」。原本作為牧場使用的這塊土地，沒有挖土機進駐，選擇自己動手開墾。在這裡種植給研修生使用的麵包用小麥，到了收成期則是會將小麥以石臼磨成粉，用這些麵粉來做麵包。這裡是能讓研修生培養出對麵包抱持感謝態度的一座農場。



生命的甦醒

積雪融化、期待已久的春天終於到來的4月，研修生們回到農場開始埋首於一連串的農務作業。等到春天即將結束之際，去年秋天所種植的麥穗也會變得一片蔥綠。春天也是培育自家生產蔬菜的最佳時機……。採收的蔬菜可拿來做成適合和麵包搭配食用的沙拉、各式湯品以及燉菜料理。

spring

春





















小麥收成

7月是小麥的收成期，將麥穗曝曬於陽光下，以石臼磨成粉，再利用這些麵粉製成麵包。在這裡生活最主要的工作，就是需要一整年細心地呵護麥穗的生長。一到收成期間，周末則會有超過100名以上的職員和他們的家人造訪此地，靠著大家的力量完成割除小麥的工作。

summer

夏









開墾～播種

到了9月則是小麥播種的時期。8月時會以自己的力量開墾土地，進行農地翻土的作業。在種子冒出新芽後，則是要拔除不必要的發芽，才能孕育出更強壯的麥穗。此時也正值採收秋天蔬菜的季節，會邀請藝北町的居民舉辦慰勞一整年辛苦的感謝祭，又到了該下山活動的季節。

autumn

秋







在白雪覆蓋下入眠

到了冬天農場進入休眠期，這裡是接近藝北地區，附近有滑雪場積雪很深的地方。在下雪前研修生會下山，轉往全國各地的店舖和工廠工作。積雪下方則是有準備迎接新年的眾多植物，在積雪低溫的保護之下，等待春天的來到。

winter

冬




WELCOME



關於「ANDERSEN藝北１００年農場」

這片廣闊的土地位在廣島縣北廣島町，屬於中國山地的廣島縣到島根縣邊境的山間地帶，面積達一八七公頃，等同於四十個東京巨蛋的大小。原本的名稱是為為「ANDERSEN藝北１００年農場」的一座牧場，之後牧場沒有再繼續經營，而變成一片蠻荒之地，於是ANDERSEN便買下這塊土地。那時是二〇〇四年。

這座農場所標榜的是「從農地堆肥到餐桌上的食物都由自己完成」，目的在於透過開墾這片荒蕪的土地，自己種植所需的小麥接著研磨成麵粉，再利用石窯烘烤麵包的各個作業過程，體認到「麵包的可貴之處」。實際上在這裡工作的人，都是來自ANDERSEN的年輕職員，公司會按照個人意願分配合適的工作職務，之後就會以研修生的身分，過著長達二年時間近乎自給自足的生活，必須在農場裡邊工作邊學習。

但由於藝北地區原本就是經常下雨的地方，冬天更是會出現深達一公尺的積雪，所以不適合種植小麥。因此，研修生們便捲起袖子來開墾這片荒蕪土地，希望將其改造為可種植作物的農田。結果真的成功將原本作為牧草地使用，現在因為一段時間沒整理，而長出相當茂密的灌木和荊棘植物的區域，以及到處都是大大小小石頭的地方，都重新變身為可耕種的土地。因為有訂定不能使用挖土機等「工具」的方針，所以都是靠每個人的雙手付出勞力，才能呈現出這樣的絕佳成



果。

但是想要達到種植小麥並順利收成的目標，還是得經過好幾道的試煉。因為農地位置屬於多雨區，不太能在收成期進行收割的動作，因雨潮濕的麥穗還會因此冒出新芽。由於小麥是二期農作，只要在春天播種，到了收成期剛好就是候鳥出沒的時期，所以也會面臨到候鳥將小麥果實都給吃光等諸多難題。

現在即將進入第十一次的收成期，作為食物來源的小麥也不再只是一期農作，供自家食用的蔬菜產量也日漸穩定。

然而在農場的生活能學到的不是只有農作經驗而已。

由於我們日本人自古以來都是以米飯作為主食，在成長過程中，不論是田裡插秧和稻穗結實纍纍的景象，或是將採收後的生米煮成白飯的畫面，對我們而言都是再普通不過的日常生活情景。

那麼麵包對我們又有何意義呢？應該會認為麵包就只是從烘焙坊買來的商品。因為對日本人來說，與小麥之間的連結感並不深厚，尤其是麵包發展的歷史也不算長。有鑑於此，ANDERSEN所抱持的理念就是要想辦法加深麵包與日本人飲食生活的連結感，讓麵包能夠融入日本的飲食文化中。所以在ANDERSEN上班的職員，首先一定要搞懂的就是麵包的誕生流程。

這座農場存在的目的則在於教導職員，如何在不仰賴機器的情況下，直接以人力開墾土地，親手採收小麥，再將收成的小麥以石臼直接磨成粉，接著利用自家收成的麵粉，以石窯烘烤出麵包的這一連串自古以來的麵包製作流程。

而城田先生的別墅就這麼剛好在這座「ANDERSEN藝北１００年農場」的附



近。

城田先生偶爾也會造訪農場，有時候還會給予利用石窯烘烤麵包的年輕職員們一些建議。對這些研修生來說，城田先生是他們相當崇拜的麵包烘焙達人以及老前輩。提到這些年輕職員在農場生活中的成長過程，城田先生則是帶著微笑表示「能從生活中學習到麵包的重要性，這真的是一件讓人感到高興的事」。

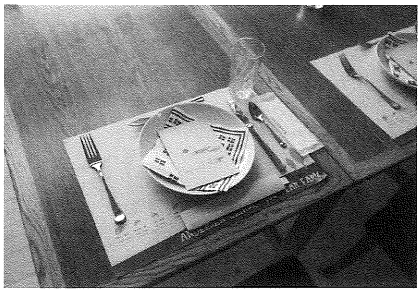
還有就是石窯加熱其實需要耗費一段時間，不能像瓦斯加熱和插電烤箱那樣有效率。然而石窯中的燃燒火焰，卻能讓人回想起過去的傳統生活方式，除了能烤出熱騰騰的麵包，還能有溫暖人心的效果，讓人體認到爐火的重要性。

石窯的爐火在經過內部傳導後，就能烤出美味的麵包。剛出爐的麵包外皮酥脆，內部組織鬆軟濕潤，能夠親身體驗傳統的烤麵包方式，真的是很棒的學習經驗。

再加上有在地農家西川先生前來指導農務，讓這些職員可以從熟悉這塊土地的農家職人身上學習到不少知識。

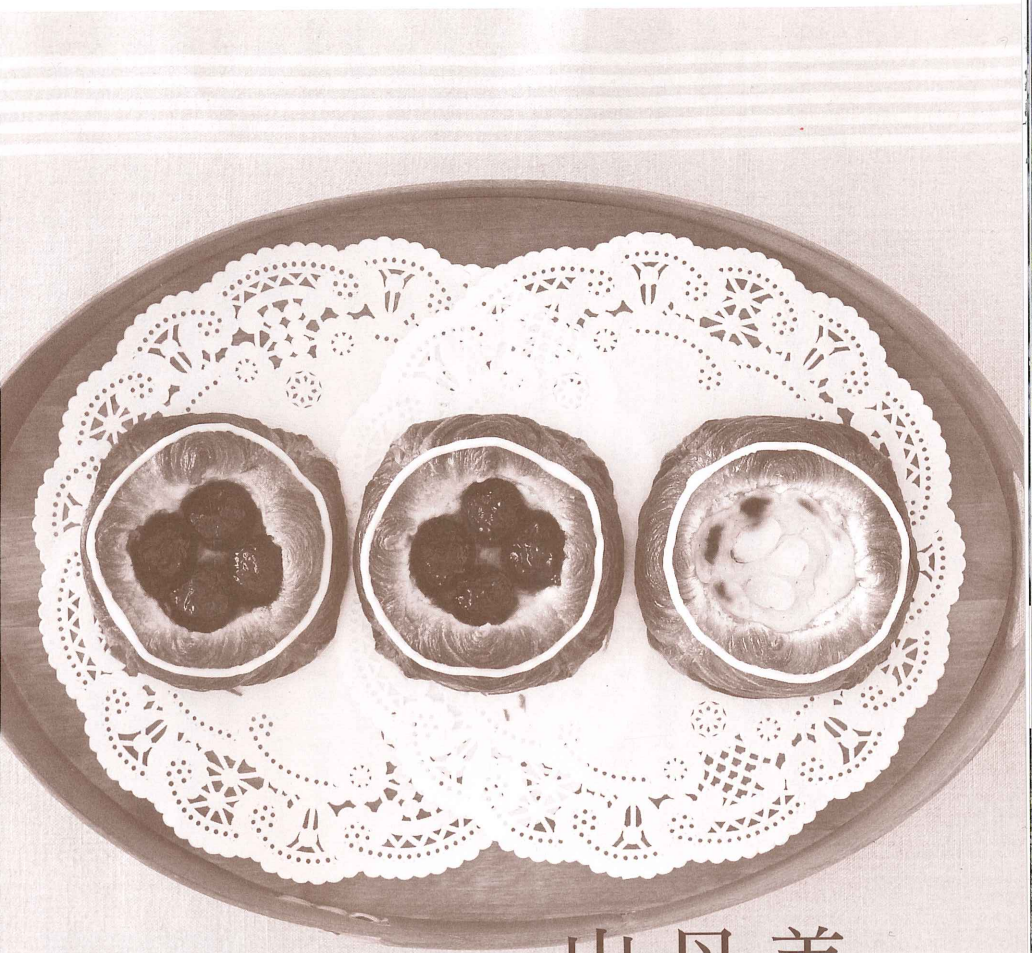
而且只要爬上高度中等的山丘，就能夠從各個角度俯瞰這片廣闊的農田。夏天是種植番茄、玉米和西葫蘆等各式各樣的蔬菜，同時也要將收成後的小麥進行曝曬動作。

那麼一根麥穗到底可以採收多少的小麥呢？正確解答是一根麥穗能採收一公克的小麥，可以磨成〇．五公克的麵粉。以一個麵包捲所使用的六十公克麵粉來換算，這個份量的麵粉就需要採收田裡約一公尺左右的小麥。這樣的說明應該能督促大家之後吃吐司時不要再捨棄吐司邊了吧？





餐桌也是由研修生自己設計手工製作，思考該如何規劃出讓顧客能享受食物的餐桌形式，則是另一個農場生活的學習重點。



美味的丹麥麵包出爐

追求正統的丹麥麵包

ANDERSEN GROUP的創始者——高木俊介先生與丹麥麵包的緣分起自於一九五九年，高木社長因為參加了長達二個月的歐美考察旅行，在丹麥的哥本哈根飯店吃早餐時，對丹麥麵包的美味程度感到相當驚艷。

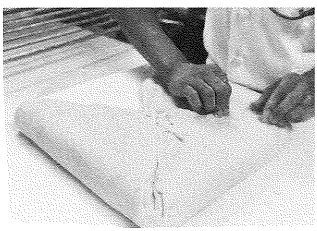
於是他便萌生了想要將這樣的味道帶回日本的想法。

因此，當時進入公司工作第二年的城田先生，就隨即著手規劃丹麥麵包的商品開發作業。然而當時的日本還是停留在得靠自己摸索麵團配方和做法的年代，所以在接到高木社長傳來「在我回國前希望可以試做出口感豐富的層狀麵包」的電報指示時還以為是和丹麥麵包很相似，其他類型的麵包種類。

接著在三年後的一九六二年，公司終於推出了丹麥麵包的販賣商品。一袋十二個的麵包售價為日幣一百五十元，在當時來說算是比較高定價的麵包，這也是ANDERSEN GROUP在這個時候研發出日本首次引進的丹麥麵包。

然而當時所推出的丹麥麵包，卻不是高木社長一直掛念的丹麥式的丹麥麵包。因為當時是以廠長手上的英文麵包食譜影本作為基礎，經過多次試作才研發出來的美式酥皮麵包。這和城田先生之後在東京麵包烘焙學校所傳授的做法基本上相同。

「雖然知道高木社長不太滿意推出的產品，但還是認為這就是我們心目中



ANDERSEN的配方會加入大量的新鮮奶油，做出不輸給正統丹麥麵包的酥脆感。



以做派皮的摺疊方式加入奶油，就能做出丹麥式的丹麥麵包。

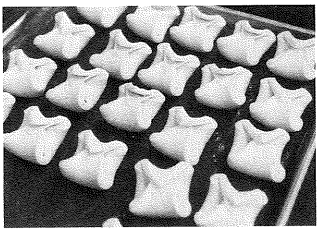
所想像的丹麥麵包……。不過社長當時應該是認為這和他所吃過的丹麥麵包味道不太一樣。」

直到一九六八年，來自丹麥的彼得森（Walter Jan Petersen）終於到了廣島，他是丹麥皇室御用麵包店「TRIANON」的麵包師傅，他是因為受到日本麵包公司課程講座的邀請，而以技術人員的身分造訪日本。「口感酥脆又帶有杏仁香味的酥皮真的是相當美味……」，城田先生在當時第一次接觸到正統丹麥麵包的味道和技術，那時才驚覺這與自家公司的產品有極大的差異存在。

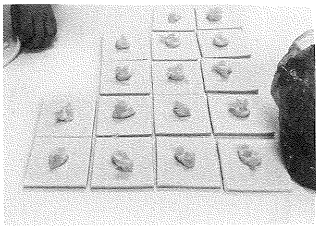
「如果說美式的酥皮麵包是點心，那麼道地的丹麥麵包就是可以很優雅地搭配咖啡一起享用的茶點，當時心想這應該就是高木社長所說的美味丹麥麵包。」

在做法上最大差異在於丹麥式酥皮是以麵團摺疊方式來加入奶油，而美式酥皮則是會先將一部分奶油直接放入麵團內。雖然這樣的做法會失去派皮的酥脆口感，讓麵包整體顯得較為柔軟，但優點是麵包出爐後的隔天還是能保有相同的口感，因此有利於工廠的大量生產以及產品的流通。另一方面，如果是要擺放在店面販賣的產品，那絕對是丹麥式多層麵團所烘烤出的酥脆丹麥麵包會比較好吃。因此繼一九六七年於廣島人來人往大街上所展店的「廣島ANDERSEN」成功經驗後，公司當時也考慮在東京開設將剛出爐的麵包擺放在架上，由客人自由挑選麵包的店面。

於是在一九七〇年，由城田先生擔任生產負責人，規劃期間付出諸多心力



麵團包覆奶油時不要過度拉扯，稍微施力就好。接合處不要有太多層的麵團堆疊。



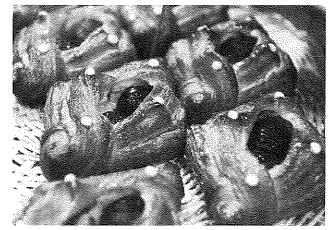
杏仁奶油的獨特風味讓丹麥麵包味道更有層次感

的青山ANDERSEN終於開幕。就如同「哥本哈根的街角一隅出現在青山街道」的主打標語所說，從新潮的店舖外，可直接看見店內架上陳列的主打商品，有彼得森先生親自指導技術，以及城田先生所構思的各種丹麥麵包。翻閱城田筆記也能發現當時彼德森先生所傳授的十八種丹麥麵包做法，以及城田先生構思的六種丹麥麵包，除了記載下相關的情報內容，還搭配上精緻的插圖（第26頁）。至於現在不只在ANDERSEN，日本所有會販售丹麥麵包的麵包店中，就一定會出現的黑櫻桃丹麥麵包，其實這款麵包的構想是來自城田先生的創意。

「因為我是日本人，會想要將有季節感的元素帶入麵包裡，所以會選擇加入櫻桃、藍莓、洋梨等水果，還有小時候在特定季節裡很期待上山採的核桃。加入核桃的丹麥麵包則是由彼得森先生命名為核桃哥本哈根。」



除固定的餡料外，可加入隨著日本四季變化的季節性水果，規劃出期間限定商品。

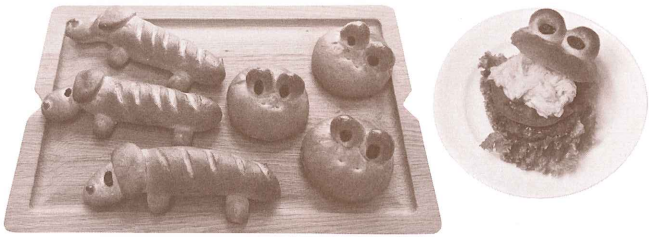


傳統的丹麥麵包有各種外型，這是先將麵團切開，再相互交疊成形的丹麥麵包。

別忘了冷凍技術的真正目的

結果青山ANDERSEN成功以道地的丹麥麵包進軍東京，也因為店舖的盛大開幕而讓大眾留下深刻印象，所以吸引了相當多的客人上門消費。整個社會開始進入到麵包和蛋糕會經常出現在平常生活中，大眾趁勢追求更接近正統的口味，並吸收歐洲生活型態情報的時代。

而當時的公司除了忙著處理廣島和東京直營店的相關事務以外，也花費相當多的心力透過經銷方式來提供剛出爐的麵包，這個環節一定要考慮到的則是冷凍麵團的技術。一九六四年，城田先生那時還在東京麵包烘焙學校上課，到了隔年則是被分發到公司才剛起步不久的研究開發室，那時的專任研究員就只有城田先生一個人而已。公司當時才剛接觸冷凍麵團的技術研究，城田先生則是參與的成員之一。有鑑於以前作為銀行使用的建築物，即便歷經核彈爆炸，建築物卻沒有出現太大的損壞情況，那是因為有在內部設立大型的金庫。因此廣島ANDERSEN便利用相同理論，決定在店內設置冷藏冰箱和冷凍庫，這在當時來說是相當嶄新的計劃。如此一來，公司便取得業界首次的冷凍麵團技術認證權，這項技術之後也和城田先生從美國帶回的最新冷凍技術相互結合。對此，城田先生則表示整套冷凍技術的基礎在於《麵包化學筆記》的這本書。此外，公司還向運輸公司租借貨櫃，多次進行運送的



小孩會喜歡的冷凍麵包組合。小狗和青蛙造型的麵包分別為漢堡和熱狗麵包，很適合搭配動物外型，這是廣島ANDERSEN的期間限定販賣商品。

測試和麵團的試做，才終於建立起將工廠做好的冷凍麵團送往經銷店，接著再烘烤麵包的冷凍經銷系統流程。

城田先生則表示關於冷凍麵團的研究，一開始是來自想要將剛出爐的麵包運送到日本全國各地客人手上的構想。所以現在其實不需要像原來那樣，將麵團放在工廠或店舖內長時間冷凍，因此才更不能忘記這整套技術背後的動機為何。還有要特別感謝的就是在那個情報不是很多的時代，高木社長和公司前輩總是想著要如何做出更接近道地口味的麵包，所以在技術上下了不少功夫，目的相當單純，其實就只是想要將美味的麵包呈現給所有的客人而已。

城田先生在進入公司時，於現在的廣島ANDERSEN斜前方有家本通服務中心，也就是實現高木社長所強調「好的東西要以好的條件提供給客人」的理想形式店舖。雖然當時還是以幾錢和幾勺來計算容積的年代，但是公司卻以外國麵包做法的影本作為基礎，販賣親手製作的麵包。當時所推出的其中一項商品就是加上杏桃果醬的可頌麵包。

「兩年後我到法國留學時，在飯店點可頌麵包作為早餐，送餐來的時候一定都還會再附上裝有杏桃果醬的小碟子。那時有前輩們因為看了相關的外國資料，所以認定可頌麵包一定要搭配杏桃果醬，結果事實證明他們的決定並沒有錯。因此絕對不能忘記那個時代的熱誠和努力，更重要的不是自己的努力過程，而是因為有願意到店裡買麵包的顧客和他們的支持，所以才能讓公司持續成長，我認為這一切過程都應該要牢記在腦中，不能就這樣遺忘。」

世界的麵包文化與日本的麵包

「青山ANDERSEN的丹麥麵包其實一開始銷路並不好，但也沒有因為這樣就增加人氣商品的紅豆麵包和甜甜圈的陳設空間。地區性的小公司之所以能夠持續經營下去，就是因為將這份堅持理念，以及追求想守護麵包味道的努力過程，持續傳達給客人知道。」

而在這家以丹麥風格的麵包為首，仿效歐美人將麵包融入生活的模式，相當認真地想要在日本做出道地口味麵包的公司內，城田先生則是以真摯的情感在對待做麵包的這件事。而且他也不認為自己能做的部分只侷限於麵包相關的表面說明工作。

因為受公司指派，城田先生過去有機會能到海外視察和參加研修課程，但由於都只是到相關的麵包工廠和店舖等分散式拜訪行程，因此讓城田先生萌生想要和麵包的起源文化有更多接觸的想法，這也是為什麼直到晚年，城田先生私下還是很喜歡到處旅行的原因。

歐式麵包的起源來自古埃及時代，到了希臘時代開始發展，羅馬時代則是已經進化到相當接近現代麵包的形式。在龐貝城的遺跡中，甚至還保留有當時麵包店的完整面貌，城田先生因為太想親眼見證這些歷史，於是便在旅途中還順便造訪了龐貝，實際到現場走了一遭，內心也深受感動。



麵粉加水混合後再進行烘烤動作，在以麵包為主食的歐洲文化當中，起司和葡萄酒也相當受到歡迎。「除了披薩和義大利麵以外，義大利人也會吃米飯料理，也因為其國家為南北長條狀，所以能成為歐洲麵包種類最豐富的國家。」

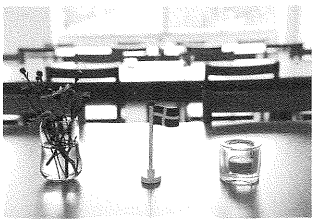
「誕生於中世紀的歐洲街道是以教會為中心，並設置有廣場和寬敞的商店街。還會將天主教的肉體比喻為麵包，血液則是指葡萄酒，那是因為歐洲的麵包文化和天主教與更久遠之前的在地宗教之間，都有著相當深厚的關聯性存在。以前去旅行時，即便經過教會前面也不會特地進去看看，所以才會想規劃一趟從歷史的角度和風土民情的部分，來發掘麵包飲食文化內涵之旅。」

二〇〇二年，廣島ANDERSEN烘焙學校創立，並由城田先生擔任校長一職，在結束初級、中級和高級課程後的學習研究會中，則是會針對世界的麵包飲食文化來開闢相關課程。

像丹麥麵包那樣加入大量油脂的甜味麵包，多數都是跟丹麥的風土民情那樣因為在氣候寒冷而必須多攝取熱量的環境下所發展出的麵包型態。至於ANDERSEN抱持理想所提倡的「融入麵包的生活」，雖然也是仿效自北歐重視飲食和生活的文化，不過也是因為那邊冬天的夜晚相當寒冷漫長，所以才會特別注重如何在家中愉快生活的方式。

不適合種植小麥的地區，則是會吃以大麥和裸麥製作而成的全麥麵包和黑麥麵包等黑麵包。這種以穀物為主體的麵包，因為帶有很濃的酸味，所以不太能直接吃下肚，但是只要塗抹上大量奶油，就會變得相當美味。就如同「麵包是裝有料理的碗盤」這樣的說法，丹麥的外餡三明治也是放上魚肉和肉類一起食用，這樣就能攝取到很均衡的營養素。越瞭解麵包的文化，就更知道為了要在這片土地上生存，該如何妥善處理周遭的農作物，以符合常理





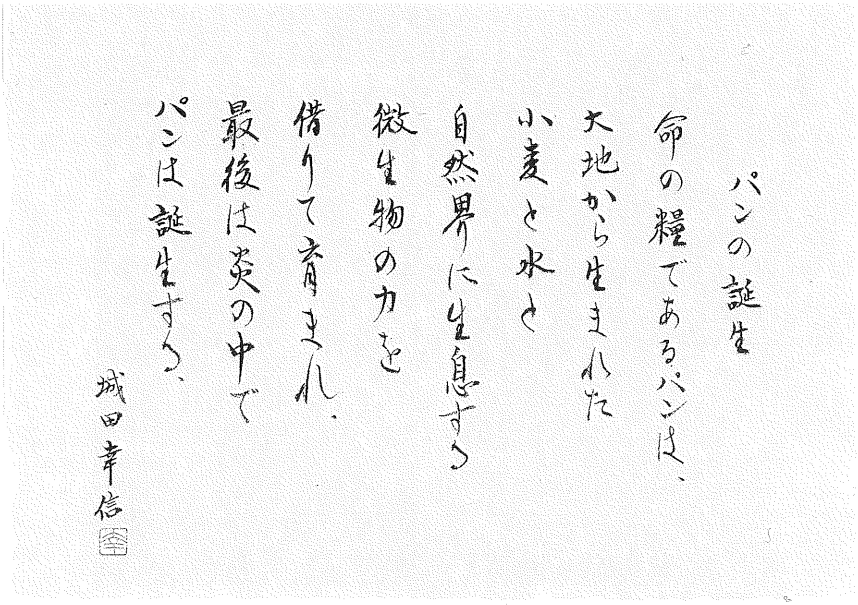
買下「ANDERSEN藝北100年農場」附近已廢校的小學，將其改建為「ANDERSEN藝北麵包生活文化研修所」。設置目的和農場一樣，是能夠讓麵包烘焙人員培養出正確工作心態和磨練技術的場所。

的方式來規劃飲食生活。

城田先生認為日本近年來也非常流行穀物麵包，但不只是要將這些麵包吃下肚，如果能透過瞭解麵包的歷史背景，並學習古人充滿智慧的飲食方式，確實掌握所攝取營養的生活型態來豐富日本的飲食文化，相信生活會變得更加有樂趣。

因此就必須做出能更接近日本飲食文化的麵包，像是ANDERSEN的法國長棍麵包，就是稍微修改法國原來的配方和做法的麵包商品。由於日本人經常會將買來的麵包放到晚上或隔天再食用，因此若是堅持道地的做法，那麼只會讓麵包變硬，而無法在最美味的狀態下品嘗麵包。近年來市面上使用日本國產麵粉的麵包也越來越多，但是之前都被稱為是烏龍粉的日本國產麵粉，是比較適合拿來做麵條的麵粉，本身也具有獨特的香氣。雖然不適合拿來做歐洲的傳統麵包，但還是能夠運用麵粉的特色來做出合適的麵包，在飲食上應該也沒有和這類麵包不搭的食物。以日本社會飲食生活趨勢發展來說，看來城田先生的夢想也正在萌芽當中。

有鑑於人類所累積建立起的善用大自然作物的飲食文化，以及醫食同源的智慧，一開始只有四個人所創始的ANDERSEN所秉持的就是技術和商品開發的獨創精神。不論過程有多曲折，在追求更加美味食物的歷史當中，人們在往後的日子裡，應該還有許多必須學習的東西，而這樣的理念正是城田先生想要傳達的中心思想。



城田先生的書法創作。他在擔任ANDERSEN烘焙學校的校長期間，會在畢業典禮上，將這幅書法親手交到每個畢業生手上。

廣島ANDERSEN的相關情報介紹

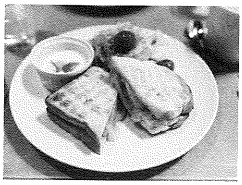
這裡是直徑達4.5m的石窯！











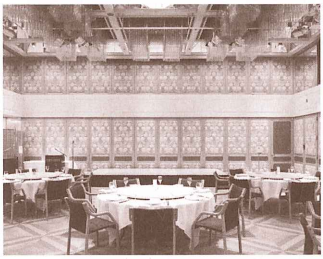
1樓是早上7點半開始營業的咖啡廳，能夠在此享用三明治、湯品和咖啡等餐點。等到10點正式開門營業，就會看到架上擺放著各式各樣的麵包，其中包括只有在這才能買到的石窯麵包和廣島酸麵包。還有其他適合與葡萄酒和麵包一起享用的嚴選食材、熟食店，以及季節性活動區等，每樣商品都很吸引人目光。

廣島ANDERSEN是在一九六七年開幕，地點位在於大正時代完工作為舊三井銀行廣島支店所使用的這棟建築內，搖身一變成為日本首次採用自助式服務的烘焙坊與餐廳。取名為ANDERSEN的構想是來自丹麥麵包，以及著名童話作家故鄉的丹麥，主要是想要向客人推廣麵包能豐富生活的好處。

建築物的部分則是經過三次的整修，現在的一樓是以石窯烤爐為中心，規劃出眾多世界美食聚集的熱鬧超市樓層。二樓是利用建築物完工當時的挑高區來作為餐廳，三樓有整齊排列的廚房用具與北歐的傳統家俱擺設，也設有文化講座空間，四～六樓則是能提供親子兩代舉辦婚禮的家族派對的宴會廳樓層。整棟建築物















2樓則是有環繞挑高區的桌子，有明亮的天窗光線照射，以及舒適的丹麥製座椅。到了晚上還會有相當受歡迎的燒烤、燉菜、披薩、義大利麵、中華料理等五處的開放式自助式餐點區，還能吃到來自維也納道地口味的蛋糕等各式豐富的甜點。3樓除了能買到有設計感的碗盤和生活用品外，也有販賣做麵包和烘焙甜點的材料，轉角則是由城田先生擔任校長的烘焙學校專區。宴會廳樓層設有可供120人活動的大廳空間，丹麥領事館也位於同一樓層。

的各個樓層都是以「Hygge（人與人之間的相處所營造出的溫暖舒適氣氛）的生活」為出發點，讓人們能自然而然習慣這樣的生活態度。

shop info

地址　廣島市中區本通7-1
電話　082-247-2403（總機）
HP　www.andersen.co.jp

營業時間
1樓 烘焙坊超市樓層
10：00～20：00（早餐7：30～）
2樓 熟食廚房樓層
11：00～21：30（L.O.21：00）
3樓 雛菊俱樂部樓層
10：00～19：00
5樓 宴會廳預約櫃台
10：00～19：00
不定期休館



PROFILE

城田幸信 (SHIROTA YUKINOBU)

ANDERSEN名譽麵包烘焙師傅。
ANDERSEN麵包生活文化研究所（Andersen Institute of Bread & Life Co.,Ltd）技術顧問。
1958年，因為抱持著「進入食品公司工作就不用怕會沒東西吃」的想法，而進入ANDERSEN前身的TAKAKI BAKERY工作。
主要負責丹麥麵包和冷凍麵團等ANDERSEN GROUP旗下的技術開發事務，也付出諸多心力在培養新一代的麵包師傅。
晚年則是以ANDERSEN GROUP的顧問身分負責指導技術，同時也很享受在山間別墅過著溪流垂釣與做麵包的生活。

TITLE

日出前開始做麵包

STAFF

出版　瑞昇文化事業股份有限公司
作者　城田幸信
譯者　林文娟

總編輯　郭湘齡
責任編輯　黃思婷
文字編輯　黃雅琳　黃美玉
美術編輯　謝彥如
排版　執筆者設計工作室
製版　明宏彩色照相製版股份有限公司
印刷　皇甫彩藝印刷股份有限公司
法律顧問　經兆國際法律事務所　黃沛聲律師

戶名　瑞昇文化事業股份有限公司
劃撥帳號　19598343
地址　新北市中和區景平路464巷2弄1-4號
電話　(02)2945-3191
傳真　(02)2945-3190
網址　www.rising-books.com.tw
Mail　resing@ms34.hinet.net

初版日期　2015年1月
定價　280元

國家圖書館出版品預行編目資料

日出前開始做麵包 / 城田幸信作 ; 林文娟譯. -- 初版. -- 新北市 : 瑞昇文化, 2015.01
144　面 ; 14.8 x 21　公分

ISBN 978-986-5749-99-6(平裝)

1.點心食譜 2.麵包

427.16　103027350

國內著作權保障，請勿翻印 / 如有破損或裝訂錯誤請寄回更換

MAINICHI PAN

©YUKINOBU SHIROTA 2014

Originally published in Japan in 2014 by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

西點烘焙系列叢書



用麵包機自己做！
不發胖蔬果香麵包
15x21cm　　144頁
彩色　　定價250元



可揉可不揉！
第一本最好吃麵包書
18x26cm　　160頁
彩色　　定價320元



大師手感の麵包
21x25.7cm　　92頁
彩色　　定價280元

瑞昇文化
http://www.rising-books.com.tw
＊書籍定價以書本封底條碼為準＊
購書優惠服務請洽：
TEL：02-29453191 或 e-order@rising-books.com.tw

瑞昇文化
ISBN 978-986-5749-99-6
00280
FC66
NT$ 280

職業 麵包烘焙師傅
嗜好 溪流垂釣
不論是寒冷或炎熱的天氣
抑或是乾燥或悶濕的日子
還是持續每天在日出前就開始做麵包的熱血職人物語

◎入門：雞蛋奶油捲
◎初級：英式吐司、全麥麵包
◎中級：丹麥麵包、德式麵包
◎高級：天然酵母鄉村麵包、布里歐麵包
★特別收錄：蘋果派、糖酒醬、卡士達醬

