SUPER
CHEF
BOOK

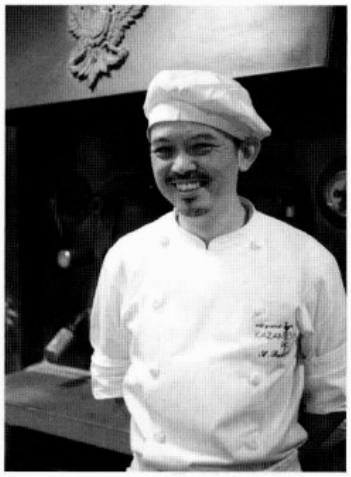
天然酵母麵包的技術教本

以活用天然酵母的「新視點」技術，
讓麵包的製作更輕鬆。

『麵包工房　風見雞』 福王寺 明／著



萬里機構



福王寺 明

埼玉縣出身。1977年開始對麵包的世界感到興趣，於是全身投入工作。1987年於埼玉・東浦和開設『麵包工房　風見雞』。2003年將店面遷移到目前的地點。經常舉辦針對職業麵包師傅的研習會。此外對於計畫開業展店者也提供技術指導。興趣是擬餌釣魚。

麵包工房　風見雞
埼玉縣埼玉市南區大谷口5338-6
TEL.048-874-5831

國家圖書館出版品預行編目資料

天然酵母麵包的技術教本／福王寺 明著；曾鑠惠譯. -- 初版. -- 臺北市：臺灣東販,
2009.2
面；公分

ISBN 978-986-176-844-1（平裝）
1.點心食譜 2.麵包 3.酵母
427.16　97025344

TENNEN KOBO PAN NO GIJYUTSU KYOHON
© AKIRA FUKUOUJI 2008
Originally published in Japan in 2008 by ASAHIYA SHUPPAN.INC.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

天然酵母麵包的技術教本

2009年2月1日初版第一刷發行

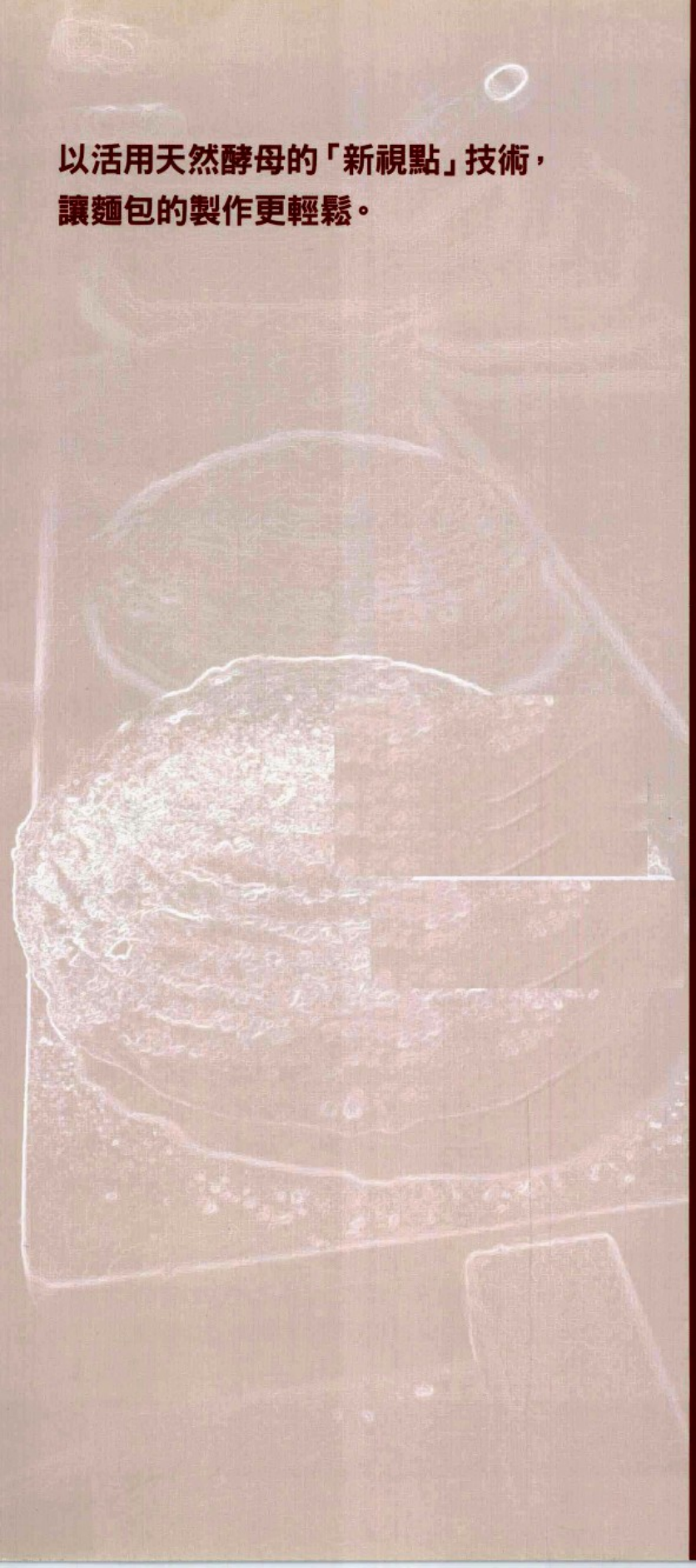
著　者　福王寺 明
譯　者　曾鑠惠
編　輯　陳正芳
發行人　小宮秀之
發行所　台灣東販股份有限公司
＜地址＞台北市南京東路四段25號3F
＜電話＞(02)2545-6277-9
＜傳真＞(02)2545-6273
＜網址＞http://www.tohan.com.tw
郵撥帳號　1405049-4
新聞局登記字號　局版臺業字第4680號
法律顧問　蕭雄淋律師
總經銷　聯合發行股份有限公司
＜電話＞(02)2917-8022
香港總代理　萬里機構出版有限公司
＜電話＞2564-7511
＜傳真＞2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。
Printed in Taiwan

TOHAN

天然酵母麵包的技術教本

以活用天然酵母的「新視點」技術，
讓麵包的製作更輕鬆。



『麵包工房　風見雞』　福王寺 明／著







與天然酵母的相遇

在我最初開店時所製作的產品，都是使用濕性酵母或是乾燥酵母為菌種的一般普通麵包。比起天然酵母麵包已經蔚為風行的現今，那是個連天然酵母此一辭彙都還沒有的年代，因此也可以說是不得不的選擇吧！

初次感受到天然酵母麵包的魅力，是透過在長野的清里高原所吃到的麵包而來。那個麵包雖然口感有點硬，不知為何卻令人回味不已。試著將它放在炭火上烘烤後，則充滿著極佳的香氣。

風味超棒，讓人想要一吃再吃。好想嘗試做出那樣的麵包…這種念頭就是起源於當時的體驗，進而朝著天然酵母麵包之路前進。



天然酵母的魅力

使用天然酵母所製作的麵包，它吸引人之處就在於利用了天然又自然的物質，經過細心培育後再加以使用的那份安心感，以及帶著自然風味的麵包其本身所傳達出的魅力。使用藉由果實或是穀物培養的酵母而製成的麵包，有著酵母所醞釀出來的豐饒風味，素材的甘甜鮮美在口中愈嚼就愈擴散開來。

使用天然酵母的我等麵包店，在一路來的製作過程中更是能夠深刻地體會到麵包風味的美好。基於不想破壞自然的風味，就極力地變得不想畫蛇添足地加入其他的添加劑等。於是這種麵包予人有益身體，既美味又健康的印象就更加明顯了。在此將針對此等麵包的製作法加以介紹。



天然酵母麵包的技術教本

與天然酵母的相遇 …… 2
天然酵母的魅力 …… 3
原本的天然酵母麵包 …… 6
今後的天然酵母麵包 …… 6
進化的天然酵母麵包 …… 7
把對身體有益的麵包帶到餐桌上… …… 8
日式食物與天然酵母麵包 …… 9
製作天然酵母麵包的食材&機器 …… 10

天然酵母的知識與基本技術 14

何謂天然酵母 …… 16
●一般酵母與天然酵母的差異 …… 16
●有關星野天然酵母 …… 17
製作發酵生種 …… 18
製作工房種、法國種 …… 20
起葡萄種 …… 22
葡萄種的續種・製作中種 …… 24
天然酵母的應用與知識 …… 26
●星野天然酵母與一般酵母的差異 …… 26
●使用區分法 …… 26
●麵粉 …… 27
●搭配比例的構思 …… 27
●水溫 …… 27
●攪拌機 …… 28
●攪拌 …… 28
●第一次發酵 …… 28
●最後發酵 …… 29
●烘烤 …… 29

基本型麵包與天然酵母的應用法 30

法國枴杖麵包 …… 32
利用法國枴杖麵包的麵團所製成的變化型麵包 …… 37
鄉村麵包 …… 42
葡萄種鄉村麵包 …… 48

目　次

濃厚風味的麵包與天然酵母的應用方法 52

英式吐司麵包 …… 54
利用英式吐司麵包的麵團所製成的變化型麵包 …… 58
可頌麵包 …… 60
利用可頌麵包的麵團所製成的變化型麵包 …… 65
菓子麵包 …… 66
利用菓子麵包的麵團所製成的變化型麵包 …… 70

廣受歡迎的麵包與天然酵母的應用法 72

司康餅 …… 74
司康餅的風味變化 …… 78
貝果 …… 80
貝果的風味變化 …… 84
利用貝果的麵團所製成的變化型麵包 …… 85
日本國產麵粉製印度烤餅 …… 86

風見雞原創和食麵包 90

利用全麥麵包「茶」的麵團所製成的麵包 …… 92
利用黑米飯麵包的麵團所製成的麵包 …… 94
全麥麵包「茶」的麵團 …… 96
黑米飯麵包的麵團 …… 102

以各種麵包的麵團所做成的變化型麵包之作法 109

麵包工房　風見雞 …… 116
支持敝店的各位人士 …… 118
後記 …… 119
版權頁 …… 120

（註）材料表中未註明單位者，即以麵粉的比例為 1（100%）來製作。







原本的天然酵母麵包

它有著既安心又安全的形象，加上風味也很豐厚，利用天然酵母所製成的麵包擁有非常好的評價。雖說如此，使用天然酵母的麵包店家卻為數不多。

原因之一就在於原本的天然酵母和一般酵母相較之下，發酵力較為薄弱。發酵力低弱的酵母要培養到可以成為製作麵包的菌種，需要具備安定的溫度環境和正確的時間管理。除此之外，發酵的菌種也會由於培養的狀況而造成發酵力參差不齊，無法維持一定的品質。因此，要培育出穩定的發酵菌種並不是那麼容易。

如同上述所言的困難性，天然酵母的培養法及使用法最終只能成為每家麵包店獨自的法門。100家店就有100種不同的方式。由於沒有可供作參考的實踐性操作手法，現今使用天然酵母的人可說幾乎都是獨門自學而來。於是天然酵母的操作技術始終都無法拓展開來，這也造成了今日天然酵母麵包仍處於並非隨處可得的現狀。

今後的天然酵母麵包

發酵力低弱且不安定的天然酵母，難道沒有更容易使用的替代品嗎？——讓我宛如見到曙光、解除煩惱的，便是在接觸了星野天然酵母之後。

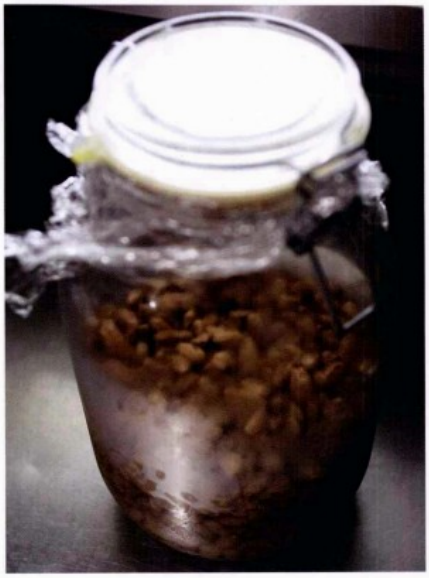
詳情會在後段再作敘述，這個酵母的特徵是從稻米培育而來，所以符合了日本人的風味嗜好，比起之前的麵包更具有親和力，加上使用方便，所培育出的菌種發酵力也很穩定。

帶個題外話，這個酵母的外觀看起來很像乾酵母，因此有人在混合的時候，沒有先經過培養就直接放進攪拌缸裡攪拌，無論經過多久就是不發酵，還因此有過客訴的情形。

原種呈現粉末狀，雖然無須再利用水果或是穀物來起酵母種，但是不經過培養的話仍然不具備發酵力，是無法直接使用在麵包的製作上。它雖然有基本的培養方式，不過各店家也可以依照自己心目中所想完成的麵包型態而加以調整變化，讓菌種的個性更

加地突出。

以星野天然酵母為首，如果能夠推出更多比原本的天然酵母更容易操作使用的產品，進而從費時費力的菌種發酵管理流程中解脫，我想大家也會對使用天然酵母製作麵包的看法完全改觀才是。如此一來，就可跳脫以往「困難」、「麻煩」等的刻板印象，能夠以更自由的想法來製作麵包。





進化的天然酵母麵包

提起如今備受矚目的天然酵母麵包給人的印象…，與其說是華麗多變的風味，實質上大部分都是屬於單純、質樸的麵包。為了將天然酵母發酵力不強而風味卻很深厚的特性發揮出來，於是選擇了這些麵包的種類。

然而就如本書中所介紹的，我認為天然酵母應該具備更自由、更多元化的使用方法。「天然酵母＝健康」的印象儘管很重要，但我期待大家能夠一邊以這樣的概念作為基礎，再進一步地理解到更廣泛的應用方式。

從我自己本身和業者方面的配合，進而擔任起針對專業師傅們所開設的技術研習會的講師，藉由這樣的機會來介紹天然酵母的活用方式，每次都遇到有許多人提出疑問，興趣高昂地加以討論。這同時也凸顯出天然酵母的使用方法及應用方式尚未廣為傳布的現狀。







把對身體有益的麵包帶到餐桌上…

這數年來，每年媒體都會報導有關問題食品的事件，也因此消費者對於食品的安全性及安心感的訴求就更加地高漲。特別是家裡面有幼小孩童的主婦們，隨時都抱著是否該相信的不安全感。

正因為處在如此的時代背景下，使用天然酵母的麵包看得見製作流程，具有當場製作的手工感，且是使用了天然、自然素材的食品，可以說是予人安心感很高的食物。

如同一開始就提及的，在日復一日接觸使用高品質素材所創作出來的自然香氣後，有愈來愈多的製作者便轉為極力避免添加不必要的添加物。這同時意味著，天然酵母麵包就是最適合擺在今後的餐桌上、對身體健康有益的食物。

於是，除了目前已經有的簡單、質樸的麵包種類之外，再提出更多吃不膩且口味變化多樣的麵包已成為當務之急。



日式食物與天然酵母麵包

近來我的重心著力於推廣在平常三餐的餐桌上便可以品嚐的麵包。

會有如此的想法，肇因於主力放在使用以稻米為原料的天然酵母之後。我瞭解到使用此一酵母所製成的麵包，帶有日本人一貫喜好的米飯風味。

麵包不管怎麼說總是予人西洋食物的強烈印象，在一般家庭中也都偏向於搭配西洋料理共同食用的型態，我一直在思考著，如何做出與日式食物也能夠搭配的麵包。

比如說，可以和烤魚及味噌湯一起當成早餐食用的麵包。想像著在餐桌上以麵包取代米飯的光景。這並非指紅豆麵包或是炒麵麵包等，已經廣為日本人熟知的「和風麵包」，而是在餐桌上和日本的傳統食物一起吃的「和食麵包」。如此一來，天然酵母麵包就還有許多可拓展的空間。









製作天然酵母麵包的食材＆機器

製作使用天然酵母的麵包，到底要準備怎樣的素材和道具呢？那就以我的店裡實際上使用的東西當成例子來加以說明吧！

● 麵粉 ●

使用天然酵母的麵包，舉例來說搭配葡萄種會有葡萄的香氣，用了小麥種則會產生小麥的香氣，烘烤出來的麵包會顯現出來自酵母原本素材的味道。此外也可以藉由加入酵母本身的香氣，讓麵粉的性質更加清晰地凸顯出來。

因此使用天然酵母製作麵包時，配合麵包嚴選麵粉是很重要的。在我的店裡，會依據麵包的性質、和酵母的搭配性、發酵的程度等來決定麵粉的種類。當我想要變化麵包的口感時，偶爾會將麵粉一下子就換成全然不同的種類。

現在我的店裡是以星野物產的麵粉為主，因此就針對本書中的麵包所使用的麵粉加以介紹。

「SUPER HOTEL」（左上圖片），是三明治或是吐司的專用麵粉。蛋白13.5%、灰份0.42%。

「黃金鶴」（右上圖片），是使用100%日本國產小麥製成的土產高筋麵粉。經常使用在法國麵包或是吐司等的製作。蛋白12.0%、灰份0.38%。

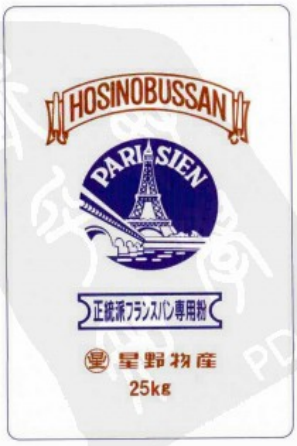
「白金鶴」（左下圖片），是使用100%日本國產小麥製成的低筋麵粉。蛋白6.5%、灰份0.37%。

「PARISIEN」（右下圖片），是帶有日本國產小麥風味的法國麵包專用麵粉。蛋白12.4%、灰份0.44%。









● 砂糖 ●

糖分可說是酵母菌的「餌」。然而精製度太高的話，材料的風味就會顯現不出來。因此在我的店裡，依照用途分別使用3種不同的砂糖。一種是精製度比較高的上白糖，其次是以鹿兒島產的粗糖所製成的砂糖（商品名為「新光SC」。右圖），另外是以沖繩產的粗糖所製成的砂糖（商品名為「本和香糖」）。如圖中略帶茶色的砂糖，除了糖分之外還含有豐富的礦物質。



● 鹽 ●

具有抑制酵母發酵作用的鹽，另一方面還具有將麵粉本身的甜味帶出來的功用，所以也是依照用途分別將數種不同的鹽加以搭配使用。一種是岩鹽，幾乎不含礦物質，屬於鹹味較強的鹽。另一種是沖繩產的海鹽シママース（如圖）。外觀看起來鬆散乾爽，就像一般的海鹽含有大量的礦物質。



● 乳製品 ●

牛奶、鮮奶油等的乳製品，是製作滋味濃厚的麵包時不可或缺的食材。除了一般的牛奶，還有乳脂肪成分較高的濃縮型製品，或是風味較濃醇的產品；鮮奶油也擁有乳脂肪成分相異的產品，將數種製品區分來加以搭配使用。除了圖片中的製品之外，在製作特別要強調酸味的麵包時，也會使用液態狀的優酪乳。



● 其他 ●

奶油則有風味深厚的發酵奶油、水分含量較少的CALPIS奶油等，準備數種並依照用途區分使用。製作可頌麵包時，則選用專用的片狀發酵奶油。至於雞蛋，由於對麵包的風味有著出人意外的絕大影響性，因此是每天由那須的蛋場將新鮮的雞蛋送達。



● 瓶子 ●

在我的店裡，是起葡萄種時使用。為了製作多一點的量，起種所使用的容器要挑大一點的，且為透明狀以便觀察內部發酵的情形，此外為了避免雜菌的入侵，選用相較於容器體積，開口的口徑較狹小、且有點高度，可以完全密閉的製品最適合。先在漂白劑中浸泡過一段時間加以殺菌，再將漂白劑清洗乾淨後使用。



● 培養器 ●

起星野天然酵母的生種時所使用的培養器。密閉式且具有保溫性，可以設定裡面的菌種培養時所必須的溫度，省卻了溫度控管的不便與麻煩。靠近烤爐的地方溫度變化較大，所以本店是放在溫度變化較少的另一個房間的窗邊使用。



● 發酵機 ●

愛工舍製造的發酵機。原本是這家公司多用在倡導Levain種（小麥自然發酵種。請參考第21頁）的培養上，我則利用它培養星野天然酵母的生種，使用於工房種的製作。藉由這台機器可以產生大量的酵母，實際上星野天然酵母的使用量就不需要那麼多，這是一大優點。



● 攪拌機 ●

店裡所使用的攪拌機分為螺旋型攪拌機和直立型攪拌機，攪拌頭則使用對麵團傷害較少的勾狀攪拌頭。2種攪拌機都可以做同樣的操作，而我主要將螺旋型攪拌機使用在硬質麵包的製作；除此之外的麵包就利用直立型攪拌機。



● 烤爐 ●

主要使用的烤爐是可產生高溫的瓦斯石窯烤爐。利用這個烤爐烘焙法國麵包、鄉村麵包及印度烤餅等。這是西班牙製的烤爐，裡面的構造宛如旋轉舞台，只要轉動右邊的圓形轉盤，旋轉舞台就會開始轉動，裡面的空間可以擺放大量的麵團。在烘烤麵包的作業上，還使用一般的電烤爐及旋風烤爐。







天然酵母的
知識與基本技術

何謂天然酵母

一般酵母與天然酵母的差異



製作麵包時所使用、一般通稱的「酵母（Yeast、以下稱酵母）」，在日語則翻譯成「菌」、「發酵種」、「麵包種」等辭彙。

也就是說不管是天然酵母或是一般酵母，都是製作麵包時所使用的菌種。無論哪一種都是由天然的物質所培育而來的。

那麼，兩者之間的差異又在哪裡呢？天然酵母種是從沾附在水果或是穀物上的不同複數菌種，藉由手工所培養而成的發酵種。因為裡面包含了各種不同特性的菌種，所製作出來的麵包風味雖然深遠，然而發酵力不強也是其特徵。

相對來說，一般酵母是由很多的菌類中，只挑選收集出最適合發酵製作麵包的菌種，並以工業化的技術所培養出來的產品。因此相較之下的特徵就是發酵力非常的高，並且相當安定。





有關星野天然酵母

天然酵母原本都是各自以手工起菌種，而菌種成為商品在市面上販售的濫觴，就是星野天然酵母的相關製品。

這個酵母是在野生酵母裡添加麴菌，只使用日本國產小麥、低農藥米、麴釀及水，採用與日本酒同樣的並行複發酵（發酵與糖化的過程同時進行）製程所培養出來的產品。會產生符合日本人嗜好的特有風味，我認為是因為素材裡面包含了麴菌及米等日本人早已相當熟悉的東西所致。

我從1982年左右開始接觸這個菌種，在一路來的使用過程當中，將發現與注意到的事項提供意見給該公司，在那些想法的激盪下，該公司又開發出了另一項產品「赤種」。

現在如同下述所要介紹的，根據用途區分成8種不同的菌種。



星野天然酵母的麵包種

- **星野小麥粉種（赤）**
  在我的店裡及本書中都使用到的種類。製品可產生出適合日本人的風味。
- **星野天然酵母麵包種**
  由稻米而來的酵母菌麵包種。是星野的標準菌種。
- **星野天然酵母法國麵包種**
  可以烘烤出皮薄酥脆的法國麵包。也很適合用來製作可頌麵包。
- **星野天然酵母菓子麵包種**
  耐糖性優越，適合製作風味濃厚的加味或是包餡麵包。
- **星野天然酵母葡萄種**
  不具強烈的風味，是適合製作餐用麵包的菌種。
- **星野啤酒酵母麵包種**
  特徵是製成的麵包帶有濕潤柔軟的口感及爽口的風味。
- **星野丹澤酵母麵包種**
  酵母菌種採自神奈川的丹澤山。
- **星野丹澤酵母法國麵包種**
  菌種適合製作以法國麵包為首的硬質麵包。

製作發酵生種

開始製作本書中主要用到的「工房種」的源頭「發酵生種」。實際上在麵包的製作過程當中，也會將這個菌種加入麵團裡，因此在自家的店裡都會多做一些量。在育種的流程裡，最重要也最基本的事項就是防止雜菌的入侵。其後的重點就在於嚴謹遵守發酵的溫度管理和時間管理。

容器的消毒

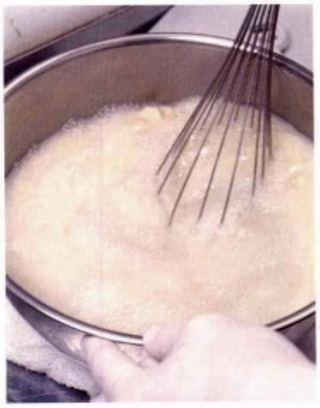
將製作發酵生種所使用到的容器及器具全部消毒備用。打蛋器及橡皮刮刀等的消毒有時會被輕忽，要多加注意。首先浸泡在漂白劑中殺菌，再將漂白劑清洗乾淨備用。

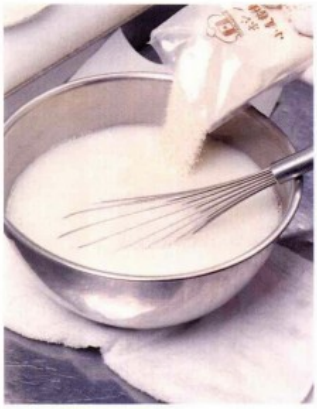
● 材　料

星野天然酵母「赤」 …… 500g
溫水 …… 1000g

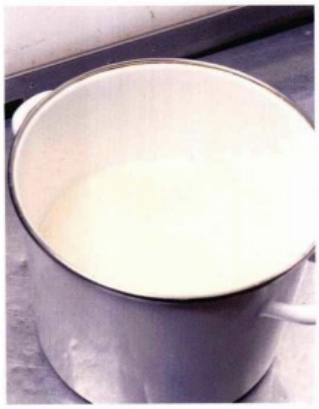


在漂白消毒過的缸盆中倒入溫水（26～27℃）。加入少量的星野天然酵母，使用漂白消毒過的打蛋器仔細地攪拌到完全溶解。

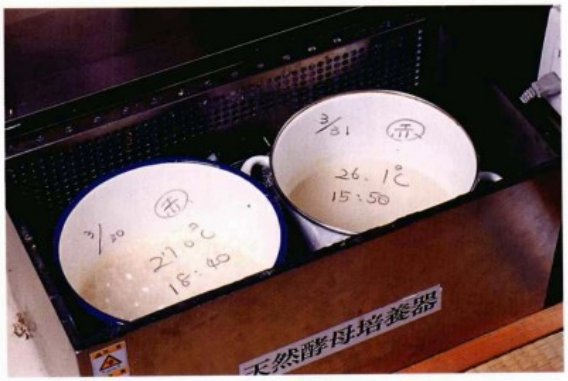




種粉溶化之後，就再度倒入少量的種粉仔細攪拌到溶化。酵母種粉不要一次全部倒入，而是要分成少量多次地加入攪拌融合。



分量的天然酵母種粉完全融合之後，就移到漂白消毒過的琺瑯容器裡。



在琺瑯容器蓋上保鮮膜以防止雜菌入侵，然後再擺進培養器裡。培養器內的溫度設定在27～28℃。



放進培養器經過20～24個小時，製作發酵生種的步驟就完成了。放進冰箱中可保存2個星期。這桶養好的種就把它用完為止，不要在中途又添加新的原種粉。

製作工房種、法國種

起好的「發酵生種」，就以它為基礎再進一步培養「工房種」、「法國種」。與葡萄種不同，培養的時間只要6個小時左右就可以完成，因為添加了多種素材加以培養，就轉變為風味馥郁、發酵力高的菌種。培養的流程我則藉助於發酵機，如果沒有發酵機，只要控制好溫度及時間也可以達成菌種的培育。

● 工房種材料

高筋麵粉	100
粗糖	5
鹽	2
煉乳	5
蜂蜜	5
水	92
發酵生種	10

● 法國種材料

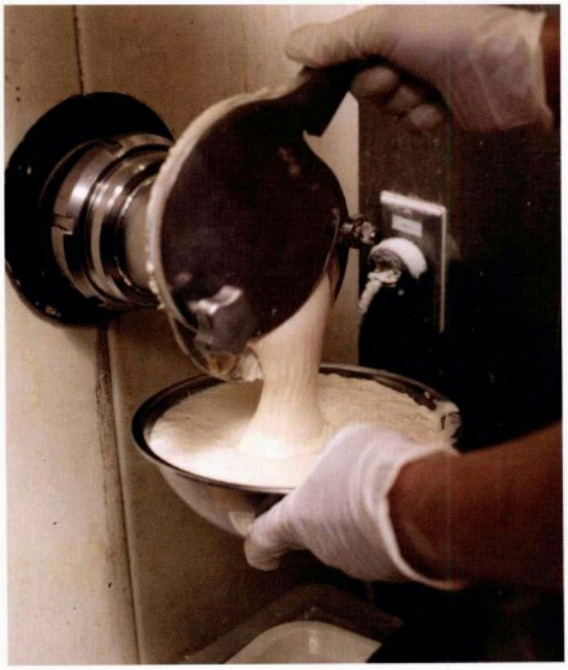
法國麵包專用麵粉	100
鹽	2
水	100
發酵生種	10



將上述的材料全部放入發酵機中。狀態設定在溫度28～30℃、時間為6個小時。偶爾要將發酵機的內部攪拌一下，經過6個小時之後，將溫度調整為5～8℃。若是沒有發酵機，則放置於25℃的環境中15～16個小時進行培養，之後就放進冰箱保存。



所培養的菌種量增加了，表面也起了氣泡。為了讓菌種活化，偶爾要進行攪拌，以便導入空氣、排出二氧化碳。



約莫經過6個小時，工房種就完成了。菌種的顏色是純白的。這個菌種可以再追加發酵生種來繼續使用。

有關小麥自然發酵種

也被稱為「Levain種」的法國傳統發酵種。原本利用發酵機來起菌種的，多是屬於這個菌種。

【原種】將黑麥麵粉500g、麥芽糖漿10g、溫水600g混合，放置在27℃的環境中24個小時。

【第2天】在1100g的原種裡加入等量的麵粉和溫水混合，再放置在27℃的環境中24個小時。

【第3天】在第2天的種裡加入等量的麵粉和溫水混合，再放置在27℃的環境中24個小時。

【第4天】在第3天的種裡加入等量的麵粉和溫水混合，放置在27℃的環境中12個小時之後再使用。

【種的再生・更新】將1000g的原種和2000g的麵粉、3000g的溫水、4g的麥芽糖漿混合後，放置在30℃的環境中5個小時。之後放進冰箱保存。

起葡萄種

在我的店裡，也使用由水果或是穀物所製作而成的發酵種。這類的起種因為要觀察種的發酵狀態，所以使用透明的玻璃容器。由於此等菌種無法抵抗雜菌而較容易發生腐壞的情形，相對於製作星野天然酵母的發酵生種，在製作流程中所使用道具的漂白殺菌，以及防止雜菌入侵的保護措施就更形重要。



● 材　料

綠葡萄乾…… 100
溫水…… 200
蜂蜜……20

使用浸泡過漂白劑殺菌後，再將漂白劑沖洗乾淨的容器和道具。準備28～30℃左右的溫水。



起種用的葡萄乾，使用沒有上蠟的綠葡萄乾。



先將溫水倒入漂白殺菌過的容器裡，接著放進葡萄乾。



再繼續加入蜂蜜。盛裝蜂蜜的容器及橡皮刮刀也都要經過漂白殺菌再使用。



蓋上瓶蓋，為了完全隔絕雜菌的入侵，再封上保鮮膜使其密閉，擺放在30℃左右的環境中約24個小時。



葡萄乾慢慢地浮上來，發酵反應開始進行。每天1次，輕輕地搖晃瓶身後打開瓶蓋，讓內部的氣體排出。這樣的動作連續操作1個星期。



經過1個星期後便完全發酵。將這個種的內蓋及瓶口四周用廚房紙巾加以擦拭，覆蓋上保鮮膜後放進冰箱保存。

葡萄種的續種・製作中種

利用起的葡萄種濃縮液做續種，漸漸地提高發酵力。藉由這個流程的操作，最終即使是天然酵母種也能具有一般酵母的發酵力。這個續種的步驟，與製作麵包的中種是相同的狀況。

● 第1天的材料

日本國產全麥麵粉…… 50g
全麥麵粉…… 150g
葡萄種濃縮液…… 200g
水…… 少許





將起過的葡萄種濃縮液倒入缸盆裡，略微隔水加熱之後，再加入其他的材料。用水的量來調整濃稠度，然後蓋上保鮮膜，保持在30℃的環境中。

● 第2天的材料

第1天的種 …… 全量
全麥麵粉…… 50g
日本國產全麥麵粉… 150g
水…… 250g



在第1天的種裡加入其他的材料予以混合，然後蓋上保鮮膜，保持在30℃的環境中。

● 第3天的材料

第2天的種	全量
全麥麵粉	50g
日本國產全麥麵粉	150g
水	250g



圖片為第3天的種。一樣加入和第2天相同比例的材料予以混合，接著蓋上保鮮膜，保持在30℃的環境中。



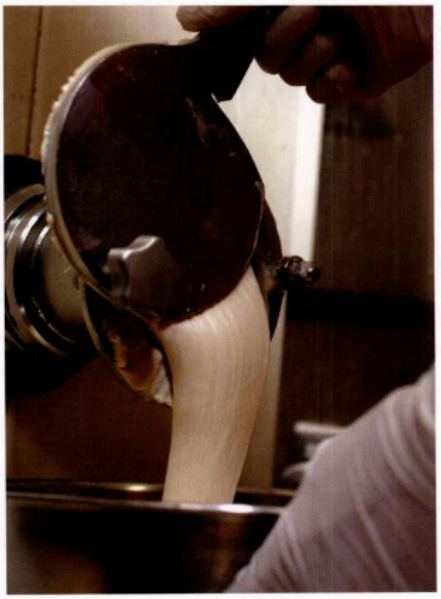


圖片為第4天的種。一旦發酵到這個狀態，就完成了中種的製作。可以拿來製作麵包。

天然酵母的應用與知識

星野天然酵母與一般酵母的差異

如同第17頁所提及的，星野天然酵母不需要像其他的發酵種還得從源頭製作菌種濃縮液，此外產品本身採集了適合製作麵包的酵母菌，因此很方便使用；然而相較於只採集發酵力高的酵母菌所製成的一般酵母，它的發酵力就較薄弱且不安定。加上起種的時候還要多一道手續及多花一些時間，而且麵團攪拌時直接加入是無法達到發酵的作用。然而使用培養過的菌種所烘烤出來的麵包，藉由發酵所導引出來的獨特風味相對來說較高，同時麵包的保濕性也比較好。除此之外，由於所起的菌種比從水果或是穀物濃縮液而來的菌種發酵力要高，所以也可以將它和發酵種搭配，提高麵團的發酵力。利用這樣的效果，讓天然酵母達到與一般酵母同等的發酵力，而天然酵母麵包的製作也就能夠像一般酵母麵包的製作流程一樣了。



使用區分法

法國枴杖麵包……將發酵種混合搭配，增加香氣且縮短發酵時間

全麥麵包……以少量的工房種帶引出豐富的香氣和甜味

英式吐司麵包……利用檸檬汁促進發酵，做出輕柔的口感

可頌麵包……在工房種裡加入生種，縮短發酵時間

菓子麵包……完成水分含量多的麵團

司康餅……用來取代泡打粉

貝果……採用 No time 法（第一次發酵時間為零）卻能提高香氣和甜味

印度烤餅……用來取代泡打粉



麵粉

現今在日本各地都有栽種小麥，因而可以取得各種不同的麵粉。天然酵母具有將小麥風味導引出來的特質，所以製作天然酵母麵包時，事先瞭解每一種麵粉的特性是很重要的。

搭配比例的構思

麵粉的搭配，就傳統麵包來說，在某種程度內的基本比例即可完成。然而這樣的搭配，嚴格說起來只是針對使用隨處可見的普通麵粉而言。麵粉的種類繁多，各自的香氣和甜味也有所不同。特別是使用了天然酵母時，小麥的特性就很容易直接地傳達出來，我都是先行設定好要製作何種麵包，再來考慮要以怎樣的搭配來忠實地呈現出腦海中的構思。

水　溫

酵母菌是有生命的。藉由將它放在適合其活動（發酵）的溫度環境中，可以將它的能力發揮到極大限，展現出安定的發酵力。攪拌的時候，為了讓揉捏出來的麵團達到該種麵包發酵的適當溫度，就藉由倒入的水的溫度來加以調整。基本上而言，夏天使用比較低溫的水，而冬天則用比較高溫的水。遵守這個要點也就能夠掌控發酵時間，之後的整個操作流程就會輕鬆順利了。



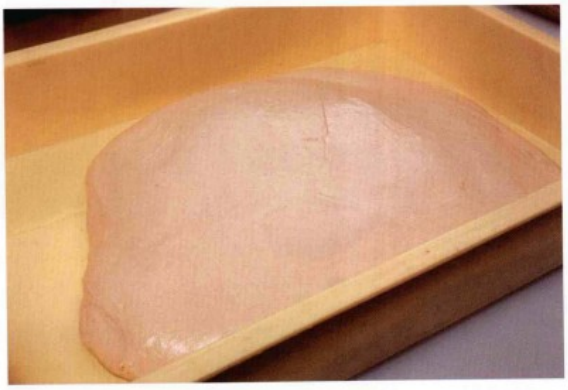
攪拌機

麵包專用的攪拌機，依照裡面的攪拌頭形狀，分成螺旋型、勾型和直立型等。在第13頁中也有加以介紹過，根據酵母種的不同，配合麵團的特性予以區分使用。



攪拌

在攪拌方面，也是依照麵包種類的不同而於操作方式上有很大的差異。製作如法國麵包般不需要出太多筋的麵包，攪拌時使用低速操作長一點的時間；然而若是需要出多一點筋的麵包，則以中高速攪拌並將時間拉長。



第一次發酵（Floor time）

攪拌完成後的麵團仍然還是硬的團塊，不容易操作。放置一段時間之後，麵團即會變得柔軟。完成這種轉化所需的時間就稱為第一次發酵。此外，麵團分割之後到成形的這段時間則稱為中間發酵（Bench time）。



最後發酵（Hoiro）

成形後的麵團則放置在一定溫度和濕度的環境中，進行最後的發酵。在這個步驟中所使用的高溫、高濕度發酵箱，日文稱為培炉（Hoiro），因此這個流程亦稱為Hoiro。在我的店裡，通常是設定在35℃、濕度85～90%；低溫發酵則設定在30℃、濕度80%。使用天然酵母製作的麵包，經常會需要長一點的發酵時間。



烘烤

最後的烘烤作業。依照所要完成的麵包特性來決定烤爐中的溫度。特別是使用天然酵母製作的麵包，訣竅就在於要利用稍微高一點的溫度來烘烤。





基本型麵包與
天然酵母的應用法



將發酵種混合搭配，增加香氣且縮短發酵時間

法國枴杖麵包

思考著如何將法國種的現有發酵力更加提高，所想出來的就是以下的方法。將不同種類的發酵種巧妙地加以搭配組合，即可利用每一項菌種的優點製成麵包。此一法國枴杖麵包，藉由在基本的法國種裡添加小麥自然發酵種，一方面提高發酵力，同時將小麥的芬芳香氣進一步導引出來，還可達到完美膨脹的烘烤狀態。其次再以作為"追加種"的想法，藉由加入少量的發酵生種，讓發酵力又更上一層。照著此一配合比例，即使不是使用一般酵母，也可以在1個半小時之內完成發酵，因此製作法國枴杖麵包，從攪拌開始3個小時就可以烘烤出成品。若是計畫中午時分擁有香氣撲鼻的法國枴杖麵包出爐，早上9點過後再開始攪拌的作業也都來得及。

● **材　料**

PARISIEN	50	水	50～
黃金鶴	50	岩鹽	2
法國種	40	麥芽糖漿（用等量的水稀釋）	0.5
小麥自然發酵種	10		
發酵生種	4		

攪　拌



1 將鹽放進攪拌缸裡。法國枴杖麵包所使用的鹽是岩鹽。



2 接著倒入水將鹽溶化。



3 加入培養好的法國種。



4 再加入小麥自然發酵種。



5 倒入用等量的水稀釋過的麥芽糖漿混合。



6 將發酵生種也加進來。



7 倒入事先混合好的麵粉。







8 開動攪拌機。以低速攪拌8～10分鐘。



9 攪拌完成後的溫度為25～26℃。

第一次發酵



10 將麵團放進麵團箱裡，擺放在室溫下約90分鐘進行醒麵。



分　割



11 法國枴杖麵包的麵團切成每個300g。

中間發酵

12 將分割好的麵團依序搓圓，搓圓後放置10分鐘左右進行鬆弛。

成　形



13 鬆弛後的麵團用手輕輕地壓平，將麵團的1/3從外側往內側折入後按壓，再將麵團的1/3從內側往外側翻折後按壓。



14 接著再對折，用兩手平均地滾動搓揉，往左右延展成長條狀。

最後發酵



15 將麵團放在帆布上，灑入手粉並蓋上棉布以避免乾燥，放置50～60分鐘進行最後發酵。

烘　烤

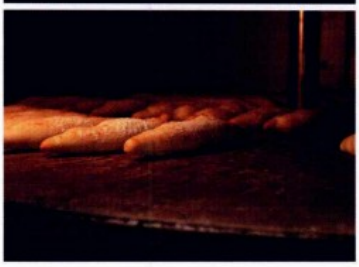


16 避免用手觸取，以長柄木鏟移動麵團。



17 用割線刀切割出4～5道裂痕。





18 放進240℃的石窯烤爐中。烘烤時間為18～20分鐘。



19 烤出漂亮的烤色後取出。



利用法國枴杖麵包的麵團所製成的變化型麵包



麥穗麵包

將長條的維也納香腸包在麵團裡，做成麥穗的形狀，比起培根風味的麥穗麵包，口感更加實在。因為已經灑上了香草岩鹽，直接取食就很美味，經過再度烤熱，維也納香腸就會變得多汁，和芳香的枴杖麵包十分地搭配。

熱狗麵包

與上面的麥穗麵包相同，在枴杖麵包的麵團裡包裹長條的維也納香腸（圖片是切成1/2的長度）而成的麵包。不過不像麥穗麵包般切開成形，而是單純地在表面用剪刀剪出裂痕後再加以烘烤而成。雖然屬於小型的麵包，但口感卻很紮實。



黑胡椒臘腸麵包

利用枴杖麵包的麥香搭配辛香風味的一道麵包。在麵團裡混入切成碎塊的黑胡椒風味臘腸，再用美乃滋引出芳醇的口感。藉由做成長條狀，食用時就沒有負擔，讓人百吃不厭。





秋三昧

以秋天為構思所製作而成的麵包。將無花果乾（白與黑）、枸杞、松子及堅果一起揉進枴杖麵包的麵團中。材料的搭配也是有益健康的食材。攪拌時添加橄欖油一併揉合，一方面提高香氣，並可讓風味更好。



三明治（法式輕食三明治2種）

將枴杖麵包的麵團做成長笛狀，以烘烤出的麵包所製作而成的大型三明治。將麵包橫切開來後，塗抹上水分含量較少的奶油以提高風味。圖片前側是夾了包心萵苣、蕃茄及香煎培根的三明治。後側則是以生培根、蕃茄乾及2種不同的乳酪作為夾料而成。



三明治（繩子麵包）

使用小型且細長的法國麵包・繩子麵包所做成的三明治。這個三明治也和前一頁的相同，在橫切面塗抹上奶油以提高風味，並且可以防止夾料的水分將麵包弄濕軟。夾入包心萵苣和去骨火腿之後，再擠上美乃滋。





以少量的工房種帶引出豐富的香氣和甜味

鄉村麵包

所謂的“鄉村”風麵包，在此不是使用全麥麵粉而是用黑麥麵粉，接下來介紹在我的店裡被稱為鄉村麵包的材料內容。鄉村麵包是以天然酵母製作的麵包當中，最容易被聯想到的健康麵包之一。然而天然酵母所製成的麵包總予人口感硬實的印象。因此針對即使是利用天然酵母，依然可以做出口感柔軟的麵包這點加以研究，所產生的就是這個麵包的配方。使用澱粉含量多的日本國產麵粉，再藉由混合少量的發酵種加以發酵，帶出QQ軟軟的口感。為了同時增添麥香氣息及外皮酥脆的口感，捨棄使用全麥麵粉，改以黑麥麵粉取代。黑麥所帶有的微酸感，出乎意外地和日式料理非常速配。在這個配方中只使用少量的發酵種，主要是為了讓少量的天然酵母種慢慢地發酵，進而達到麵包組織柔軟的狀態。經過這樣的設想，內層也能夠完全地發酵展開，形成口感輕盈的麵包。外觀看起來似乎是硬質麵包，其實內部卻是宛如麵麩般的口感。

● **材　料**

「F」（商品名。北海道產麵粉）……47.5
黃金鶴……47.5
黑麥麵粉……5

工房種……20

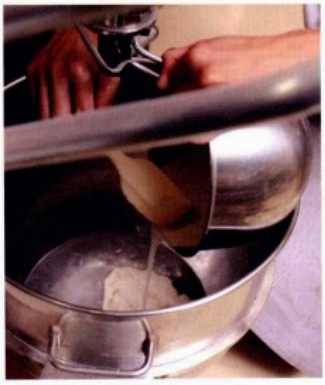
水……70
麥芽糖漿（用等量的水稀釋）……0.5

岩鹽……1.8

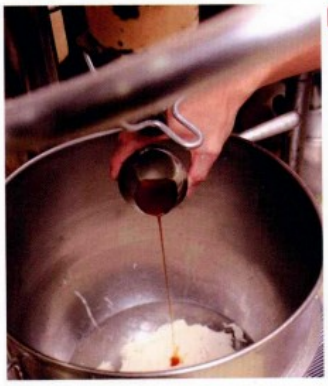
攪　拌



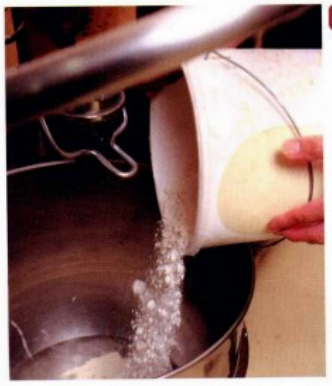
1 首先將鹽放進攪拌缸後再倒入水。



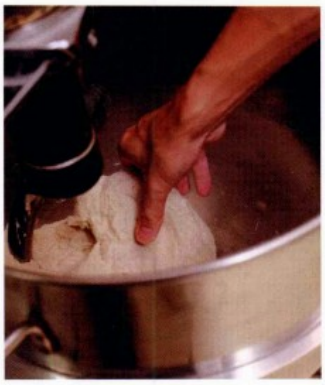
2 加入工房種。



3 倒入用等量的水稀釋過的麥芽糖漿混合。



4 放進事先混合好的麵粉。



5 以低速攪拌10～12分鐘。溫度為22～24℃。

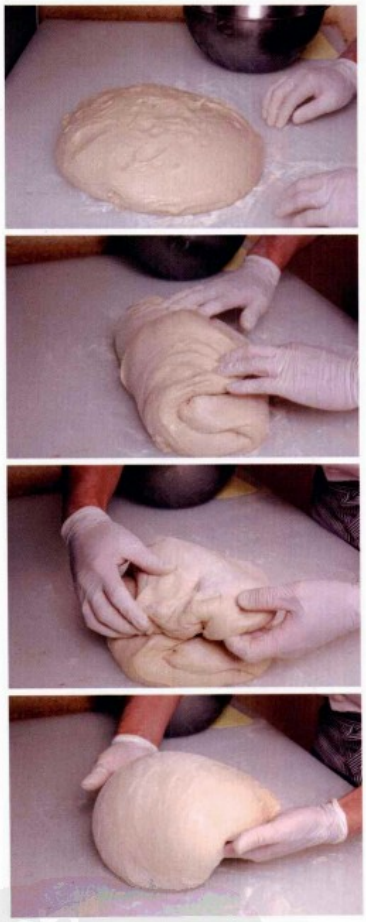


6 製作核桃麵包時，則在攪拌好的麵團中加入核桃混合。

第一次發酵



7 將麵團放進容器中，擺放在室溫下。



8 經過90分鐘後壓出空氣。麵團以縱向及橫向各自折3折。繼續放置60分鐘後，壓出空氣再放置60分鐘。



9 第一次發酵完成後的麵團。

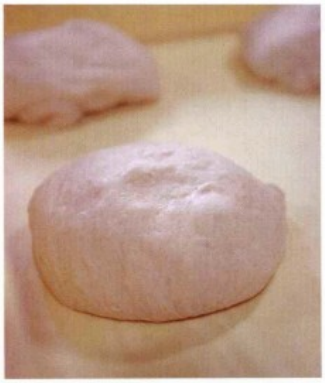
分　割



10 在麵團上略微灑入手粉。



11 以每個350g（核桃麵包每個400g）的重量進行分割。



12 分割好的麵團放置30分鐘進行中間發酵。

成　形



13 用手將鬆弛過後的麵團壓出空氣。





14 將麵團的1/3從外側往內側折入，再將麵團的1/3從內側往外側翻折，做成海參的形狀。



15 取少許的麵團搓成細長條狀之後，旋轉成螺旋狀貼附在整形好的麵團上方。





16 將15的麵團放進灑了麵粉的發酵籃中，再灑入事先混合好的上新粉（米粉）和黑麥麵粉。

最後發酵

為了防止麵團乾燥，放置在室溫下60～90分鐘進行發酵。





17 製作核桃麵包時，用兩手將麵團搓揉成圓形，再放入圓形的發酵籃中進行發酵。

烘　烤



18 在發酵好的麵團上灑入手粉。



19 表面朝下地倒扣在長柄木鏟上。



20 切割出裂痕，放上罌粟子，放進240℃的烤爐中烘烤約20分鐘。烘烤完成後以噴霧器噴上水分。



21 核桃麵包也同樣在麵團的表面灑入手粉。



22 將麵團放在長柄木鏟上，於表面切割出裂痕。



23 放進240℃的烤爐中烘烤20～22分鐘。過程的後半段要將烤爐的調節閥打開進行烘烤。









使用健康強壯的中種，做出和一般酵母相同的發酵力

葡萄種鄉村麵包

一般天然酵母麵包給人的直接印象，就是使用葡萄種製作的鄉村麵包。因為天然酵母菌的發酵力原本就比較弱，於是有些人會添加一般酵母來幫助發酵。在前面製作中種的部分也曾提過，續種和中種的製作都是相同的作業流程，經過3天嚴謹的溫度控管所培養出來的中種，已經具備和一般酵母菌幾乎相等的發酵力。因而從攪拌到分割的時間約為4個半小時。葡萄種具有葡萄本身的香氣和酸味，宛如葡萄酒般的風味是其特徵。為了強調這類的風味，若是添加葡萄乾、紅醋栗乾或是無花果乾等水果乾加以混合，可以讓魅力更加迷人。

● **材　料**

黃金鶴…… 1150g
「F」（商品名。北海道產麵粉）…… 1100g
黑麥麵粉…… 1300g
水…… 1400cc～
麥芽糖漿…… 30cc
沖繩產海鹽シママース …… 57g

葡萄種　中種
…… 全部（第25頁的量）

攪　拌



1 將用等量的水稀釋過的麥芽糖漿倒入水中。



2 接著放入鹽加以溶化。



3 倒入葡萄種的中種。



4 加入麵粉後開始攪拌。先以低速進行4分鐘，再改為中速2分鐘。

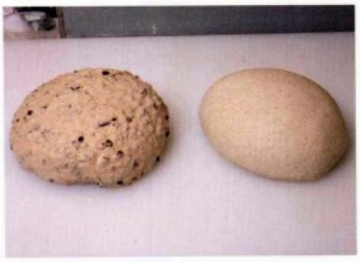


5 麵團攪拌好後分成2份，其中1份再另行加入紅醋栗等果乾。



6 將果乾配料倒入攪拌缸中，與麵團一起用中速攪拌2分鐘後取出。

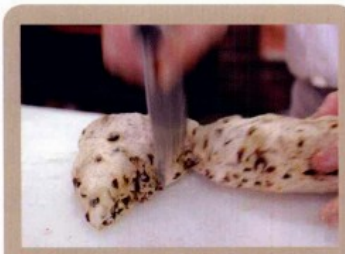
第一次發酵



7 攪拌完成後的溫度為27℃。放置在室溫下4個小時進行發酵。

分　割

8 將第一次發酵完成後的麵團加以分割。圓形的麵團每個670g，山型的部分每個麵團為125g，切割出2塊加以搓圓。



9 含有紅醋栗的麵團也在第一次發酵後進行分割。

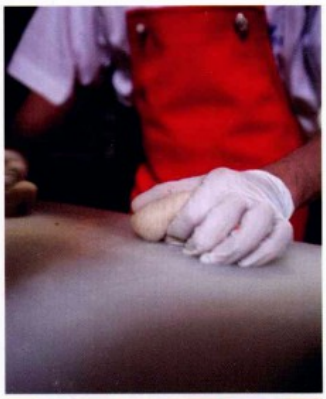


10 以每個麵團350g進行分割，然後將其搓圓。

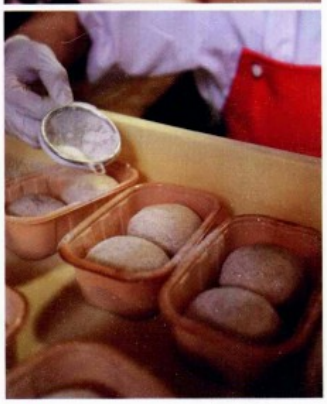
中間發酵

11 搓圓的麵團為了防止其乾燥，擺放在室溫下30分鐘左右。

成　形







12 山型的麵團用手掌心滾動搓揉成球狀，在小型的容器裡各放入2個麵團後灑入手粉。



13 輕壓混有果乾的麵團以排出內部的空氣，再用擀麵棍擀平。



14 從一端滾捲到另一端成為圓筒狀，將端口固定好。



15 放進麵團箱裡，在表面灑入手粉防止乾燥。

最後發酵

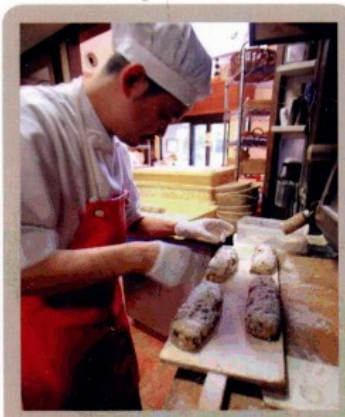
16 將成形後的麵團放置在室溫下60～90分鐘左右進行最後發酵。

烘　烤

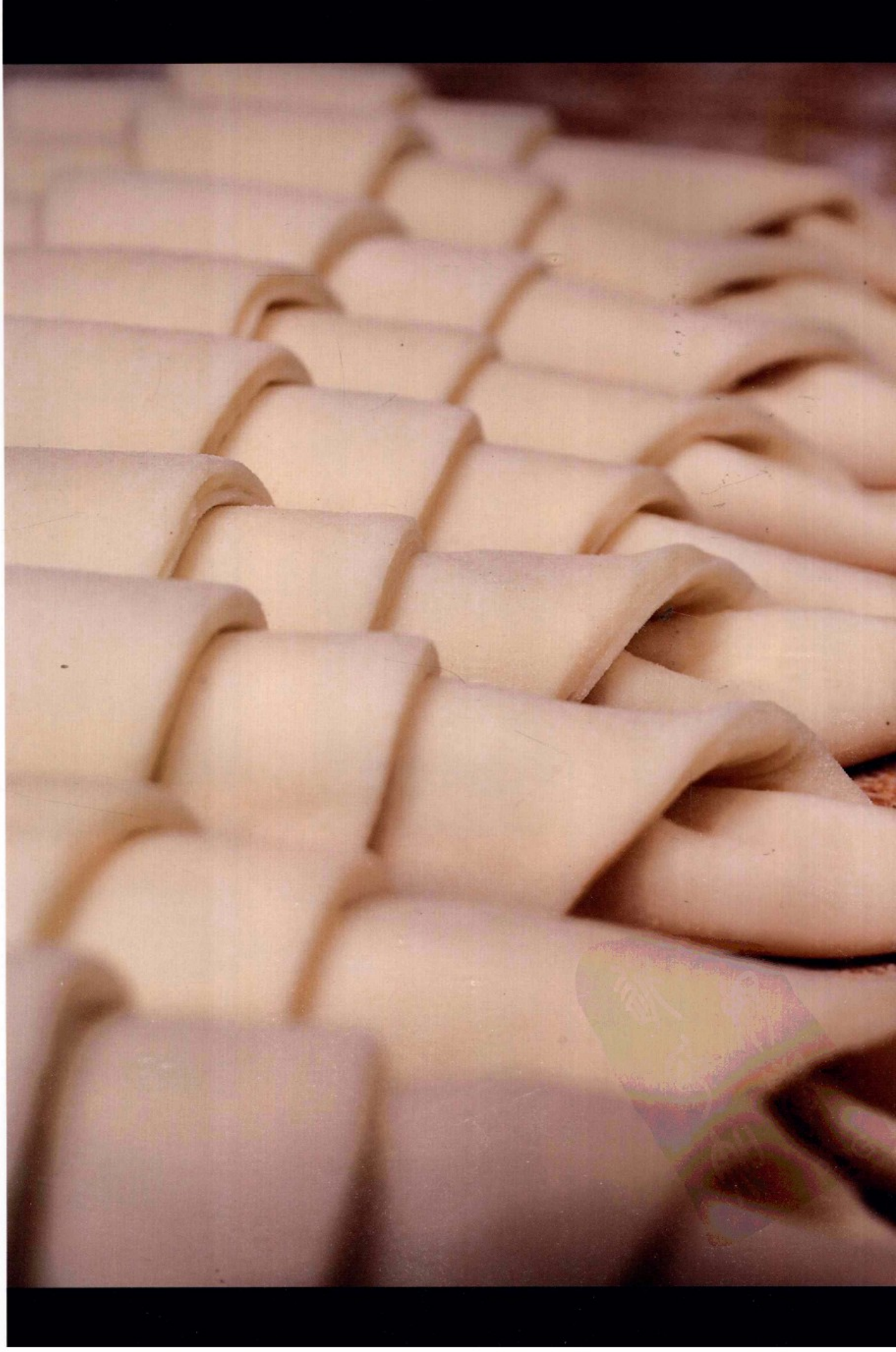




17 山型麵包連同容器一併放進烤爐中烘烤。爐內的溫度為240℃。



18 果乾麵包則先切割出裂痕後，再放進與17相同溫度的烤爐中烘烤。





濃厚風味的麵包與天然酵母的應用方法



利用檸檬汁促進發酵，做出更輕柔的口感

英式吐司麵包

在麵包的製作上，為了促進麵團的發酵有時會添加維他命C（抗壞血酸）。然而對只想採用純自然素材來製作的天然酵母麵包而言，人工添加物是極力想避免的。因此為了促進天然酵母的發酵，於是就添加了作為維他命C的天然素材——檸檬汁。藉由檸檬汁的效果，可以在與使用一般酵母相等的發酵時間（60分鐘）下，完成英式吐司麵團的發酵流程。此外檸檬汁還有“調味”的用意，它的酸味將整體的味道加以統合，具有讓烘烤完成的麵包風味更好的效果。此外，添加在英式吐司麵包裡的油脂大多是使用起酥油，我所使用的則是純正的豬油。由於已經經過精製，不會像料理用的豬油具有獨特的味道，無味無臭，所以不會影響到麵包的風味。

● **材　料**

SUPER HOTEL	90	水	41～
黃金鶴	10	**檸檬汁**	0.5
		麥芽糖漿（用等量的水稀釋）	1
法國種	40		
小麥自然發酵種	10	沖繩產海鹽シママース	2
工房種	10	新光SC砂糖	1
發酵生種	10	豬油	1

攪　拌



1 首先將鹽和砂糖混合後倒入攪拌缸裡。



2 倒入用等量的水稀釋過的麥芽糖漿。



3 加入豬油。



4 倒入水，讓砂糖和鹽完全溶解。



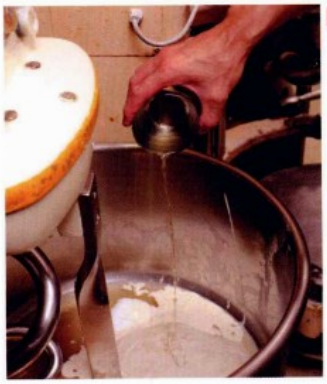
5 加入發酵生種。



6 加入小麥自然發酵種。



7 加入工房種。



8 倒入檸檬汁。



9 加入事先混合好的麵粉類。



10 進行攪拌。將黏附在攪拌缸壁的材料刮下。



11 攪拌的速度和時間為低速10分鐘、中速1分鐘。



12 用水溫調整，讓攪拌完成的麵團溫度為30～31℃。

第一次發酵



13 放進麵團箱裡，避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘左右。

分　割



14 以吐司每個230g，熱狗麵包70g，披薩150g做分割。

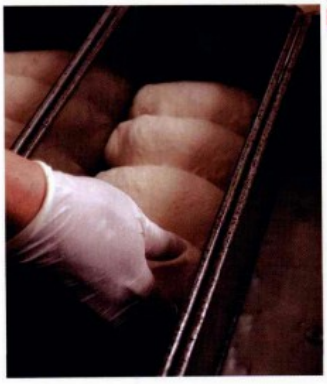
中間發酵

15 將分割好的麵團依序搓圓，搓圓後放置15分鐘左右。

成　形



16 用手輕輕按壓麵團以排出內部的空氣，從外側和內側各往中間折入1/3後，再對折固定。



17 將麵團放進英式吐司麵包的專用容器中。

最後發酵



18 避免乾燥地擺放在室溫下2個小時左右進行發酵。

烘　烤



19 放進烤爐中烘烤。爐內溫度的上火為200℃，下火為220℃。



20 烘烤40～50分鐘即完成。馬上從容器裡取出。



21 放置一旁待涼後再上架。

利用英式吐司麵包的麵團所製成的變化型麵包



鹽味炒麵麵包

醬汁風味的炒麵麵包可說是「和食麵包」的代表作。我自己偶爾也會很想吃，聽說近來鹽味炒麵較受歡迎，於是就試做了這個成品。醬汁風味的炒麵和餐包麵包較為對味，而鹽味炒麵則與英式吐司麵包十分搭配。



披薩麵包（馬鈴薯&蕈菇類）

利用英式吐司麵包蓬鬆柔軟的口感，做出披薩形狀的麵包。說起披薩，便會讓人聯想到和蕈菇類很速配，醬料則使用白醬來加以搭配組合。可以享受到位於麵包上鬆軟的馬鈴薯以及蕈菇類的好口感。

披薩麵包（茄子披薩）

在延展成圓形片狀的英式吐司麵團上擺放培根和茄子，再灑入乳酪烘烤而成。考慮到和茄子的搭配性，這個披薩塗抹的是蕃茄醬料。生的茄子若是直接放入烘烤會釋出水分使麵包變軟，所以要先略微油炸過後再放入。



在工房種裡加入生種，縮短發酵時間

可頌麵包

包裹住奶油用力擀壓延展的可頌麵包麵團，若酵母的發酵力很弱的話，即使經過烘烤，麵皮也無法膨脹得漂亮。因為這個緣故，在酵母的使用上，可頌麵團所用的酵母量要更多。要利用發酵力較一般酵母薄弱的天然酵母製作出可頌麵團，所研究出來的就是下列的搭配方式。為了提高現有工房種的發酵能力，就以“追加種”的型態再加入少量的發酵生種。藉此就可以達到和一般酵母同等的強力發酵效果。靠著這個種將發酵力包藏於麵團裡，在最後發酵時一次全部膨脹起來。為了帶出強勁的力道，訣竅就在於天然酵母種的量要多放一些。此外，這樣的作法也會保留種的香氣。製作這個麵團的攪拌時間比較短，所以中途要將攪拌機停下，邊添加水分邊調整、確認麵團的軟硬度。

● **材　料**

SUPER HOTEL	80	水	33
黃金鶴	20	麥芽糖漿（用等量的水稀釋）	0.5
工房種	50	沖繩產海鹽シママース	2.1
發酵生種	7	新光SC砂糖	11
小麥自然發酵種	5	包折用無鹽發酵奶油	麵團每1.75kg用量500g

攪　拌



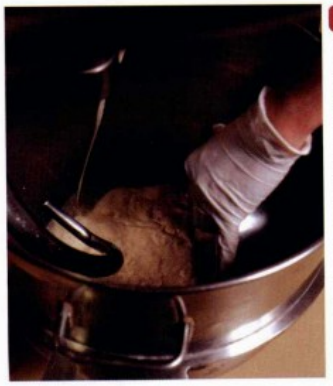
1 取出工房種，放進缸盆中。



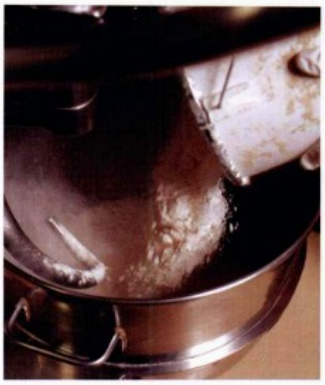
2 將發酵生種和用等量的水稀釋過的麥芽糖漿倒入1裡。以此作為發酵種。



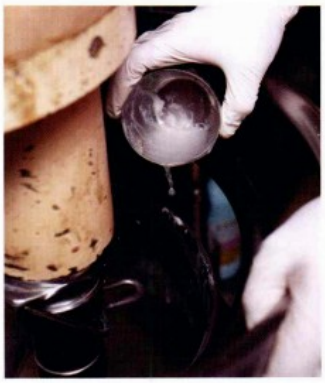
3 把水、鹽、砂糖倒入攪拌缸裡加以溶化。



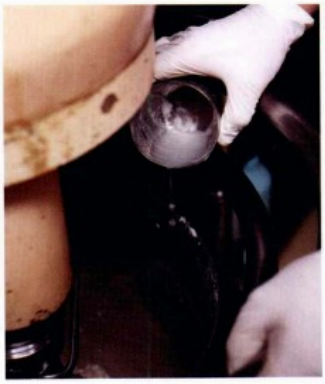
4 加入小麥自然發酵種及2的發酵種。



5 放進事先混合好的麵粉。



6 以低速攪拌1分鐘後先將機器停下來，倒入一些水調和。



7 再以低速攪拌1分鐘，再度停機加水。



8 最後以低速攪拌30秒即可。

第一次發酵



9 攪拌完成後的溫度為27～28℃。避免乾燥地放置在室溫下60分鐘左右。



10 將麵團以每個1750g做分割，以方便後續的操作。

冷　卻



11 為了容易通過擀麵機，先放進冷凍庫冷凍1～2個小時。

包　折





12 將冷卻後的麵團放在擀麵機上，滾壓延展成4mm的厚度、40cm×40cm的大小。





13 在擀好的麵皮裡擺放延展成30cm見方的奶油片（500g），再用麵皮從4個角落包起來。



14 麵皮的接縫部分要確實地包好。



15 慢慢地加以滾壓延展成4mm的厚度。



16 折成3折之後，將方向旋轉90度繼續進行延展的動作。



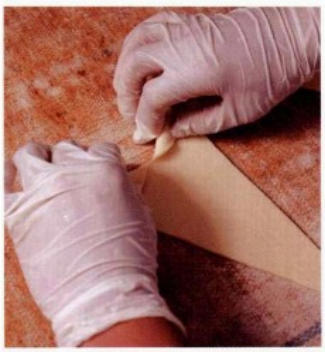


17 再度滾壓延展成4mm的厚度之後，折成4折。放進冰箱1個小時左右讓麵皮定形，接著用擀麵棍滾壓延展，放進冷凍庫。

成　形



18 將麵皮層層堆疊，切出等邊三角形。2200g的麵皮材料可以切取42片。





19 在等邊三角形底邊的中點切出一道裂痕，從底邊側往頂點的方向滾捲起來。



20 將捲好的麵團配合漢堡圓麵包用的烤盤尺寸，把麵團兩端的角往內彎曲擺放好。

最後發酵

21 以放置在烤盤上的狀態，將麵團放進低溫發酵箱中90分鐘左右進行發酵。

烘　烤



22 進爐烘烤之前，用刷子塗刷上蛋汁。



23 麵團先以240℃的石窯烤爐烘烤10分鐘左右。



24 將麵包連同烤盤一起取出，接著以160℃的旋風烤爐烘烤15分鐘。

利用可頌麵包的麵團所製成的變化型麵包



1 巧克力可頌麵包

包捲著甜味及苦甜 2 種不同巧克力的可頌麵包。灑上焙烤過的杏仁粉後再加以烘烤而成。

2 無花果可頌麵包

將可頌麵包的麵團做成杯狀，製作出糕點般感覺的麵包。裡面還擠入了卡士達醬作為內餡。

3 迷你維也納香腸可頌麵包

將維也納小香腸作為內芯，用麵團包捲起來的可頌麵包。灑上黑麥麵粉後再加以烘烤而成。

4 迷你香橙杏仁可頌麵包

把香橙醬當成內芯，做出清爽風味的可頌麵包。先在表層擠入杏仁麵糊後再加以烘烤而成。

5 迷你巧克力杏仁可頌麵包

以切成小塊狀的巧克力當成內芯所做成的可頌麵包。與4相同，先在表層擠入杏仁麵糊後再進行烘烤。

6 南瓜可頌麵包

與2相同，製作出糕點般感覺的可頌麵包。在麵團的裡面則放入了蒸烤過的南瓜作為內餡。

7 迷你奶油乳酪蕃茄可頌麵包

由愛達姆乳酪與蕃茄乾組成的風味，是道和葡萄酒十分搭配的麵包。



加入蛋及鮮奶油，完成水分含量多的麵團

菓子麵包

利用天然酵母所製成的麵包，給人紮實又有嚼勁的印象。由於麵團中無法隨意添加其他各種素材，因此也予人質樸麵包的深刻印象。然而如果被這樣的框架給綁住，天然酵母麵包就無法有更多樣的變化了。難道不能夠做出口感更柔軟的麵團嗎？在這樣不斷地思考後，最終完成了以下的菓子麵包的麵團配方。為了調節麵團，於攪拌的最後階段加入了蛋及鮮奶油等“水分”，使用「追加水分」的手法在麵團中加入適量以上的水分，提高麵團的含水量。藉由這樣的手法，就可以製作出入口即化的柔軟麵包體。會採用如此的方式是因為如果在攪拌初期就添加大量的水分，會變成不成形的稀糊麵團。即使是水分含量多的麵團也能夠製作成包餡麵包，而且口感相當不錯，最後完成了甜點般感覺、可以在飯後吃的甜餡麵包。

● 材　料

サンクドオテル …… 80
白金鶴 …… 20

①
工房種 …… 100
生種 …… 10
湯種 …… 12

麥芽糖漿（用等量的水稀釋）……0.5
濃縮奶水 …… 5
蜂蜜 …… 5
本和香糖 …… 30
天日湖鹽 ……0.9

發酵奶油 …… 20
全蛋 …… 以每1kg放2顆的比例

“追加水分”
- **全蛋** …… 以每2kg放1顆的比例
- **鮮奶油** …… 50cc
- **水** …… 30～50cc

攪　拌



1 將酵母種、砂糖、蜂蜜、牛奶、麥芽糖漿混合後，進行隔水加熱備用。



2 把隔水加熱過的1倒入攪拌缸裡。



3 接著加入鹽、生種、蛋及湯種，然後倒入麵粉。



4 開始攪拌，以低速攪拌2分鐘。



5 放入奶油，以低速、中速各攪拌2分鐘後，轉為中高速再攪拌2分鐘。



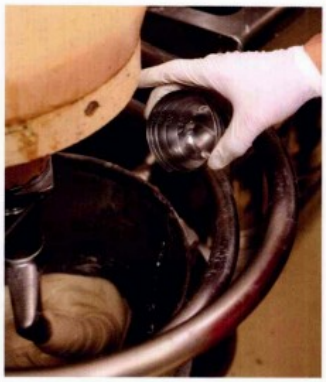
6 形成團塊狀後，加入追加用的打散蛋汁。



7 倒入蛋汁後，接著用中速攪拌1分鐘後再停機。



8 在停機的狀態下倒入鮮奶油，然後以中速攪拌1分鐘。



9 接著追加水量，以中速攪拌1分鐘後停機。



10 攪拌完成後的溫度為30℃。完成了水分含量多的柔軟麵團。

第一次發酵

11 擺放在麵團箱裡的麵團，避免乾燥地放進發酵箱中50分鐘左右進行發酵。

分　割



12 製作紅豆麵包時，每個麵團分割成45g。



13 盡快在台面上將麵團搓成圓球狀。

冷　藏



14 將麵團放進冰箱冷藏定形，以方便包餡流程的操作。

成　形

15 將麵團壓平，在中央部分擺放搓成圓球狀的餡料後包裹起來。包妥後開口朝下地排列在烤盤上。

最後發酵

16 將完成包餡的麵團，避免乾燥地放進發酵箱中2個小時左右進行發酵。

烘　烤



17 進爐烘烤之前，用刷子塗刷上蛋汁。



18 放進上火280℃、下火200℃的烤爐中，烘烤5分鐘左右即完成。

湯種的製作方法

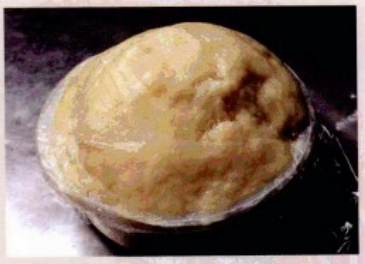
在柔軟的麵團當中加入相當於堅固“支柱”般作用的α化（糊化）麵團，這個麵團一般稱為「湯種」。除了菓子麵包外，製作吐司或是貝果也都會使用到。雖然市面上也有販售現成品，但作法其實很簡單，請務必自己做看看。



1 材料是SUPER HOTEL 100、天鹽2、本和香糖3、熱開水200的比例。



2 將材料全數放進攪拌缸裡，沖入熱開水並啟動攪拌機。注意不要被燙傷。



3 整體形成糊狀即完成。這是因為麵粉接觸高溫的熱開水而產生糊化轉變。蓋上保鮮膜以避免乾燥。

利用菓子麵包的麵團所製成的變化型麵包



1 紅豆泥麵包

使用菓子麵包的麵團，包裹略帶紅豆顆粒的紅豆泥加以烘烤而成。如同第67頁所敘述的，麵包體十分柔軟、入口即化，因此也能同時感受到紅豆顆粒在口中的觸感。表面貼附的是鹽漬櫻花。

2 紅豆沙麵包

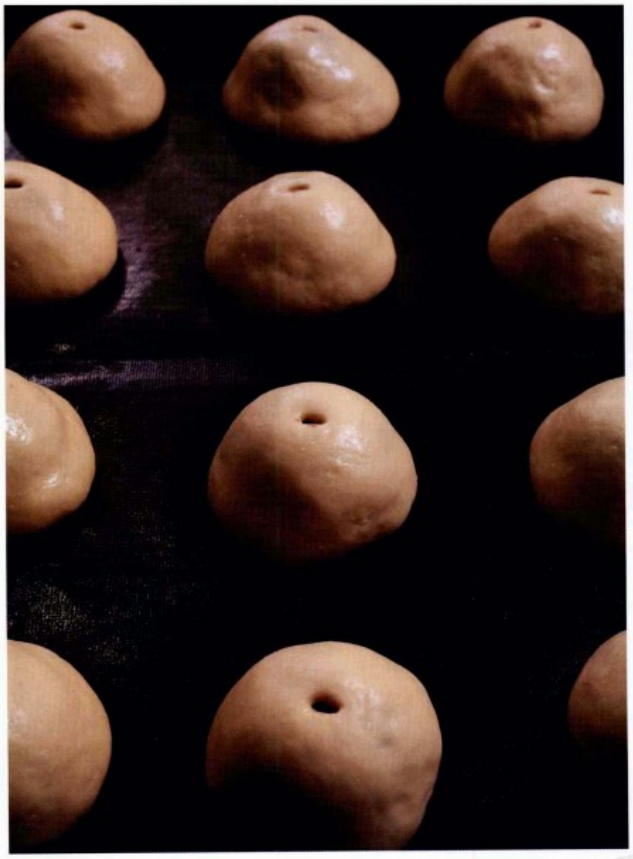
內餡包裹的是經過研磨、口感柔滑的豆沙。和入口即化的麵包體搭配後更是有加乘作用，製作時便設定為飯後甜點般感覺的紅豆沙麵包，在入口的瞬間，有著麵包和內餡同時融化開般的口感。

3 甜餡麵包

在菓子麵包的麵團裡，放進咖啡歐蕾或是芝麻醬等不同於一般常見的變化型內餡。形成既像是日式和菓子又像是西式糕點般的獨特風味，完成一道也相當受年長長輩所喜愛的包餡麵包。

4 自製克林姆麵包

內餡擠入自製卡士達醬的克林姆麵包。先在發酵前的麵團抹上薄薄一層卡士達醬，成形後放進發酵箱中發酵，烘烤完成後再擠入自製的卡士達醬。如此可避免內餡醬料的卡士達醬在發酵步驟時產生酸味或是苦味。







廣受歡迎的麵包與天然酵母的應用法



使用天然酵母取代泡打粉

司康餅

愈來愈多店家不提供蒸麵包，也因此麵包店逐漸不再需要使用泡打粉。或許是這個原因，通常以泡打粉為膨脹劑的司康餅，在麵包店也愈來愈少見了。然而天然酵母是否也能夠拿來像泡打粉般地使用呢？在這樣的發想之下所產生的就是以下的司康餅配方。先做好基底的奶油麵粉，接著加入天然酵母種、乳製品、蛋的混合液，略微混拌之後再加以分割。乳製品中也添加了優酪乳。外觀看起來像是餅乾的麵團，還可以將它放在冰箱中保存，然後分次少量地拿出來使用。只要在發酵箱和烤爐中略微發酵，便可達到和泡打粉相同的效果，讓麵團膨脹起來。完成既有健康概念、風味又很棒的司康餅。

● **材　料**　**（20 ～ 25個份）**

A（各750g×5種類份）

白金鶴	2250g
PARISIEN	250g
細砂糖	500g
沖繩產海鹽シママース	18g
發酵奶油	800g

B（各種340g×5種類份）

工房種	1000g
發酵生種	50g
優格	100cc
鮮奶油	400cc
蛋黃	200cc
牛奶（調整麵團軟硬度用）	適量

攪　拌



1 將作為基底麵粉（材料A）的各種材料冷藏備用。奶油則切成小塊狀。



2 把1放進攪拌缸中混合，然後各自加入不同風味的配料（第114頁）。



3 將材料用兩手搓揉成小粉塊狀。放進冰箱冷凍或是冷藏備用。



4 在工房種裡加入發酵生種及蛋黃。



5 接著倒入優格。



6 最後加進鮮奶油仔細攪拌均勻。



7 將6倒入3的材料裡。



8 略微混拌後，使用牛奶調整軟硬度。



9 再度略加混拌。



10 完成後的麵團。沒有結成團塊，鬆鬆散散的感覺是其特徵。



11 各式各樣風味的麵團。風味的變化，在2的階段就要將配料與基底的奶油麵粉混合。

成　形



12 分割麵團，以兩手的掌心按壓成圓球狀。



13 麵團彼此不會沾黏，所以可滿滿地排放於烤盤上。一次可同時做出各種不同風味的變化。

冷　卻

14 蓋上塑膠布等以避免乾燥，擺放進冰箱一晚。



15 隔日的麵團，表面呈現濕潤的狀態。



16 取出要烘烤的分量，排放在烤盤中。

最後發酵



17 放進發酵箱中進行發酵。時間約為40分鐘。

烘　烤



18 以165℃的旋風烤爐烘烤22～25分鐘即完成。



19 烘烤完成後變成稍微有點平的狀態。

司康餅的風味變化



乳酪風味

將帕瑪森和愛達姆2種乳酪混合之後加入麵團裡。愛達姆乳酪的香氣與帕瑪森乳酪的鹹味、濃醇形成風味十足的司康餅。



巧克力&可可風味

由苦甜及甜味2種巧克力豆與裹了楓糖的堅果所組合而成的司康餅。為了讓司康餅本身顯現出巧克力的顏色，因此也混合了可可粉。

蔓越莓&藍莓風味

將2種不同的乾燥莓果類切碎，攪拌混入麵團當中，形成水果風味的司康餅。為了更加強調莓果的味道，也添加了些許的黑醋栗利口酒。





原味

沒有添加任何配料的單純司康餅。酥鬆的口感及小麥的質樸風味為其特色。是肚子有那麼一點小餓時的最佳良伴。

楓糖焦糖風味

由焦糖碎塊與外層裹了楓糖的堅果所組合而成的甜味司康餅。利用卡魯哇牛奶（以Kahlua卡魯哇咖啡酒和牛奶調製而成）和杏仁粉來增添甜味及香氣。





採用No time法（第一次發酵時間為零）提高香氣和甜味

貝果

刻意地嘗試是否能使用天然酵母製作出具有健康概念且很受女性朋友喜愛的貝果，經過無數次地試驗與失敗，最後終於確定了這個配方。在製作貝果的步驟上，烘烤前需要將麵團用沸騰的開水燙過，我希望在這個流程裡做到即使直接用手拿取麵團也不會變形的程度，於是特意採取了不經過第一次發酵的No time法來製作。這個貝果的麵團在工房種中添加了發酵生種以提高發酵力，再加上施以No time法烘烤，於是烤出了內部組織細密的貝果。除此之外也添加蜂蜜提高風味和保濕性，除了貝果原有的濕潤感之外，也帶出了QQ的口感。使用方式和一般酵母相同，然而藉由使用了發酵種，卻能達到一般酵母所無法做出的甜味和香氣。

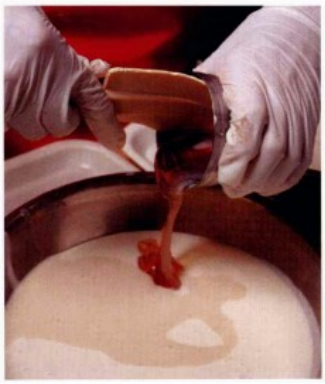
● **材　料**

SUPER HOTEL	95	水	41.6～
全麥麵粉	5	**蜂蜜**	4
工房種	40	沖繩產海鹽シママース	2
發酵生種	5	本和香糖	2
湯種	12		

攪　拌



1 將發酵生種倒入工房種裡。



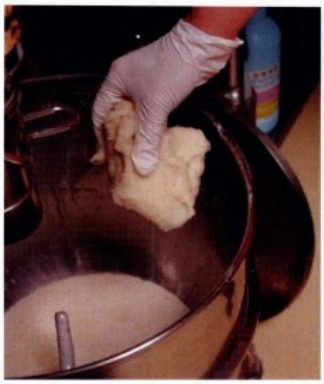
2 加入用等量的水稀釋過的麥芽糖漿和蜂蜜混合。



3 把鹽和砂糖放進攪拌缸裡，再倒入水。



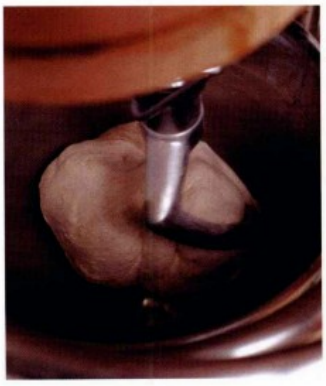
4 仔細攪拌溶化，然後倒入2。



5 加進湯種。



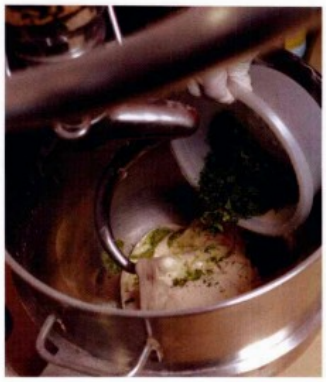
6 最後倒入事先混合好的麵粉。



7 以低速4分鐘、中速3分鐘重複2次進行攪拌。

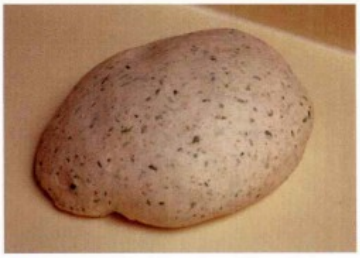


8 紫蘇貝果的配料。紫蘇葉要加以切碎。



9 在攪拌完成的麵團裡加入8的配料攪拌。

第一次發酵



10 第一次發酵的時間為0～10分鐘左右。接著馬上進行分割。

分　割

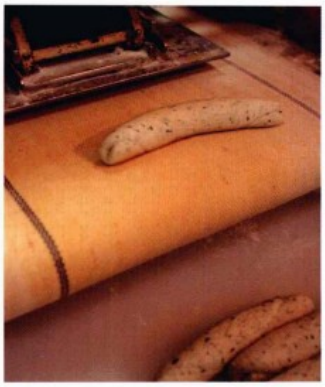


11 每個麵團為125g，將分割好的麵團放在作業台上滾圓。

中間發酵

12 將滾圓的麵團，避免乾燥地擺放在室溫下0～10分鐘。

成　形



13 將鬆弛後的麵團放進整形機中滾捲成條狀。



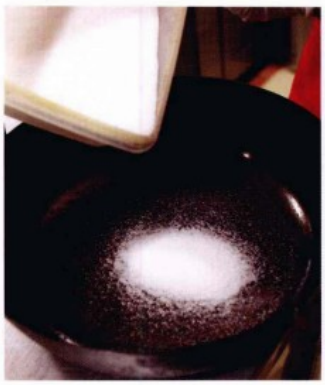
14 把條狀的麵團放在作業台上，用手繼續搓滾得更細長。





15 將麵團的兩端重疊，按壓結合在一起成為圈狀。麵團用力按壓之後即可黏合，不會脫落。

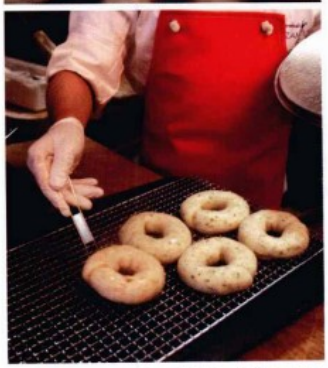
煮　燙



16 把細砂糖放進深一點的鍋子裡，倒入開水。

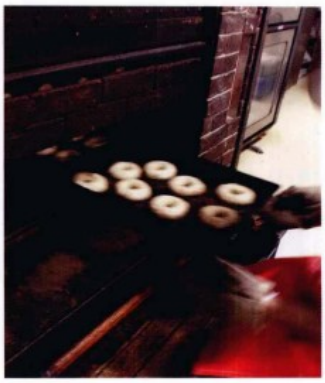






17 將在15完成的圈狀麵團進行1個小時左右的最後發酵。開水煮沸後放入麵團。再次沸騰後翻面，煮開時就將麵團撈出放在網子上。

烘　烤



18 放進上火200℃、下火160℃的烤爐中烘烤。





19 烘烤7～8分鐘即完成。取出之後用噴霧器噴上水分，拿另一塊烤盤當作蓋子蓋住貝果燜過。待放涼後即完成。

貝果的風味變化



原味

利用小麥的微甜風味和麥香的單純味覺所完成的原味貝果。隨著咀嚼，小麥的香甜就更加地擴散開來，貝果本身QQ的口感和日式食材也非常地速配。每個麵團分割成115g後再加以成形。



焦糖巧克力風味

除了焦糖巧克力外還添加了楓糖堅果，是道甜味明顯的貝果。直接取食就很美味，搭配奶油乳酪等帶有酸味的乳酪亦十分對味，能夠充分享受不同搭配組合的樂趣。



紫蘇風味

在2種不同風味的乳酪裡，均加入了大量切碎的紫蘇葉所製作而成的和風貝果。也添加了帶有香草風味的鹽分，所以特徵在於無論是和甜的或是鹹的食材都很搭配。每個麵團分割成125g。

利用貝果的麵團所製成的變化型麵包



焦糖巧克力風味炸貝果

使用和左頁相同的麵團，不過這個貝果的麵團不做成圈狀，而是搓成圓形的球狀，經過沸騰的開水煮燙後，不採用烘烤而是加以油炸，如此一來，就變成和一般貝果迥然不同、甜度較強的個性化麵包。在我的店裡稱之為「紐約多拿滋」。

紫蘇風味炸貝果

這個麵包也是使用和左頁相同的麵團加以油炸而成。比起用烘烤的貝果，甜味更是明顯，QQ的口感和原本的貝果不相上下，而紫蘇的香氣依舊，所完成的風味宛如是低糖的多拿滋般，著實令人覺得不可思議。



使用天然酵母取代泡打粉

日本國產麵粉製印度烤餅

印度料理店裡很受歡迎的印度烤餅，在一般的麵包店裡卻幾乎不見蹤跡。雖然麵包店裡不具備高溫的專用坦都爐，但卻有和坦都爐一樣可以產生高溫的烤爐，我將這個餅也嘗試用天然酵母製作。製作印度烤餅時需要留意之處在於，要做出那種獨特的口感，若是使用麵包用的麵粉，麵團的筋度便會太強。為了避免出筋，這個麵團是使用低筋麵粉和「烏龍麵用麵粉」所製成。加了天然酵母之後，攪拌的程度只要將材料混合在一起即可。過度攪拌的話，會變成軟塌的高含水麵團。如此的麵團，重點就在於使用天然酵母來取代泡打粉。麵團幾乎不需要發酵時間，在放進高溫烤爐的同時，藉由烤爐的溫度使其略微發酵而膨脹。

● 材　料

特上州地粉（烏龍麵用麵粉）…… 50
白金鶴…… 50

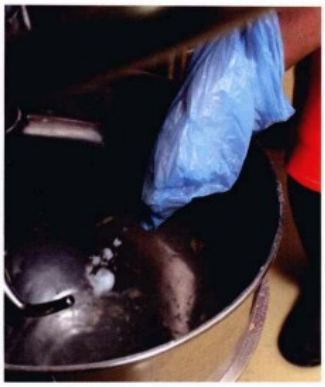
工房種 …… 30

水 …… 50～
無鹽奶油（上層的澄清液）…… 6

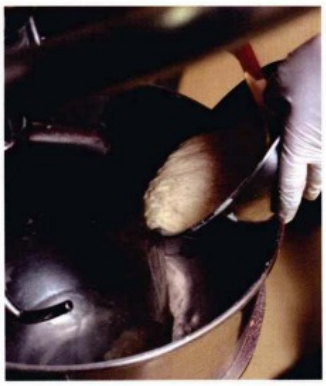
沖繩產海鹽シママース …… 2

發酵奶油、咖哩粉、
大蒜醬、紅椒粉
…… 各適量

攪　拌



1 將鹽放進攪拌缸中，再倒入水加以溶化。



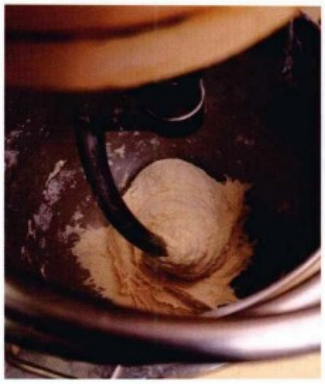
2 接著放入工房種。



3 倒入融化奶油的上層澄清液。

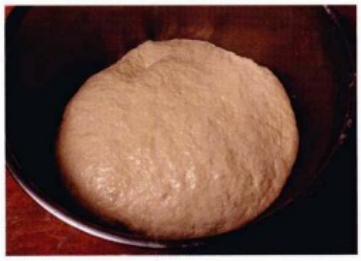


4 加進混合過篩後的麵粉。



5 以低速進行攪拌。時間1分30秒左右。

第一次發酵



6 攪拌完成後的溫度為30℃。放在缸盆裡，擺放進發酵箱中1個小時左右進行發酵。

分　割



7 每個麵團分割成130g。麵團相當濕軟，所以要先灑入手粉再搓圓。

冷　卻



8 為了方便接下來的操作，先將麵團冷藏加以定形。

成　形





9 麵團定形之後取出，用擀麵棍擀平。因為還會再進一步成形，只要擀成約略的大小即可。



10 拉起麵皮的單邊，形成印度烤餅的水滴狀。

烘　烤





11 不需經過最後發酵的流程，成形之後直接進爐烘烤。放進上火、下火均為300℃的高溫烤爐中烘烤。



12 放進烤爐之後，麵皮裡的水分蒸發，整體馬上膨脹起來。將餅皮翻面，讓兩面都烘烤完全。



13 烘烤時間為2～3分鐘。



14 趁餅皮還溫熱的時候，塗抹上融化奶油的上層澄清液。



15 再灑上香草及辛香料等便完成。



風見雞原創和食麵包

在我的店裡，提供了數種利用天然酵母麵包加以變化，使它的風味更像「日本食物」的成品。這些都是應用星野天然酵母種的參考食譜所製成的，在此介紹其中 2 種。首先是「全麥麵包（茶）的麵團」，另一種是「黑米飯麵包的麵團」。「全麥麵包（茶）的麵團」是利用第 49 頁所介紹的葡萄種麵包的麵團加以組合變化，從西式風味到日式風味，和各式各樣的食材都十分地搭配。「黑米飯麵包的麵團」則是在裡面混合了柴魚片，特別強調日式風味的獨特麵團。無論哪一種都可以品嚐得到，現今一般麵包店裡提供的傳統式麵包所沒有的獨特個性化風味。

利用全麥麵包「茶」的麵團所製成的麵包

西式風督麵包



基於這個麵團和乳酪的鹹味非常搭配，於是就將麵包體做成風督乳酪鍋般的外型，凹陷的部分則放入了蔬菜、鮮蝦、乳酪等，並淋上白醬烘烤而成。可以撕下麵包沾取裡面的醬料食用，是種百吃不厭的好味道。

3種乳酪麵包

活用全麥麵粉的特殊麥香，一次可以同時享用到契答乳酪、加工乳酪及帕瑪森乳酪等3種不同風味所組成的麵包。裡面還添加了少許的美乃滋以增添酸味。



燒烤豬肉片佛卡夏

把經過醬油醬汁熬煮入味、放在烤爐中烤得醇腴濃香的自製燒烤豬肉片，夾入三明治中作為夾料的麵包。藉由麵包體的全麥風味特性，再加上黑橄欖所製成的佛卡夏風麵包。



炸茄子培根佛卡夏

與上面相同的佛卡夏麵包的麵團，這一道則不添加橄欖烘烤，是純粹活用全麥麵粉風味的麵包。將油炸過的香軟茄子和烤得酥脆濃厚的培根夾入麵包中，搭配出對比的口感變化。



利用黑米飯麵包的麵團所製成的麵包

Oyaki麵包

從這個麵包的命名就可以聯想到，靈感是來自於長野的鄉土料理「Oyaki」。利用與日式風味很搭的麵包，嘗試和Oyaki一樣用醃漬過的雪裡紅當成內餡加以製作。是充滿香氣的一道麵包。



香酥炸蝦麵包

在圓形的麵包裡，放入大到快要掉出來的炸蝦和生菜而成的麵包。一口咬下還夾有塔塔醬的麵包，宛如西式“炸蝦套餐”般的風味頓時在嘴裡蔓延開來的感覺非常獨特。





美乃滋黑米飯麵包

利用黑米飯麵包的麵團特性製作成紡錘狀，中央部分擺上美乃滋和洋蔥加以烘烤而成的樸素麵包。憑外觀會覺得是西式風味，但吃了之後不知為何卻產生一種懷舊的風味，真是不可思議。

質樸米麵包

比起上面的麵包風味更是單純，只使用黑米飯麵包的麵團直接加以烘烤而成的麵包。這是為了要能夠充分地品嚐到這個麵團的特徵。烘烤完成後另外再塗上香油。





日式風督麵包

與第92頁「西式風督麵包」的外型很相似，使用白醬、磨菇醬及帶有辣味的蕃茄醬料混合蔬菜，做出風味獨特的一品。品嚐後呈現的卻是和風味覺，這也是其特徵所在。

使用發酵生種做隔夜發酵，形成米飯般的風味

全麥麵包「茶」的麵團

特點是雖然麵團裡並沒有加入米飯，但麵包卻呈現出米飯般的風味。為了提高香氣，還添加了焙烤過的杏仁粉，也因此麵包的顏色呈現出茶色，在我的店裡就直接稱它為「茶」。原本就將這個麵包設定為可以直接取食或是與配菜一同進食的全方位麵包，因此利用發酵生種並藉由隔夜發酵的操作，讓原本是由麴或米所製成的發酵生種風味和麵粉等其他食材的風味圓融地結合在一起，最後形成了米飯般穀物的甜美味覺。

● 材　料

SUPER HOTEL	50
オホーツク（昭和產業）	35
全麥麵粉	5
黑麥麵粉（細）	5
杏仁粉（焙烤過）	5
發酵生種	7
水	47～
蜂蜜	4
沖繩產海鹽シママース	2
新光SC砂糖	6

作法

1. 將水倒入攪拌缸中，加入鹽、砂糖仔細攪拌溶化。再倒入發酵生種。接著倒進2種麵粉、全麥麵粉、黑麥麵粉及焙烤過的杏仁粉。

2. 開動攪拌機。以低速攪拌5分鐘之後，轉為中速攪拌2分鐘製作成麵團。利用水的溫度進行調整，讓攪拌完成後的麵團溫度，夏季為18℃，冬季為24℃。

3. 將麵團由攪拌缸中取出後，要注意避免乾燥地放進20～24℃的發酵箱（全自動發酵箱亦可）中擺放15個小時左右（第一次發酵）。

4. 取出第一次發酵完成後的麵團，配合各種所要完成的麵包加以分割並搓圓。中間發酵的時間為60～90分鐘。

西式風督麵包



● 材　料

「全麥麵包（茶）的麵團」	每1個80g
法國麵包	1片
洋蔥	少許
馬鈴薯	少許
青花菜	1顆
蕃茄	適量
鮮蝦	1隻
炒蛋	適量
卡蒙貝爾乳酪	適量
混合乳酪	適量
愛達姆乳酪	適量
白醬	適量
香油	少許

作法

1. 將第97頁經過第一次發酵的全麥麵包（茶）的麵團，分割成每個80g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下1個小時左右。

2. 用擀麵棍把麵團延展擀平。將麵皮覆蓋在翻面擺放的CF烤模上，扭轉兩端的麵皮使其與烤模密合服貼。放進240℃的石窯烤爐中烘烤5分鐘。

3. 準備配料。蝦子汆燙後去殼備用。蔬菜類則將洋蔥切絲，青花菜汆燙後分成小株。馬鈴薯水煮後去皮，切成容易入口的大小，蕃茄則切成粗塊備用。

4. 取出2的麵包，在模型所形成的凹陷部分放入法國麵包、3的配料及炒蛋，然後倒入白醬，放上卡蒙貝爾乳酪，接著是混合乳酪及愛達姆乳酪。

5. 放進240℃的烤爐中烘烤16分鐘。

6. 烘烤完成後取出，最後用刷子塗上香油。

3種乳酪麵包



● 材　料

「全麥麵包（茶）的麵團」	每1個70g
契答乳酪（切成1cm的角塊狀）	5～6塊
加工乳酪（切成1cm的角塊狀）	10塊
混合乳酪	適量
美乃滋	少許
帕瑪森乳酪（粉）	少許

作法

1. 將第97頁經過第一次發酵的全麥麵包（茶）的麵團，分割成每個70g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘左右。
2. 將契答乳酪及加工乳酪各自切成1cm的角塊狀備用。
3. 將1的麵團壓掉內部的空氣，放上2的乳酪包成圓球狀。避免乾燥地放置在室溫下60～90分鐘。
4. 在3的麵團中央用剪刀剪出十字裂痕，然後放上混合乳酪，擠上美乃滋。
5. 把4放進240℃的烤爐中烘烤10分鐘左右。
6. 烘烤完成後取出，灑上帕瑪森乳酪粉。

燒烤豬肉片佛卡夏



● 材　料

「全麥麵包（茶）的麵團」……每1個50g
黑橄欖（切片）……3顆
燒烤豬肉（豬肩胛里肌肉、水、蔥綠、大蒜、生薑、西洋芹葉、醬油、味醂、沖繩產燒酒“泡盛”所製成。切片）……3片
小黃瓜（切片）……適量
蕃茄（切片）……適量
包心萵苣……適量
CALPIS奶油……適量
味噌醬（粗粒味噌、美乃滋、芥末子醬）……適量

作法

1. 將第97頁經過第一次發酵的全麥麵包（茶）的麵團，分割成每個50g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下1個小時左右。

2. 將1的麵團壓扁之後做成圓形，上面貼放切片的黑橄欖，放進240℃的烤爐中烘烤7～8分鐘。烘烤完成後取出放置待涼。

3. 製作燒烤豬肉。將豬肩胛里肌肉放進網袋中，與蔥綠一併放進沸騰的開水中煮1個小時，一邊撈除浮在湯汁表面的油脂。接著加入大蒜、生薑、西洋芹葉、醬油、味醂、泡盛，邊撈除浮油邊繼續熬煮1個小時左右。熬煮完成後放置待涼，再放進冰箱中保存。

4. 當2的麵包放涼了之後，不要完全切斷地橫切入一刀，然後塗抹上CALPIS奶油。

5. 在切口裡放進包心萵苣、小黃瓜等蔬菜，再夾入3的燒烤豬肉片，然後淋上味噌醬。

炸茄子培根佛卡夏



● 材　料

「全麥麵包（茶）的麵團」…… 每1個50g
炸茄子（茄子切片、麵粉、酒、醋、乾煎蒜片、鷹爪辣椒、白芝麻、芝麻油）…… 2～3片
培根（切片）……1片
包心萵苣…… 適量
CALPIS奶油 …… 適量
醬料（蕃茄乾、新鮮蕃茄、紅蔥頭）…… 適量

作法

1. 將第97頁經過第一次發酵的全麥麵包（茶）的麵團，分割成每個50g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下1個小時左右。

2. 將1的麵團壓扁之後做成橢圓形，避免乾燥地放置在室溫下1個小時。

3. 製作夾層餡料。炸茄子的作法是先將茄子縱切成片，沾裹麵粉後下鍋油炸。瀝乾油分後，放進由其他材料混合而成的醬料中浸泡備用。培根放進石窯烤爐中烘烤，待放涼後用噴槍將表面燒得酥脆，每1片再分切成2～3小片。醬料則將新鮮蕃茄去掉湯汁，與其他切成小碎塊的材料混合。

4. 將2的麵團排放在烤盤中，放進240℃的烤爐中烘烤7～8分鐘。烘烤完成後取出放置待涼。

5. 當4的麵包放涼了之後，不要完全切斷地橫切入一刀，然後塗抹上CALPIS奶油。

6. 在切口裡夾入3的餡料並淋上醬料。

使用發酵生種，讓麵包帶出米飯般的風味

黑米飯麵包的麵團

這個麵團的原意是想把和食麵包當作「三角飯糰」般所做出的成品。應用了星野天然酵母的參考食譜，以隔夜發酵的方法製作，處心積慮地要把發酵生種中由麴而來的清甜及米飯的風味拉提出來，為了這個配方費盡了苦心。混合在麵團裡的米飯，如果按照一般的慣例先將白米飯煮好後再混入的話，在隔夜發酵的過程中澱粉質就會被溶解了。為了帶出米飯的顆粒感，轉而使用煮得硬熟的黑米及糙米。再藉由添加柴魚片的手法，形成強調日式風味的麵團。採取隔夜發酵的方式是考慮到在前一天的下午開始揉打麵團的話，隔天一大早就可以進行分割及烘烤，而在早上就可以提供剛出爐的麵包。這是一道可以與味噌湯一起當成早餐享用的麵包。

● 材　料

SUPER HOTEL	50
「F」（商品名。北海道產麵粉）	50
發酵生種	5～6%（夏季為5%）
水	36.6%～
沖繩產海鹽シママース	2
新光SC砂糖	3
柴魚片	0.25
黑米飯（以白米3、糙米2、黑米1的比例一起煮成）	50
香油	0.75

作法

1. 烹煮「黑米飯」。各自將白米、糙米、黑米洗淨後混合在一起，加入適量的水並放進電鍋中烹煮，煮好後放涼，再放進冰箱中冷藏1天備用。

2. 將水倒入攪拌缸裡，加入鹽和砂糖仔細攪拌溶化。接著倒入發酵生種，然後再放入混合好的2種麵粉。

3. 開動攪拌機。以低速攪拌5分鐘之後，將1的「黑米飯」及柴魚片、香油也都加進來。接著轉為中速攪拌1～2分鐘製作成麵團。利用水的溫度進行調整，讓攪拌完成後的麵團溫度，夏季為18℃，冬季為24℃。

4. 將麵團由攪拌缸中取出後，要注意避免乾燥地放在22～24℃的室溫下15個小時左右（第一次發酵）。

5. 取出第一次發酵完成後的麵團，配合各種所要完成的麵包加以分割並搓圓。



Oyaki麵包

● 材　料

「黑米飯麵包的麵團」 …… 每1個60g
辣味味噌 …… 適量
Oyaki用內餡（醃漬雪裡紅1kg、蕈菇餡料1kg、美乃滋200g、柴魚片60g混合而成） …… ※g
塗醬（以醬油3、味醂1、芝麻油1的比例混合而成） …… 適量

作法

1. 將第103頁經過第一次發酵的黑米飯麵包的麵團，分割成每個60g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘左右。

2. 製作內餡。將醃漬雪裡紅切碎與蕈菇餡料混合，然後加入美乃滋和柴魚片仔細攪拌均勻備用。

3. 將1的麵團用擀麵棍延展擀平，塗上辣味味噌，放入2的內餡材料加以包裹。在包好的麵團中央放上少許的雪裡紅（分量外），避免乾燥地放置在室溫下1個小時左右進行發酵。

4. 把發酵好的麵團排放在烤盤裡，放進240℃的石窯烤爐中烘烤12分鐘。

5. 烘烤完成後取出，將塗醬攪拌均勻，趁麵包還溫熱的時候用刷子塗上。



香酥炸蝦麵包

● 材　料

「黑米飯麵包的麵團」 …… 每1個80g
黑芝麻 …… 適量
鮮蝦 …… 2隻
麵衣（麵粉、蛋、麵包粉） …… 各適量
包心萵苣 …… 適量
蕃茄 …… 適量
塔塔醬（檸檬皮少許、醃黃瓜1條、水煮蛋2個、切碎的荷蘭芹2根、洋蔥50g、美乃滋適量） …… 適量
毛豆馬鈴薯沙拉（馬鈴薯、洋蔥、毛豆仁、美乃滋） …… 適量
CALPIS奶油 …… 適量

作法

1. 將第103頁經過第一次發酵的黑米飯麵包的麵團，分割成每個80g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘左右。

2. 將1的麵團用擀麵棍擀平成橢圓形，上面灑上黑芝麻，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘。

3. 把發酵好的麵團放進240℃的石窯烤爐中烘烤7分鐘。取出烘烤好的麵包待涼備用。

4. 準備生菜類的材料。將包心萵苣用手撕成容易入口的大小。蕃茄切成5mm厚的片狀。

5. 製作夾料及醬料。炸蝦的作法是將蝦子去掉蝦頭、剝除蝦殼，然後挑除泥腸。為避免油炸時蝦身捲縮，用手指按壓蝦身使其斷筋拉直。接著依照順序沾裹麵粉、蛋汁、麵包粉，放進油鍋炸到香酥後瀝乾油分。塔塔醬則是將所有的材料切碎混合在一起。毛豆馬鈴薯沙拉，首先將在石窯烤爐中烤過的馬鈴薯略微壓碎，加入洋蔥絲，再加進水煮過的毛豆仁，最後用美乃滋混拌備用。

6. 當3的麵包放涼了之後，不要完全切斷地橫切入一刀，然後塗抹上CALPIS奶油，放進4的生菜、5的炸蝦及毛豆馬鈴薯沙拉，最後塗抹上塔塔醬。



美乃滋黑米飯麵包

● 材　料

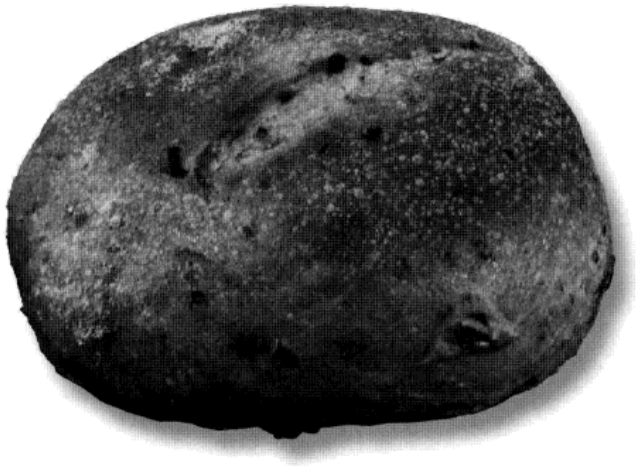
「黑米飯麵包的麵團」	每1個80g
洋蔥	適量
美乃滋	適量
乾燥的荷蘭芹	少許

作法

1. 將第103頁經過第一次發酵的黑米飯麵包的麵團，分割成每個80g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘左右。

2. 將1的麵團做成紡錘狀。避免乾燥地放置在室溫下90分鐘。

3. 在發酵好的麵團中央用剪刀剪出一道裂痕，在裂痕處擺放洋蔥絲並擠入美乃滋。放進240℃的烤爐中烘烤10～12分鐘。烘烤完成後取出，灑上乾燥的荷蘭芹。



質樸米麵包

● 材　料

「黑米飯麵包的麵團」 …… 每1個70g
香油 …… 少許

作法

1. 將第103頁經過第一次發酵的黑米飯麵包的麵團，分割成每個70g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘左右。

2. 將1的麵團做成橢圓狀排列在烤盤裡。在麵團的中央部分用剪刀剪出一道裂痕，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘。

3. 將發酵好的麵團放進240℃的石窯烤爐中烘烤8分鐘。烘烤完成後取出，用刷子塗上香油。

日式風督麵包



作法

1 將第103頁經過第一次發酵的黑米飯麵包的麵團，分割成每個80g的重量並搓圓，避免乾燥地放置在室溫下90分鐘左右。

2 用擀麵棍把麵團延展擀平。將麵皮覆蓋在翻面擺放的CF烤模上，扭轉兩端的麵皮使其與烤模密合服貼。放進240℃的石窯烤爐中烘烤5分鐘。

3 準備配料。將蔬菜裡的紅椒及洋蔥切絲。馬鈴薯水煮後去皮，切成容易入口的大小。蕈菇類分成小朵，用熱開水汆燙過。菠菜也先汆燙過並擠乾水分，再切成容易入口的大小。茄子則在切片後油炸備用。

4 取出2的麵包，在模型所形成的凹陷部分放入蕃茄醬料、法國麵包及3的配料和炒蛋，然後將白醬和蘑菇醬混合後倒入裡面，接著灑上混合乳酪，放上jalapeno線辣椒、芥末子醬。

5 放進240℃的烤爐中烘烤10分鐘。

6 烘烤完成後取出，用刷子塗上香油，灑上帕瑪森乳酪粉，最後裝飾上蓮藕片。

● 材　料

「黑米飯麵包的麵團」	每1個80g
法國麵包	1片（切碎備用）
洋蔥	少許
馬鈴薯	少許
紅椒	少許
菠菜	少許
茄子（切片）	2～3片
菇蕈類	少許
炒蛋	少許
蕃茄醬料	適量
白醬	適量
蘑菇醬	適量
jalapeno線辣椒	少許
芥末子醬	少許
混合乳酪	適量
帕瑪森乳酪（粉）	少許
蓮藕片	1片
香油	少許

以各種麵包的麵團所做成的變化型麵包之作法

麥穗麵包

● 材　料

枴杖麵包的麵團…… 130g
長條的維也納香腸…… 1條
藍色罌粟子…… 適量
香草岩鹽…… 少許

作法

1. 將做好的枴杖麵包的麵團（請參考第33～35頁）分割成每個130g的重量，搓圓後放置0～10分鐘左右。
2. 用手將1的麵團輕輕地壓平以排出內部的空氣，在麵團上擺放長條的維也納香腸並包捲起來，接縫的部分要確實黏合固定。避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘進行發酵。
3. 將2的麵團用剪刀剪出麥穗麵包的形狀，沾附藍色罌粟子，再灑入少許的香草岩鹽。
4. 放進240℃的石窯烤爐中烘烤18分鐘。

熱狗麵包

● 材　料

枴杖麵包的麵團…… 65g
長條的維也納香腸… 1/2條

作法

1. 將做好的枴杖麵包的麵團（請參考第33～35頁）分割成每個65g的重量，搓圓後放置0～10分鐘左右。
2. 用手將1的麵團輕輕地壓平以排出內部的空氣，在麵團上擺放切成1/2的長條維也納香腸並包捲起來，接縫的部分要確實黏合固定。避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘進行發酵。
3. 在發酵好的麵團表面用剪刀剪出7～8道裂痕，然後放進240℃的石窯烤爐中烘烤18分鐘。

黑胡椒臘腸麵包

● 材　料

枴杖麵包的麵團…… 1800g
黑胡椒臘腸 …… 300g
美乃滋……60g

作法

1. 攪拌好枴杖麵包的麵團（請參考第33頁），取1800g的分量，加入切成1cm角塊狀的黑胡椒臘腸，擠入美乃滋加以攪拌之後取出。
2. 進行90分鐘的第一次發酵之後，分割成每個120g的重量並搓圓，放置在室溫下0～10分鐘。
3. 用手將麵團壓平，滾搓成長條狀後再扭轉成形。避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘進行發酵。
4. 將發酵好的麵團放進240℃的石窯烤爐中烘烤10分鐘。

秋三昧

● 材　料

枴杖麵包的麵團…… 1800g
無花果乾（白與黑）…… 200g
枸杞…… 70g
松子…… 80g
橄欖油…… 60cc

作法

1. 攪拌好枴杖麵包的麵團（請參考第33頁），取1800g的分量，加入枸杞、松子及經食物處理機切碎的無花果乾和橄欖油，加以攪拌之後取出。
2. 進行90分鐘的第一次發酵之後，分割成每個100g的重量並搓圓，放置在室溫下60分鐘進行發酵。
3. 將發酵好的麵團放進240℃的石窯烤爐中烘烤10～11分鐘。

三明治（法式輕食三明治2種）

● 材　料

枴杖麵包的麵團	130g	馬斯卡魯波涅乳酪	適量
CALPIS奶油	適量		
包心萵苣	適量	卡蒙貝爾乳酪	適量
生培根	適量		
蕃茄乾	適量		

作法

1. 將做好的枴杖麵包的麵團（請參考第33～35頁）分割成每個130g的重量，搓圓後放置0～10分鐘左右。
2. 用手將1的麵團輕輕地壓平後再滾搓延展，形成長笛狀。避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘進行發酵。
3. 將發酵好的麵團放進上火270℃、下火200℃的烤爐中烘烤18分鐘。烘烤完成後取出放置待涼。
4. 不要完全切斷地將麵包橫切入一刀，然後在內側塗抹上CALPIS奶油。依照包心萵苣、培根、蕃茄乾的順序擺放，再將切片的馬斯卡魯波涅乳酪和卡蒙貝爾乳酪交替地排放進去。

   ※香脆培根風味的三明治在塗抹上CALPIS奶油後，放進烘烤過再用噴槍燒烤去油的培根，以及蕃茄、包心萵苣當成夾料，最後擠入美乃滋。

三明治（繩子麵包）

● 材　料

枴杖麵包的麵團	130g	荷蘭芹	適量
CALPIS奶油	適量		
包心萵苣	適量		
去骨火腿	3片		
美乃滋	適量		

作法

1. 將做好的枴杖麵包的麵團（請參考第33～35頁）分割成每個130g的重量，搓圓後放置0～10分鐘左右。
2. 用手將1的麵團輕輕地壓平後再滾搓延展，形成紡錘狀。避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘進行發酵。
3. 將發酵好的麵團放進240℃的石窯烤爐中烘烤13分鐘。烘烤完成後取出放置待涼。
4. 不要完全切斷地將麵包橫切入一刀，然後在內側塗抹上CALPIS奶油。依照包心萵苣、去骨火腿的順序擺放，最後擠入美乃滋。

鹽味炒麵麵包

● 材　料

英式吐司麵包的麵團	70g	高湯各適量、鹽、胡椒粉）	
鹽味炒麵（油麵500g搭配蝦仁15隻、香菇2朵、紅・黃椒各2個、洋蔥70g、大蒜1/2瓣、中式高湯・讚岐烏龍麵			60～70g
		芥末美乃滋	適量

作法

1. 將第一次發酵完成後的英式吐司麵包的麵團（請參考第54～55頁）分割成每個70g的重量，搓圓後放置15分鐘左右。
2. 用手將1的麵團輕輕地壓平後再滾搓延展，做成熱狗麵包型。避免乾燥地放置在室溫下2個小時進行發酵。
3. 將發酵好的麵團放進230℃的烤爐中烘烤7分鐘。烘烤完成後取出放置待涼。
4. 製作鹽味炒麵。在鍋中倒油加熱，下蒜末爆香，接著加入洋蔥、蝦仁、香菇、紅・黃椒拌炒。放進油麵，倒入2種高湯，再用鹽和胡椒粉調味。
5. 不要完全切斷地將麵包縱切入一刀，然後在內部擠入芥末美乃滋，取60～70g的4放進麵包中作為餡料。

披薩麵包（馬鈴薯&蕈菇類）

● 材　料

英式吐司麵包的麵團	80g	白醬	適量
洋蔥	適量		
馬鈴薯	適量		
蕈菇類	適量		
混合乳酪	適量		

作法

1. 將第一次發酵完成後的英式吐司麵包的麵團（請參考第54～55頁）分割成每個80g的重量，搓圓後放置15分鐘左右。
2. 用擀麵棍將麵團擀成圓形的薄片，放進發酵箱中1個小時進行發酵。
3. 準備餡料。將洋蔥切絲，馬鈴薯水煮後去皮切片，蕈菇類則切成容易入口的大小後過油備用。
4. 取出發酵完成的麵團，塗抹上白醬後鋪放3的餡料，灑入混合乳酪，放進240℃的石窯烤爐中烘烤15分鐘。

披薩麵包（茄子披薩）

● 材　料

英式吐司麵包的麵團…80g
茄子……適量
洋蔥……適量
培根……適量
愛達姆乳酪（粉）……適量
蕃茄醬料……適量

作法

1. 將第一次發酵完成後的英式吐司麵包的麵團（請參考第54～55頁）分割成每個80g的重量，搓圓後放置15分鐘左右。
2. 用擀麵棍將麵團擀成圓形的薄片，放進發酵箱中1個小時進行發酵。
3. 準備餡料。將茄子切片後下鍋油炸，洋蔥則切絲備用。
4. 取出發酵完成的麵團，塗抹上蕃茄醬料後鋪放3的餡料，灑入愛達姆乳酪粉，放進240℃的石窯烤爐中烘烤15分鐘。

巧克力可頌麵包

● 材　料

可頌麵包的麵皮……1片（60g）
高熔點巧克力棒（苦甜）……1條
迷你夾心巧克力9A（甜味）……1條
蛋汁……適量
杏仁粉（焙烤過）…適量

作法

1. 將包折過奶油的可頌麵包的麵皮（請參考第60～61頁），以每1片60g的重量切割成製作可頌麵包的形狀。
2. 將2種不同風味的巧克力棒堆疊在一起，用麵皮包捲成可頌麵包的形狀。
3. 塗刷上蛋汁，沾裹焙烤過的杏仁粉後，放進發酵箱中90分鐘進行發酵。
4. 取出發酵完成的麵團，放進240℃的石窯烤爐中烘烤10分鐘，接著以160℃的旋風烤爐烘烤15分鐘。

迷你維也納香腸可頌麵包
迷你香橙杏仁可頌麵包
迷你奶油乳酪蕃茄可頌麵包
迷你巧克力杏仁可頌麵包

● 材　料

可頌麵包的麵皮…各1/2片
維也納小香腸……1條
黑麥麵粉（細）……適量
香橙杏仁醬……10g
杏仁醬……5g
奶油乳酪……5g
蕃茄乾……10g
愛達姆乳酪……適量
高熔點巧克力棒（苦甜）……1/2條
迷你夾心巧克力9A（甜味）……1/2條
杏仁醬……5g
巧克力豆……少許

作法

1. 將包折過奶油的可頌麵包的麵皮（請參考第60～61頁），以每1片30g的重量切割成製作可頌麵包的形狀。
2. 各種風味可頌麵包的成形。「維也納香腸可頌」，將維也納小香腸用麵皮包捲起來，上面再沾裹黑麥麵粉。「香橙杏仁可頌」，將香橙杏仁醬包捲成內餡，表層再擠入杏仁醬。「奶油乳酪蕃茄可頌」，將奶油乳酪和蕃茄乾重疊後包捲起來，上面再鋪放愛達姆乳酪。「巧克力杏仁可頌」，將高熔點巧克力棒和迷你夾心巧克力9A堆疊在一起包捲起來，表層擠入杏仁醬之後再灑上巧克力豆。
3. 成形之後，避免乾燥地放進發酵箱中90分鐘進行發酵。
4. 取出發酵完成的麵團，放進240℃的石窯烤爐中烘烤10分鐘，接著以160℃的旋風烤爐烘烤15分鐘。

※杏仁醬（以奶油450g、細砂糖315g、全蛋315g、帶皮膜杏仁粉225g、無皮膜杏仁粉225g攪拌混合而成）

※香橙杏仁醬（以糕點用杏仁糖膏250g、橙皮750g、加糖乳瑪琳500g、帶皮膜杏仁粉500g攪拌混合而成）

※卡士達醬（牛奶1L、鮮奶油225g、上白糖200g、全蛋150g、蛋黃150g、澄粉27g、玉米粉32g。乳製品加熱備用。其餘的材料全部一起攪拌均勻，和乳製品混合後開火加熱熬煮而成）

無花果可頌麵包
南瓜可頌麵包

● 材　料

可頌麵包的麵皮…… 1片
卡士達醬…… 10g
蛋糕屑…… 5g

無花果杏仁醬…… 20g
新鮮無花果…… 1/2個
細砂糖…… 適量

鏡面果膠+杏桃醬
…… 適量

南瓜…… 30g
鏡面果膠+杏桃醬
…… 適量
杏仁醬…… 適量

作法

1. 將包折過奶油的可頌麵包的麵皮（請參考第60～61頁），以每1片60g的重量切割成製作可頌麵包的形狀。
2. 把麵皮放進CF凹模裡，擺進低溫發酵箱中30分鐘進行發酵。發酵完成後取出，擠入卡士達醬並放進蛋糕屑。
3. 「無花果可頌」，依序在2裡放入無花果杏仁醬、1/2個新鮮無花果、細砂糖，放進180℃的旋風烤爐中烘烤23分鐘。「南瓜可頌」，在2裡放入杏仁醬和蒸烤過的南瓜，以同樣的方式進行烘烤。
4. 將鏡面果膠和杏桃醬混合，加入少量的水後開火加熱。煮到起泡後熄火，塗抹在3的可頌麵包表層。

甜餡麵包

● 材　料

菓子麵包的麵團…… 30g
求肥（類似甜麻糬）
…… 適量
變化型內餡（依個人喜好）
…… 適量

蛋汁…… 適量
黑芝麻…… 適量
鮮奶油…… 適量

作法

1. 將第一次發酵完成後的菓子麵包的麵團（請參考第68頁）分割成每個30g的重量，搓圓後放進冰箱冷藏。
2. 麵團稍硬成形之後，輕輕地按壓掉內部的空氣，放上求肥以及內餡，將麵皮收口包起。擺放在烤盤上，放進發酵箱中2個小時進行發酵。
3. 表面塗刷上蛋汁，灑上黑芝麻，放進上火280℃、下火200℃的烤爐中烘烤5分鐘。
4. 放涼了之後，將打發泡的鮮奶油擠入麵包裡。

自製克林姆麵包

● 材　料

菓子麵包的麵團…… 45g
卡士達100（市售現成卡士達醬）…… 適量
自製卡士達醬…… 適量

作法

1. 將第一次發酵完成後的菓子麵包的麵團（請參考第68頁）分割成每個45g的重量，搓圓後放進冰箱冷藏。
2. 麵團稍硬成形之後，用擀麵棍擀成扁平的橢圓形，塗抹上卡士達100，對折包合後做成克林姆麵包的形狀。擺放在烤盤上，放進發酵箱中90分鐘進行發酵。
3. 表面塗刷上蛋汁後，放進上火280℃、下火200℃的烤爐中烘烤5分鐘。
4. 烘烤完成後取出待涼，然後在麵包內部的空洞部分擠入自製的卡士達醬。

紅豆泥麵包
紅豆沙麵包

● 材　料

菓子麵包的麵團…… 50g

紅豆泥…… 適量
鹽漬櫻花…… 少量

紅豆沙…… 適量
罌粟子…… 少量

作法

1. 將第一次發酵完成後的菓子麵包的麵團（請參考第68頁）分割成每個50g的重量，搓圓後放進冰箱冷藏讓麵團定形。

2. 取出成形後稍硬的麵團，按壓掉內部的空氣，用擀麵棍擀薄，「紅豆泥麵包」放上紅豆泥內餡，「紅豆沙麵包」放上紅豆沙內餡，將麵皮收口包起。擺放在烤盤上，放進發酵箱中2個小時進行發酵。

3. 取出2，等表面乾燥後再塗刷上蛋汁，在「紅豆泥麵包」的表面貼附上鹽漬櫻花，「紅豆沙麵包」的表面則灑上罌粟子，放進上火280℃、下火200℃的烤爐中烘烤5分鐘。

原味
乳酪風味
楓糖焦糖風味
巧克力&可可風味
蔓越莓&藍莓風味司康餅

● 材　料

材料A（請參考第75頁）…… 各750g
材料B（請參考第75頁）…… 各340g

帕瑪森乳酪…… 80g
愛達姆乳酪…… 80g

焦糖碎塊…… 160g
楓糖堅果…… 60g
杏仁粉（焙烤過）…… 60g

卡魯哇牛奶…… 30cc

巧克力豆…… 160g
調溫巧克力…… 30g
可可粉…… 30g
楓糖堅果…… 50g

蔓越莓…… 80g
藍莓…… 80g
黑醋栗利口酒…… 少許

作法

1. 將材料A各自放入缸盆中，攪拌均勻搓散備用。

2. 「原味」就直接使用。「乳酪風味」是在1的材料裡添加帕瑪森乳酪和愛達姆乳酪混合。「楓糖焦糖風味」則在1的材料裡加入焦糖碎塊、楓糖堅果、焙烤過的杏仁粉和卡魯哇牛奶混合。「巧克力&可可風味」就在1的材料裡添加巧克力豆、調溫巧克力、可可粉和楓糖堅果一起混合。「蔓越莓&藍莓風味」則在1的材料裡加入蔓越莓、藍莓和黑醋栗利口酒混合。

3. 每一種風味各自放入配料後，加入材料B略微翻拌混合。再以牛奶調整麵團的軟硬度。

4. 分割成每個60g的重量，搓圓後放進冰箱冷藏。待變硬定形即可。

5. 排放在烤盤上，放進發酵箱中40分鐘進行發酵。

6. 放進165℃的旋風烤爐中烘烤22～25分鐘。

原味貝果
焦糖巧克力風味貝果
紫蘇風味貝果

● 材　料

貝果麵團…… 各2kg
焦糖巧克力…… 200g
楓糖堅果…… 40g
杏仁粉（焙烤過）
…… 40g
卡魯哇咖啡利口酒… 30cc
手粉…… 適量
紫蘇葉…… 60片
愛達姆乳酪…… 160g
帕瑪森乳酪…… 50g
香草岩鹽…… 適量

作法

1. 將攪拌完成後的貝果麵團（請參考第82頁）各自分割成2kg的重量。
2. 「原味」就直接使用。「焦糖巧克力風味」則添加焦糖巧克力、楓糖堅果、焙烤過的杏仁粉和卡魯哇咖啡利口酒。「紫蘇風味」加入切碎的紫蘇葉、切成1cm角塊狀的愛達姆乳酪、帕瑪森乳酪和香草岩鹽。將這些配料各自和1的麵團攪拌混合。
3. 從攪拌缸中取出麵團放置10分鐘左右後，「原味」每個以115g、「焦糖巧克力風味」每個以125g、「紫蘇風味」每個以125g各自加以分割，搓圓後放置0～10分鐘。
4. 成形。將各種風味的麵團用擀麵棍擀平後，放進整形機中做出長條狀，然後將兩端接合成為一個圈狀。
5. 把4放進加入少量細砂糖煮沸的開水中煮燙過，最後放進上火300℃、下火160℃的烤爐中烘烤7～8分鐘。「焦糖巧克力風味」則烘烤9分鐘。

紐約多拿滋　焦糖巧克力風味
紐約多拿滋　紫蘇風味

● 材　料

※與上述「焦糖巧克力風味貝果」、「紫蘇風味貝果」的相同材料

作法

1. 將麵團和配料攪拌好，「焦糖巧克力風味」、「紫蘇風味」各自以每個70g的重量加以分割（參考上述）。搓圓後放置0～10分鐘。
2. 將1避免乾燥地放置在室溫下50～60分鐘。
3. 把2放進加入少量細砂糖煮沸的開水中煮燙過。
4. 沙拉油加熱到170℃，將2放進鍋中油炸。當麵團內部熟透而外表呈現金黃炸色時即可起鍋，充分瀝乾油分。

麵包工房　風見雞





店面位在從JR「東浦和」車站走路15分鐘左右的地方。



在挑高2層的店裡，擺著琳瑯滿目、近100種不同的麵包。吐司類的麵包也很多樣化。

地　　址：埼玉縣埼玉市南區大谷口5338-6
營業時間：10時～19時30分　第1、3、5個星期一公休



工房的夥伴們。左起堀井正典、內人・千惠、蓑和田佐和子、
西元　学、瓦井由香、大村　孝。

現今的店鋪是在2003年搬遷之後才開幕的店面。搬遷的目的是為了提供顧客可以在天井挑高、寬廣開放的感覺下挑選麵包，以及確保在這家店裡努力的每一位夥伴都能有充裕的工作空間。雖然比起從前的店面離車站稍微遠了些，但卻仍然有許多顧客願意移駕到這兒來。麵包是以天然酵母的製品為中心，從基本款到每日特定款、週末限定款等等，提供了豐富且多樣的選擇。我自己則每天到店裡和夥伴們一起工作，同時不斷地思考著要研發出新口感的麵團、新風味的麵包。在這個閑靜的環境裡，持續不斷地提供對身體健康有益、風味創新、剛烘烤出爐的新鮮麵包，已成為『麵包工房　風見雞』的魅力所在。

支持敝店的各位人士



川又社長

星野天然酵母麵包種的川又研三社長。不僅是在研習會或是展示會的討論上，當我提出酵母種的新使用方法時，經常會一起交換意見。

廣瀨先生

在Takanashi乳業的營業部門擔任業務的廣瀨智史先生。除了購買乳製品時經常麻煩他之外，有新產品推出時，他也都會很詳盡地加以解說。





『noro』的清水小姐

在板橋開設咖啡店『noro』的清水美緒小姐。她是我製作貝果的“老師”，偶爾我會到她的店裡喝咖啡，在隨意的交談中經常會得到新麵包或是新食譜的靈感。





石井先生和北川先生

在星野物產擔任業務的石井民男先生（圖片右）及Grow Up Enterprise的北川裕人專務（圖片左）。石井先生針對麵粉或是粉類新產品的使用方法提供了意見，而北川先生則在電費節省方面幫了很多忙。

後記

我從事麵包製作的工作，到2007年剛好滿30年。自行開業也過了20個年頭。

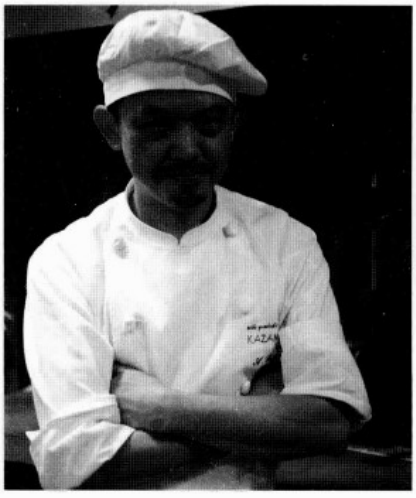
以天然酵母麵包的製作為重心，透過展示會、研習會認識了許多人，進而也造就了我今日做的麵包型態。這一切都是靠一起工作的夥伴、供應商及顧客們等大家的幫忙，才能在這麼好的環境中繼續努力向前。

麵包製作是充滿創造性的工作。操控酵母這種不安定的生物，隨時都會在腦中邊想著要如何發酵？混入麵團中會變成怎樣？烘烤之後會如何？等問題來完成一個作品。

這與我的嗜好擬餌釣魚法的原理很相似。一邊想像會出現的魚種，一邊加以準備擬餌等待魚兒上鉤，釣不到的話就檢討原因，釣到了就會更想繼續釣下去。此一過程中具有「起承轉合」的道理。製作麵包也是如此，總是想烘烤出更棒的麵包，嘗試調製出更新的配方…就這麼一直不斷地挑戰下去。

天然酵母麵包憑藉著配方的搭配，可以將它的魅力更加地拓展，的確是非常棒的食物。若是藉由此書能夠讓您感受到天然酵母的魅力及其深奧的一面，我亦備感榮幸。

福王寺 明





ISBN 978-962-14-3976-5

9 789621 439765

聯合出版集團

HK$98.00

34003
新華書店
浙江省新华发行集团公司监制
¥ 98.00

台灣東販股份有限公司
香港萬里機構・萬里書店
聯合出版