

# 家族のためのいきいき健康パン作り

2022年5月24日

清水健次

山梨大学教授（英語学）

会社名 Kenji Shimizu Office

# 私の手作りパンの背景

(重さ3-3.2kg程度の巨大パンの製造)

---

オープンで家族向けに重さ3-3.2kg程度の巨大パンの製造ができる。手作りパンには医学的な効果をつけることができる。健康に良いパンを作ることができる。保存料や乳化剤を使わないだけでなく、粉や具材によって成人病や老人病の予防の効果を併せ持った食品として作ることができる。



# 私のパン生地と具材 と味と効果

生地は牛乳お砂糖パン生地かライ麦パン生地で、トッピングを入れ替えて作っている。ライ麦生地は抗がん剤だ。その他全粒粉生地なども考えられる。糖尿病に効く。米ぬか生地もある。大腸がんに効く。

- 牛乳お砂糖パン（甘い。カルシウムいっぱい。高たんぱく質。）
- ライ麦パン（日清製粉アーレファインがよい。医学的治療。抗がん剤効果。）
- 干し葡萄パン。（甘酸っぱい。ポリフェノール効果。）
- ごまパン（香ばしい。セサミン。）
- サツマイモパン（ものすごく甘い。ぶどう糖。）
- ナツメグパン（ものすごく高級。甘納豆味。舶来品。）
- プルーン、クルミ、干し葡萄、クランベリーミックスパン（すごく高級。マルチビタミン。）
- ひまわり、かぼちゃの種パン。（お腹にすっしり。ミネラル補給。）



私の巨大すくすく牛乳お砂糖パンのレシピ  
東芝石窯オーブンでフランスパン焼き⑭と焦げ①か②で、  
45分焼き。

バター 75g

小麦粉 1500g

日清製粉スーパー  
キ  
ング

牛乳1本 1000ml

砂糖 75g

イースト（サフーか  
コストコ） 30g

塩 30g

干し葡萄やクルミな  
どお好みに応じて具  
材を入れる。

私の巨大健康シンプルライ麦パンのレシピ  
東芝石窯オーブンでフランスパン焼き⑭と焦  
げ①か②で、45分焼き。

小麦粉

日清製粉スーパー  
キング 1200g

ライ麦粉

日清製粉アーレ  
ファイン 300g

塩 30g

イースト（サフー  
かコストコ） 30g

バター 75g

水 1000ml

# 私の使う道具

東芝石窯オーブン

イケアかコストコのガラスか木製ボール

イケアのまな板

イケアのローラー（麺棒）

イケアのステンレスバット

クッキングペーパー

アマゾンの  
秤 4kg

小皿

ビニール手袋（任意）。  
いずれにせよよく手を  
洗い清潔にすること。

# 私の東芝石窯オーブンでの美味しい巨大パンの作り方。4時間程度必要。

ボールに、測っておいた材料を全部入れて、バターはちぎり、イーストを混ぜて、捏ねる。冬は温度に注意。

ボールにサランラップをひく。  
1次発酵。オーブンボタン、  
 $35^{\circ}\text{C}$  60分。

ベンチタイム  
15分。まな板の上でほっておきます。空気にさらしておきます。少し大きくなります。

まな板と麵棒でつぶして、捏ねなおす。形を整え、イケアのステンレスのバットにキッチンペーパーを敷き詰め、パン生地を置きます。

2次発酵 オーブンボタン、  
 $40^{\circ}\text{C}$  60分。

フランスパン焼き④と焦げ②を選び、水を補給し、予熱する。

プレートを下段に置きます。  
45分焼く。

焦げるようであれば、最初に①か、途中から上にアルミホイルを載せるか、時間を短くするかして工夫してください。

焼きたてをむしゅつて食べるのもいいです。  
2時間ぐらいいたら、ナイフを入れて切り分けるのもいいですよ。

後片付け。ボール、まな板、麵棒などを洗って干しておく。

# 筆者について

清水健次 Kenji Shimizu

## 【屋号】

Kenji Shimizu Office

## 【学歴】

放送大学教養学部卒。慶應義塾大学法学部法律学科で単位取得。放送大学大学院で法律学、国際関係論の単位取得。ネバダ大学大学院MBA（会計学）。

## 【著作とWebのキーワード】

「水圈生命科学」、「淡水魚類学概論」、「基礎航海技術論」、「英文会計学」、「英文簿記論」、「監査論」、「管理会計論」、「英米契約法」、「情報処理とICT」、「教育とICT」、「ネットワークの基礎」、「精神医学」「家庭科」「家族のためのいきいき健康パン作り」などを自身のwebに掲載。

## 【職歴】

屋根屋（営業）、ローソン（店員）、トリムライン（営業）、Costco（料理係）、成田空港（航空管制官）、東芝（技術）、リクルート（翻訳）、illumina（経営とIT）等に勤務経験を持つ異色のキャリア。数学とITの教育経験があります。

## 【資格】

学生時代に、首席で生物学と英語学の国立大学終身教授資格が与えられました。山梨大学教授（英語学）、放送大学教授（生物学）。裁判官。