

# パンに恋して

今号のテーマは「フランスパンの魅力、再発見」。サンドウィッチのイメージが強いフランスパンですが、実はアレンジ次第でスイーツやおかずとしての楽しみ方も!そこで今回は、おいしいフランスパンの選び方や食べ方と共に、いつもとはちょっと違うアレンジレシピを紹介。フランスパンの新たな魅力をお楽しみください。

フランスパンの魅力、  
再発見。



## 食感も味も違う、フランスパンをもっと楽しもう!

「フランスパン」と聞いて思い浮かぶのはステンレス状のもの?私たちが呼び親しんでいるフランスパンとは小麦粉、塩、酵母、水という四つの材料だけ作られるものをさします。少し太めなもの、丸形のもの…形がそれぞれ違えば、食感、味も一つ一つ違う

のがフランスパン!これを読みながら、今回紹介する「バゲット」「ブール」「バタール」の3種類のフランスパンを、食べ比べて味わってみてください。知れば知るほど奥深いフランスパンの魅力をきっと再発見するはずです。

## フランスパンの保存とリベイク Q&A

Q1. 買った後の保存方法は?

A 高温多湿を避けて保存

一番おいしくいただくなら、やはり買った当日に食べるのがおすすめ。当日中に食べきれない場合は冷凍保存をしましょう。室内での保存は、高温多湿を避けて、涼しい場所で保存してください。

Q2. 食べきれないときの正しい保存方法は?

A カット&冷凍保存でおいしさキープ

食べきれないときの保存は、適度な大きさにカットして空気が入らないようにびったりとラップで包み冷凍庫へ。さらに密閉袋に入れれば、より良い状態で保存できます。

Q3. 冷凍したパンを美味しく焼くコツは?

A トースト前に水をひと吹き!

まずは霧吹きで水をひと吹き。霧吹きがない場合はアルミホイルを覆いかぶせて解凍せずにそのままトースターで焼き上げましょう。このひと手間を加えるだけでおいしいパンによみがえります。

Q4. 硬くなったらどうすればいい?

A フレンチトーストがおすすめ!

冷凍保存を忘れてパンが硬くなってしまった時は、フレンチトーストに!表面がカリッとして、食パンで作るものとは違ったおいしいがあります。夏場はアイスを添えて食べるのもおすすめ。

## French Bread

### フランスパン別 種類とおいしい食べ方

French bread

#### 1 | バゲット

メイン料理にも  
食べ合わせ抜群!

『棒』という意味でフランスパンの代表格。ドンクのフランスパンはクラスト(皮)の歯切れがよく、中はしっかりと軽い口当たりが特徴です。好きな具材を挟んでカスクート(フランスパンを使ったサンドwich)にしたり、料理と合わせる場合には、薄くスライスせず、大きめにカットして手でちぎりながら食べるのもおすすめ。

French bread

#### 2 | ブール

スライスして  
食べるのがおすすめ

丸型にすることでクラム(中身)が多く、ソフトな食感が特徴。断面が大きいため、食パンのようにスライスして食べるのもおすすめ。トーストすると食パンとは違った風味とクラム(中身)のサクサクとした食感が楽しめます。バターやジャムを塗ってシンプルに食べても美味しい、サンドwichやタルティーヌにも向いています。

French bread

#### 3 | バタール

バゲットよりも短くて少し太く  
サンドwichやカナッペにも

バゲットよりもやや太さがあり、バゲットに比べてクラム(中身)が多いのが特徴です。バゲットよりも断面が大きいので具材をのせやすく、上にチーズやバターなどをのせてカナッペのようにも楽しめます。焼き立てを食べきりたい時は、小さめサイズのブティバタールがおすすめ。

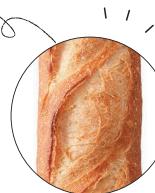


＼ ひと目でわかる! /  
おいしい「フランスパン」  
の見分け方

check 1

クープと呼ばれる  
割れ目がくっきり出ている

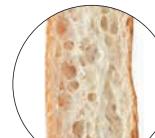
パン生地の表面の切り込み「クープ」が広がっていて、割れ目がくっきり出ているもの。酵母の活動を活発にさせる砂糖などが入っていないフランスパンは元々ふくらみが弱いため、クープで、中の水分を適度に蒸発させて、しっかりとふくらませます。



check 2

中身の気泡は大小まばら

切り開いたときの断面は、気泡が大小とまばらになっているのが、発酵が成功している証拠。窓の中で伸びて火どおりよく焼かれたパンは風味や食感が良いです。



check 3

外皮は明るい黄金色

外皮は明るい黄金色でよく焼かれているものがおいしいフランスパン。手で押すとパリパリと音がはじけ、口に入れるとカリカリしています。

おうちで  
満喫！

# スイーツフランスパン、 おかずフランスパン。



Sweets

## 柑橘の風味香る、大人味のおやつサンド 板チョコサンド

バゲットにチョコを挟むだけの簡単おやつに甘酸っぱいマーマレードジャムをプラス！フランスパンのはのかな塩味とチョコレートの甘さがベストマッチ。

材料 (1個分)	バゲット…1/4本 板チョコ…1枚 マーマレードジャム…適量
-------------	--------------------------------------

作り方  
**1.**バゲットは横から切り込みを入れる。  
**2.**板チョコを割ってバゲットに挟み、マーマレードジャムを塗る。

*Enjoy French bread at home!*



column

sweets column

### ピュッフェ風に好きな食材でフランスパンパフェを作ろう！

カットしてトース特したフランスパンや好みのフルーツ、チョコソースやジャムなどを準備しておき、おののでパフェを盛り付けるピュッフェスタイルもおすすめ。おやつ時間にはもちろん、おもてなしスイーツとしても盛り上がります。



Sweets

## アイスをディップしながら楽しむ フランスパンパフェ

カリッと焼いたサクサク食感のフランスパンでアイスをディップしながら食べる絶品パフェ。大人も子どもも楽しめる簡単スイーツのできあがり。

材料 (1個分)	バゲット…1/4本 バニラアイス、ホイップクリーム、ラズベリー、ブルーベリー、ラズベリーソース、(好みで)ミントの葉…各適量
-------------	---

作り方  
**1.**バゲットはサイコロ状とスティック状にカットし、軽くトーストする。サイコロ状のバゲットをカップに敷く。  
**2.**ホイップクリーム、バニラアイスを交互に重ねて入れる。  
**3.**フルーツをのせて、ソースを線がけし、ミントの葉、スティック状のバゲットを添える。



Side dishes

## 季節の野菜をあえてのせるだけの爽やかサンド ズッキーニとサーモンのタルティーヌ

バタールを使ったオープンサンド(タルティーヌ)は、ズッキーニとサーモン、クリームチーズを合わせて爽やかに。ケッパーとミントの風味がアクセント。

材料 (4個分)	バタール…1/2本 ズッキーニ…1本 スマーカーサーモン…8柵 クリームチーズ…適量 A オリーブオイル、塩、レモン汁、ケッパー…各適量 B ピンクペッパー(刻む)、ミントの葉…各適量
-------------	---

作り方  
**1.**2~3mm厚さのズッキーニを軽く焼き色が付く程度に両面を焼き、Aとあえる。  
**2.**1.5~2cm厚さのバタールを軽くトーストし、クリームチーズを塗り、スマーカーサーモン、**1.**のせる。Bを散らして完成。



Side dishes

## 見た目華やか、ボリューム感も大満足 紫キャベツと鶏むね肉の満足トースト

休日のプランチはちょっと贅沢に華やかなトーストを楽しんでみては？スライスしたブールに紫キャベツと鶏むね肉をあえたサラダを盛り付けるだけで完成です。

材料 (1個分)	ブール(スライス)…1枚 鶏むね肉…1/2枚 A 塩、こしょう…各少量 オリーブオイル、お好みのチーズ、パセリ…各適量
-------------	--

作り方  
**1.**鶏肉にAをまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。  
**2.**粗熱が取れたら細切りにする。  
**3.**千切り紫キャベツと**1.**をあえる。  
**4.**1.5~2cm厚さのブールにクリームチーズを塗り、**2.**をのせ、塩、こしょう、チーズをかけ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。刻みパセリを散らす。



column

side dishes column

### 具だくさんスープとフランスパンなら一皿で満足ディナーに！

具だくさんスープにフランスパンを添えれば、一皿で満足感たっぷりのディナーの完成！おすすめはフランス南西部、ペアルヌ地方の家庭料理「ガルビュール」。キャベツをメインにたっぷりの野菜と白インゲン豆、ベーコンを入れてコトコト煮込むだけの簡単スープをぜひお試しあれ。