

あん 餡入りのパン

焼き上がったパンにソーセージ、卵サラダ、焼きそばなどを挟んだパンは大人気です。切った食パンに具を挟めばサンドイッチです。でも、焼き上がったパンに具を詰めるのでは飽き足りなく思っています。小豆の餡パンやカレーパンも大人気です。でも、素人の技量不足で、餡のガス抜きが不十分だと、パンに亀裂が入って餡が飛び出します。

パン食の**おかずあん**を餡に仕立てて一緒に焼き上げると、蛋白質やビタミンも取れて、美味しく手軽なバランス食になります。円形に延した**ドゥ**生地**ドゥ**に厚切りハムを挟んで焼いたパンから始め、様々に試行錯誤を重ねました。現在定番にしている方法を紹介します。ここに示したものの以外にも、沢山の餡が考えられます。

ドゥ 生地の成形

餡を**ドゥ**生地に丸ごと包んで焼く場合には、餡の**あんガス**を十分に抜いて、**ドゥ**生地に密着させることが重要ですが、素人には難しい技術です。そこで、丸く伸ばした**ドゥ**生地の周りを、**ひだ**を寄せながら立ち上がらせ、そこに餡を載せることから始めました。**ドゥ**生地を皿状に作れば、**ガス**空気抜きを気にせずに、窪みに**あん**餡が乗せられるからです。そんな時、孫がパン焼きに興味を持ち、手伝うようになったので、もっと易しい方法を考えました。右に示すカップケーキの型とパ



ラフィン紙を使います。生地をパラフィン紙と同じ大きさに円形に延して紙に載せてからカップケーキの型に納めます。右に示す様に**トレイ**焼皿に並べられます。

使っているパン焼き機**トレイ**の上限が小麦粉 400 g で、電子レンジオーブンが**トレイ**大き目の焼皿で 2 段焼きできることから、**ドゥ**生地を 16 等分して、以下に示す餡の中から 2 種類を選んで作っています。



餡の有力候補

日頃焼いているパンの中から、人気の高いものを紹介します。餡の素材の分量は 8 個分か 1 個分を紹介しています。すべて共通してシュレッドチーズを載せますが、餡を焦がさない為です。

ハンバーグ(8 個分):挽肉 100 g、**たまねぎ**玉葱半分、ピーマン 1 個。鶏卵 1 個、塩 1 摘み、**こしょう**胡椒たっぷり、ケチャップたっぷり、パン粉適量。挽肉に**こしょう**塩胡椒し、割り溶いた鶏卵に混ぜます。**みじん**微塵切りした野菜とケチャップを加えます。**ドゥ**生地に水分が移らないように、パン粉に水気を吸わせます。餡を**ドゥ**生地の窪みに詰めたら、シュレッドチーズ 10 g **それぞれ**程を夫々に載せます。

ツナマヨ(8 個分):ツナ缶(70 g)、**ながねぎ**長葱(青い処をたっぷり)、マヨネーズたっぷり、鶏卵 1 個、味噌(大匙 1 弱)、適量のパン粉。混ぜ方、**まじ**纏め方、仕上げのチーズはハンバーグと同様です。

豆バーグ(8 個分): キューピーの「サラダクラブ」の「和豆ミックス」と「北海道コーン」各一袋、鶏卵 1 個、ケチャップたっぷり、パン粉適量、シュレッドチーズ 10 g 程。豆、玉蜀黍とうもろこし、鶏卵、ケチャップを混ぜ、余分な水分を吸わせるためのパン粉を加えます。臭み取りが不要なので胡椒を使っていませんが、使えば風味が増します。餡ドゥを生地ドゥの窪みに詰めたら、シュレッドチーズ 10 g 程を夫々に載せます。

レーズンチーズ(1 個分): 干し葡萄 7 g を生地ドゥの窪みに入れ、シュレッドチーズ 13 g を被せます。干し葡萄がチーズに覆われないと焦げ付き、多過ぎたチーズはパンの上に収まらず、溢れ出します。レーズンの嫌いな孫には、チーズだけ 20 g を載せます。

まるでサラミピザ(8 個分): サラミソーセージ、玉葱 1/4 から半分、ピーマン一個、ピザソース。生地ドゥの窪みにピザソースを塗り、薄切りのサラミソーセージを並べます。その上に小間切りにしたピーマンと玉葱それぞれを載せ、シュレッドチーズ 10 g 程を夫々に載せます。

まるでシーフードピザ(8 個分): 冷凍のイカ/海老ミックス(200 g 程) キューピーの「サラダクラブ」の「北海道コーン」と「スライスマッシュルーム」、塩一撮み、胡椒たっぷり。茹でてから冷凍したイカ/海老ミックスを使いますが、それでも生臭さが残ります。まずは下茹でし、水洗いして塩胡椒すると、匂わなくなります。此れにコーンとマッシュルームを加えてバターで炒めます。水気が十分に飛んだら火を止め、十分に冷まします。生地ドゥの窪みにピザソースを塗り、餡ドゥを載せたら、シュレッドチーズ 10 g 程それぞれを夫々に載せます。

しろうと

素人のパン焼き

餡入りパンの基本

朝食に白米飯の方、パン食の方、その他様々でしょう。米や麦の良質な炭水化物に加え、良質の蛋白質と脂質とビタミンを摂るには、主菜が重要です。

トーストにバターを塗り、目玉焼きにベーコンを添え、野菜サラダを摂るのが典型的な例でしょう。でも、結構手間が掛かりますので、全てを加えたパンを焼いて見ようと、様々な組み合わせを試してみました。

現在は定着した餡入りパンと、野菜のスムージーと果物きなこと黄粉ブラックを入れたヨーグルトと無糖コーヒー珈琲が朝の定番になっています。

石井未来館館長 石井峻

<http://ishii-miraikan.com>