



ママパンシェフ通信

Vol.10

Interviewer:Tomoki Yamagiwa

Text:Noriyuki Watanabe



塚本 友彦

Tomohiko Tsukamoto

『ママパンシェフ通信』記念すべき第十回目は、自家培養酵母を使ったパン屋の先駆ともいえる「ベッカライ・ヨナタン」の塚本友彦（つかもとともひこ）さん。

店頭販売はせずに受注生産というスタイルを選び、体に優しいパンを作り続ける塚本さんにお話を伺いました。

—「全粒粉×発酵種」

パンはほんと、香りと見た目とか素材などところにすごく感動します。

でも、日本でいうとパンっておやつがわりというか小腹を満たすものなんです。甘い、おやつっぽい感じのものが多いから食事系として広がりやすいですね。

やっぱりパンは主食であって欲しいから、栄養的な要素をしっかり入れたいと思うんです。

できれば、ホールウイート（全粒粉）を使いたい。あと一応日本の小麦粉を使用するというのが前提にあります。

—失敗談は、ありますか？

パン屋さんの中には神様がいて、横着したり手を抜いたりしたら出てくるねん……。

だからそこら辺を丁寧に、仕事はやっぱり丁寧にすべきなんや。とにかく一生懸命にすることやな。

上手い事する方法をみ出せたらいいんやけど……。きちんと確認作業が必要なんや。

酵母っていうのは生き物やし、発酵種とかは、何考えとんのかわからへん。

あと国内産の小麦粉は、私の勝手なイメージやけどムラがあって、たんばく量が少なくてっていうのは決定的なことや。製粉するロットごとに酵素活性とか違うんやけどそこらへんがやっぱり違うな。

だから、自分が失敗してるのか？生地が失敗してるのか？分らないことだらけです。

—最後に手作りされるお客様へメッセージをお願いします。

パンは特に、手で捏ねたときの感触、発酵の間、時間を待つ。待っている間に思うこととか、パン作りって一つの理想みたいなもんやんか。

そういう時間を取られるけど、その時に何が自分の中に湧き上がってくるのかを、見つける時間でもあると思うんですよ。

発酵で待つという事は受け身でしょ。発酵で待つ時間は、自分でコントロールできない。30分、1時間余裕で待たないといけない。

その時にせっかくなで与えられた時間、どういうふうに表示していくか。そこで起こったものを、自分に湧き上がってくるものを吸収したい。

だから、家で手作りをやっている時、特にパン作りは発酵や寝かせる間の時間がもらえるから、そこで静かな自分の時間を楽しむとかをしてほしいですね。

あと、パンは動くねん（笑）。

中に生き物がおるさかい！

だから無理やりこうしようって思ってもできひんところがある。

しゃーないなって思いながら付き合っていくのが、パンやな。

だからパン、素敵やねん。ほんと、しみじみ思います。

パンの生地感覚。触れたときの感触。発酵して、釜の中で焼きあがっている感じ！なんか良いわな。