



朝ママ読者リポーターの
かみえちは
上江千穂さん
(小学1年の男の子・2年の女の子のママ)



ぬくもり
いっぱい

Shoku-iku × 朝日おかあさん新聞
食の現場に行ってみよう! vol.15
HATTORI 食育クラブ
<http://www.shokuikclub.jp/>
学校法人 服部学園 服部栄養専門学校
<http://www.hattori.ac.jp/>

撮影/安田 裕 (ヤスダフォトスタジオ)

手作りリースで メリークリスマス!

リースを手作りして、とびっきりのクリスマスを迎えましょう!
朝ママから、パンでデコレーションしたリースとフェルトの小物で飾りつけたリースをご
提案します。ふっくらとした本物のパンでできたリースは、服部栄養専門学校の若松貴之
先生が教えてくれます。



Part 1 1カ月以上、そのままの姿をキープ! パンデコレーションのリース

【材料 (リース1個分)】

強力粉…250 g
砂糖…12 g
塩…5 g
インスタントドライイースト…1 g
水…135ml
ショートニング (バターでもOK) …5 g

【作り方】

ボウルに強力粉、砂糖、塩
を入れ、水で溶いたドライ
イーストを加えてよく混ぜ
る

ショートニングを加えて、
さらに混ぜる

一つにまとまったら台に取
り出す。4〜5分こね込
み (生地をまとめながら
力強くこねる) をする



水分の少ない
生地なので、
力が必要です。
頑張ってください

こね上がった生地をビニ
ール袋に入れ、冷蔵庫で
2〜3時間やすませる

冷蔵庫から取り出した生
地を、4等分に切り分け
る。なるべく冷たいうち
に成形する

そのうちの3個を、手の
ひらで転がしながら長さ
約50cmの棒状にのばす。
残り1個は飾り用のミニ
パンの生地とする

おいしいお菓子と
パン作りがことなら
お任せあれ

教えてくれたのは……

服部栄養専門学校
製菓・製パン専任教
授
若松貴之先生



表情豊かなパンの魅力が 世界で一つだけのリースに

毎年、師走の声を聞く頃になると、パンのリースを作って居間に飾るといふ若松先生。「パンの焼き色や香りって、幸せな気持ちになりますよね。クリスマスのワクワク気分がぴったりだと思います」
水の分量を少なくし、じっくりと焼くことで硬めに仕上がるのが、パン・リース用のレシピです。湿気のない場所に飾れば、驚くほど日持ちします。「どんな形にふくらませて、どう焼き色をつけるかを考えながらのパン作り。難しいところもありますが、焼き上がったパンは本当に愛らしいものです。手作りならではの母さんの愛情が伝わります。お子さんと飾り付けを楽しんでください」



【リースの土台】 パン生地で三つ編みを作ろう!

くわしい編み方が動画で見られます



マークがついている写真は、スマホやタブレットで動画を見ることができます。

ステップ1 アプリをインストール App Store、GooglePlayで無料アプリ「朝日コネクト」を検索してください。

ステップ2 動画の読み込み アプリを起動して「日付選択」で11月20日 (発行日) に合わせ、写真にかざしてください。詳細は <http://t.asahi.com/connect/>

3本の棒を三方に広げて端
をくっつける

三つ編みの要領で端から端
まで編み込んでいく

編み終わりをとめて、形を
整える

リング状につなげ、天板に
のせる

溶き卵 (全卵・分量外) を
塗る (ミニパンの接着用)

ミニパンのオーナメ
ントを飾り付ける

ツヤ出しのために、全体に
塗り卵 (刷毛で溶き卵を薄
くまんべんなく塗る) をする

175℃のオーブンに入
れて、約25〜30分焼
いて完成。時間をかけ
て、しっかりと焼き上
げることがコツ!

助手の
こばやしあやね
さん
小林彩音さん

ぜひ、お子さんと一緒に
作ってください

リースもオーナメントもパン!

実際のパンと同じ成形の仕方です

【バターロール】
引っ張りなが
ら

めん棒で長
くのばす

太いほうか
ら巻き込ん
でいく

つなぎ目を
下に

【クロワッサン】
めん棒で三
角形にのば
す

カッターで
縁をまっす
ぐ切り鋭角
な三角形に

三角形の底
辺から巻き
込んでいく

端を曲げて
くっつける

【バゲット】
生地を両端
を内側に包
むように

つなぎ目を
合わせる

手のひらで転が
して細長く

残りの生地 (全体
の1/4) を、さらに
小さく切り分けて、
まるめて平らにし
ておく

形を整える

土台に飾り
付けてから
ナイフで切
れ目(クープ)
を入れる

作り方12へ

【注意】食べられない食材は使っていませんが、長期保存を目的とした飾り用です。食べずに飾って楽しんでください。よい保存状態のところでは3カ月以上楽しめます。クリスマスだけでなく、飾りを工夫して、いろいろなシーンにご活用ください。