

**Maiさん**、出身地とお住まいの魅力について教えてください。

出身は東京、現在は茨城県つくば市に住んでいます。東京から1時間ほどですが、茨城県は農業が盛んで季節ごとに豊富な野菜や果物に恵まれています。

サワードウベーキングに興味を持ったきっかけと、旅を始めるきっかけは何でしたか？

私は10年以上、自宅でお菓子教室をしています。以前からパンもイーストや市販のナチュラルイーストで焼いていました。コロナ禍のロックダウンでお菓子教室の対面レッスンができなくなり、以前から興味があった「粉と水だけでスターターを作りパンを焼く」ということを始めました。それがサワードウであること、世界中で多くの人々がサワードウブレッドを焼いていることInstagramで知り、ますます夢中になりました。

日本を拠点にすることが、サワードウの旅にどのように影響しましたか？

日本では一般にサワードウベーキングはあまり知られていないため、参考となる日本語の本やネットの情報が少ないです。それでも日本国産の小麦でサワードウを作りたくて日々、試行錯誤しています。日本人は比較的健康志向が強いので、粉と水、塩のみで身体に優しいパン焼きを永久に楽しむことができるサワードウベーキングが今後トレンドになるかもしれませんね。

サワードウベーキングを始めてからアプローチはどのように変化しましたか？

2021年に本格的にサワードウベーキングを始めるずっと以前、10年以上前に「粉と水だけで発酵させてパンが作れる！！」という情報だけを頼りに何日も培養し、生命が感じられないどろどろの液体をフィードし続けるという、失敗を経験していました。

それが2021年にトライしたときにはなぜかスムーズにスターターが出来上がり(生きてる!! 育っている!! とものすごく嬉しかったのを覚えています)それから現在まで「ハル」と名付けたそのスターターを使い続けています。「ハル」は日本語で「春」の意味があります。最初からずっと「春よ恋」という国産小麦でかけ継いでいるので、その名を付けました。

現在、私のハルさんは、とても安定していて酸味がマイルド、発酵力もあり良いパンを作ってくれています。

特に自慢のサワードウのレシピや技法はありますか？少し教えていただけますか？

私は季節の果物を加工してお菓子にすることを得意としています。サワードウも同じくリンゴ、栗、柿、さつまいも、豆などを甘く煮たりセミドライにしたりしてサワードウの生地に加えたパンを頻繁に作ります。生地に焼き芋を練り込んだバターは、黄色くて柔らかくふっくらとした、優しい焼き上がりになるので気に入っています。

あなたをインスパイアしたサワードウ業界の人々、ブランド、または企業はいますか？

Instagramで交流が生まれたサワードウベーカーの方々には日々、刺激を受けやる気が出るきっかけとなっています。世界中に素晴らしいサワードウを焼く人々がいて、SNSを通じてその活動や成果を見ることもシェアすることもできる今の時代は素晴らしいですね。

サワードウベーキングにおいて欠かせないツールやお気に入りの機器は何ですか？それはなぜですか？

ANOVAのオープンと餡べら、保冷温庫、そして非接触温度計です。ANOVAのオープンは昨年末に購入したばかりですが、スチームが0%~100%まで調整出来て焼きムラが全くないことが利点です。これまでTOSHIBAの電気オープンで3年近くサワードウを焼いていましたが、一方向からの少ないスチーム、奥が焦げやすいなどの問題をクリアするためにいろいろな工夫をしながら焼いてきました。その工夫が必要なくなったので、より自由に楽にサワードウを焼くことを楽しめるようになりました。

餡べら、というのは主にパンや中華まん、餃子などの中身を生地包むときに使用するステンレス製のへらです。衛生的で耐久性もあるので、酵母をリフレッシュするときに混ぜるために使用しています。

保冷温庫は、25Lで生地とスターターを一年中適温に保てるのが気に入っています。ただ、表示の温度と庫内温度が微妙に合っていないので、中に温湿度計を入れて使用しています。

非接触温度計は、もちろん生地などの表面温度しか計れませんが、製菓製パン共に頻繁に使うことで、自分の中に勘が養われます。

材料の調達方法や小麦粉、水、塩に関する特定の好みやヒントはありますか？

材料はほとんどオンラインで購入しています。果物や野菜は地元で豊富に手に入りますが、製菓製パン材料はWebサイトでしっかり比較検討し、少量でも大きなロットでも購入できるので便利に利用しています。日本の製粉会社は驚くほどたくさんの種類の粉を扱っています。私は主に国産小麦を使用するのですが、定番の小麦粉を4、5種類と他、ライ麦粉、全粒粉と揃えて日々のパン焼きを楽しんでいます。

サワードウベーキングでの特に難しい経験を共有していただけますか？それをどのように乗り越えましたか？

未だ毎日が実験や試作状態ですが、振り返ってみると種起こしから半年ほどが一番大変でした。私がサワードウスターターを起こしたのが6月で、実際にパンを頻繁に焼き出したのは暑い夏でした。気温が高いことと、サワー種が安定していないのとで、かなり迷走していました。Instagramのストーリーハイライトに当時の様子が残っていて時々見返しています。秋になり気温が22~25°Cで安定してきたら、いろいろな問題が解決しました。その頃には、1:1でメンテナンスしていたスターターの水分量を変更し粉:水を1:0.8にしたことで、活性化し過ぎない安定した状態を保てるようになりました。現在は、冷蔵庫で管理しているスターターは1:0.8、実際のパン焼きに使用するときは1:1でリフレッシュしたものを使っています。

サワードウを焼く中で一番楽しいことは何で、それは日常生活にどのような影響を与えていますか？

一番の楽しみは、オープン庫内で焼けていく様子を見ることと、自分が試したことが焼きあがったパンにどのような結果をもたらしたのかを確認することです。

サワードウベーキングは今思い立ってすぐ焼く、というものではないのでスターターの管理やフィーディング、次に焼くための準備、オートリーズは長めにしてみようか、グルテンの構築をどの程度進めようか、バルク発酵の終点は？などシンプルな工程の中に考慮すべきことはたくさんあります。さらに新しい試みや使ったことの無い材料など、日々のベーキングの中にたくさんの小さなチャレンジがあることも日常生活の張り合いとなっています。

伝統と革新をサワードウベーキングの実践でどのようにバランスさせていますか？

私はまだサワードウベーキングを始めて3年足らずです。実際、伝統すらちゃんとわかっているわけではありません。まずは日本の粉で焼くサワードウブレッドの自分なりの定番を確立したいと思います。さらに今や世界中で人気となっている日本の食パンや湯種を使ったパン、これらは通常、市販のパン酵母の方が取り組みやすく比較的簡単に好みの食感が作れるのですが、あえてサワードウでSweet Stiff Starter のソフトなパンももっと焼いてみたいと思います。

最近のサワードウベーキングの新しいトレンドや革新に気付きましたか？

サワードウに限りませんが、情報のグローバル化ですね。多くのホームベーカーがレシピと工程をSNSやブログで共有していること、視覚的にも動画や投稿でいろいろなサワードウベーキングに触れることができます。美しいオープンクラム、刺激的な技法、オープンの中でのオープンスプリングの様子など。そのうち、香りや味まで画面から感じられるようになりそうです。

サワードウベーキングに関する一般的な誤解にはどのようなものがあり、それにはどのように対処していますか？

サワードウは難しい、単にすっぱいパン、とされていることが多いです。

ある意味、正しい、とも言えるのでしょう。簡単とは言えないし、酸味もあります。しかし、スターターをペットのように愛し、ご飯を上げて育てる。生きた生地を自分の手で作りだし、その度に元気が出るようにちょっとしたお世話をする、これは難しいというより楽しむべきことです。そのことはこれから予定しているサワードウのレッスンでお伝えしていきたいです。

日本人はサワードウの酸味が苦手、という人が多いのですが(私もです)酸味もコントロールに成功すれば極マイルドな旨味と認知されるでしょうし、ほぼ消すことも可能だと考えています。

あなたが経験したサワードウベーキングの最も過小評価されている側面は何だと思いますか？

サワードウの健康面での効能です。近年ものすごい勢いで乳酸菌の研究はすすみ、既にサワードウの健康面での利点もたくさん見つかっています。私自身は白米より玄米を好みますが、毎日の朝食はサワードウブレッドを楽しんでいます。身体、特に胃腸の調子が良く、サワードウブレッドの消化のしやすさを実感しています。

サワードウベーキングについてもっと学びたいと思っている方にお勧めの本、動画、オンラインリソースはありますか？

TARTINEとSOURDOUGH PANETTONE AND VIENNOISERIEは私の愛読書です。英語も学ぶことができますしね。特にパネトーネ作りにおいて乳酸菌がステージごとにどのようにふるまい、最終的に何が起こるのか!! を理解したときには本当に衝撃的でした。そしてpH計を用いて私の酵母の反応を確かめながらリエヴィットマドレを育て、中種(Firstdough)を作りました。そこまではいつもうまくいくのに一晩の後、pHを計ると予定より下がっており、最終的にいつも余計な酸味が残ってしまうことに落胆して、本物のパネトーネ作りは断念してしまいました。話がそれましたが、失敗してもサワードウは面白い、興味が尽きません。

サワードウベーキングを始めるばかりの方にどのようなアドバイスをお授けできますか？

サワー種を起こすところから始める場合は、スターターが安定してくるまで焦らないこと、出来立ての種は不安定でああなたのパン焼きを助けてくれないことがしばしばあります。初めはできるだけ同じ粉を使い、シンプルなレシピ、工程を繰り返すことでうまくいかない原因を見つけやすくなります。

ソーシャルメディアでフォロワーやサワードウコミュニティとどのように交流していますか？あなたのスタイルは？

サワードウのコミュニティに参加したことはありませんが、自家製酵母のパンを焼く方々とは日々、コメントやDMで交流しています。ホームベーカークは、それぞれの環境で工夫して好みのパンを焼いているので、質問し合い、わからないことは調べて試してみたいうえで結果報告したり。またお互いの愛すべきパンたちをたくさん褒めあうこともモチベーションアップになっています。

サワードウベーキングに関連するコラボレーションやコミュニティイベントに参加したことがありますか？その経験はどうでしたか？

これまでそういったことはしたことはありません。

あなた自身、友達、または愛する人たちに焼くのがお気に入りのサワードウレシピは何ですか？

やはり季節の素材を加えたもの、例えば日本の新年を祝うための伝統的な料理を「おせち料理」といいますが、その一つに「黒豆」があります。柔らかく甘く煮た黒豆は健康や精励を意味しています。たくさん作って瓶詰にしてサワードウにも使います。生地に焙煎大麦粉を少量加えると、香ばしくて素晴らしい風味が黒豆とぴったり合っとても美味しいのです。他にも旬のリンゴをセミドライにしてサワードウの成形時にたくさん巻き込んで焼いたパンはとても好評でした。

健康なサワードウスターターカルチャーを管理するためのヒントや提案はありますか？

酸味を蓄積させないようにしています。スターターは少し固い方が変化が穏やかで酸味も出にくいのですが、あまり固いと混ぜにくく、負担になるので粉:水を1:0.8にして冷蔵庫で管理しています。

サワードウベーキングに関連する今後のプロジェクトや計画はありますか？楽しみにしていることがありますか？

もうすぐ自宅のお菓子教室でサワードウのレッスンも開始します。今まで自分だけで焼いていればよかった私にとっては、他の人々にサワードウベーキングの楽しさを伝えるということは、新たな取り組みです。心配もありますが、サワードウベーキングのファンが身近に増えることを楽しみに頑張ります！

サワードウベーキングの旅で特に誇りに思ったり、充実感を感じた瞬間を説明できますか？

日々、試行錯誤の繰り返しをずっと続けてきたことですね。オープンクラムに魅せられ夢中になって取り組んでいた時は、乳酸菌や酵母のこと、粉のこと、グルテンのこと、水和、温度、ミネラルなどいろいろ勉強し実践し、それを理解して一緒に考えてくれる方とのやりとりなど、とても充実した時間でした。

過去の自分にサワードウベーキングを始める際に1つだけアドバイスできるとしたら、それは何ですか？  
真夏には始めないで！！

**Mai**さん、コミュニティに知ってもらいたいことや読者が購入または購読を検討してほしい商品やコースなどがありますか？

今はまだそういった商品やコースなどありません。Instagramでたくさんの方に投稿を見に来てフォローしてもらえることが励みになります。

[Visit The Sourdough People website](#)  
[The Sourdough People のウェブサイトを訪ねてください](#)