

C'est bien Bon! Vol.71 2007.9.26

~おいしいパンの心伝い~

9月20日トバン淨水店とカストロパンが

1周年を迎えることができました。あ、という間だ

た気もほんか。振り返ってみるとあまりにもいろんな

ことがあった1年だったなあと思います。オーブンで数ヶ月向は、体をせず立ち上げの忙しさの中ほんと働きました。同時期に自身の目標としていたこのへの挑戦も重なり最大限の努力をして決意し、がんばりましたことを思い出します。結果は敗北だったけれど、あの時流れ悔いの涙は絶対忘れません。あと1年また同じ目標へ向けて今、力が強ゆです。今度こそ達成できる様自分を信じて、モチベーションを維持しがんばらつもりです。

2店舗になったことで、スタッフの人数も増え、いろんなことでほんと悩みました。

私は本来けつらう弱いちい人間なので、ちがいとては落ち込んでしまったりします。もちろん私は本來けつらう弱いちい人間なので、ちがいとては落ち込んでしまったりします。もちろん今は壁にぶつかりつつ強くあたてには思ひます。悩む苦い時、相談にのってくれる人

意見してくれたり温かい言葉くれたり、私の周りでちえてくれている多くの友人達の存在を今まで有難く感じた1年でもありました。フランスのパン学校へ行って学んだり遊びを感いた反面言葉の壁への悔しさも味わいました。フランスのパン屋さんと交流を重ねたびもて深く語り合ったことの壁から思うようにアリヨした...初めてのパンスクや入居者へも行ってパン食べたり、3年目にやさしくアリフルーティングスクールに入賞し、アリフルーティングにも受けました。みんなが個性的でおもしろい魅力を始めたスタッフ達に囲まれ、いろんな貴重な体験もできて、困難に3つかりながら十ヵ月かけて成長できた1年だったなあ~と思ひます。



カストロパンは毎月1回「3ヶ月ラーチャモード」イベントを行っています。みなさんのお住まい情報をお伝えしていけねば...みなさんとお会いする機会があればと願っています。10月、11月のイベントのお知らせです。(こんなイベントやってほしい! いう声ありましたから聞かせて下さい!)

第4回 "セ・トレボン新作発表会"

⑨ 淨水店の新作 健康・野菜をテーマにした体にいいパン
平野店 秋・冬の新商品

⑩ カストロ "女性のパン職人にてー今までの歩みとこれから" ワンドリンク付
みんなが個性的でおもしろい魅力を始めたスタッフ達に

10月12日(金) 16:00 ~ 18:00 会費: 3000円 お支払

第5回 "ボージョレーボーとパンで4人で楽しもう"

⑨ 11/15(木) ボージョレーボー開栓日です。ワインで4人でパンを楽しもう!!
体験(無料)

⑩ パンで4人で楽しむサンドイッチのデモンストレーション

⑪ カストロ "フランスのパンの話: 4人と合わせてパンの会" / ワイン会

11月16日(金) 16:00 ~ 18:00 会費: 3000円

問い合わせ TEL: 092(534)2008 加藤店 092(534)2002 淀屋橋店 までお問い合わせ下さい。

C'est bien bon ! Vol.72 Boulangerie — ぶいし・パンの通信 — (en TRES BON) Hé Février Drouhi

10月は毎日1日1日を精一杯がんばった月となりました。

前半はいろいろなことでやらないで思って精神的に

いいよいよいいにたって胃の痛い日々でした。外部講師

として特にコンクールの挑戦...特に初となるプロ向け講習会の講師の時は、助けてくれたスタッフと一緒に予行練習を行った。せっかく頂いたチャンス、自分の中で力を出し切った。受講して下さる方に何か伝えたいと1回では納得できずもう1日や3日と2回もトドンで練習して本当にのぞみました。“みんな間に！聞いて！”と今いえどもつかえでは意見をすくめたりしました。そのおかげか講習会当日は、平常心で堅張ることなくできました。私がこの仕事を始めてから今まで続けてこれた私の芯となる2つの出来事の1つや、私にとって仕事とは何かということもありました。受講して下さった方から感謝の言葉をたくさん頂いた時、とても充実感を感じました。準備が大変だったけどがんばった方が思えたし、技術的な面よりも人に作る上での大切さなど、恩への部分を伝えたいのが私の使命であります。大阪で開いたこの講習会でほんと多くのパン屋さんの出会いがありました。出会いの多いところは、ほんとに幸せな時間となりました。華姫私が少しだけした時いつも相談にのってくれる大阪のパン屋さんからお詫びの言葉を頂きました。こんな機会をうけて下さりほんと感謝の思ひです。今まで振り返してもいつもどうだったと思うのですが、中には自分で勝ちとうよりは人にあてたらされると思います。それを生きるかどうかそれは自分次第です。

日清粉のパンレシピコンクールに入賞しました！

タンドス（とうふとハムを使ったデニッシュのパン）が特別賞を受賞しました。

11月上旬よりセブンネットにて発売致します。お楽しみに...

このパンにはとうふ、ハムに入れて4種類の野菜を入り栄養満点です。今までパンは健康的で一直没有はつけれど、忙しい世の中手軽に食べてもきちんと栄養バランスのパンを目指して作りました。甘さ控えめ、やわらかおさずともソフトでもちりていて子供達から大人までみんなが喜んでくれます。他にも体がいいパンシリーズでいろいろ開発しました。

(枝豆(ツルハナ)のトマト / アリコラード / まめぱん / 4種類の野菜のミルキー)

アーモンドや枝豆の入った緑色のパンのアレンジです。緑の野菜は血液の流れをよくするにしてくれます。枝豆は細い肉でさわるとクッパ、ビタミンが豊富です。

(全粒生ぼうづレッド / 生ぼうべーぐー)

全粒粉や生ぼう、穀物を生地に練り込んだ、さわら、食感がいいが“豊富なパン、生ぼうの味のするパン食べられて下さい！いちごとアーモンドも入っています。

11/23(金) ~ 25(日) まで平尾店にてフェアを開催します！

④ 第1回カリオカル=アーバンコンクール駐日代表賞受賞 “アロマティックレザン”

⑤ 第2回日清粉のパンレシピコンクール特別賞受賞 “タンドス”

⑥ スタッフみんなが考えた秋・冬の新商品を販売します。1500円以上お買い上げの方にはエコバッグのプレゼントします！

K.D.

C'est bien bon! VOL.73

～お・い・パンの道～

Boulangerie
C'est TRES Bon!
CHEF Kaori Onishi
12月25日までの限定で シトーレン販売しています。 2007. 11. 28

クリスマスを樂むに待っためのお菓子です。洋酒は「けふんだ」レーズンと
オレンジ、レモン、ナツメなどがきつくり混じたエピスの香りあるおいしい味です。薄かりにしてホコロや甘い
白ワインと一緒にお召し上がり下さい。 ⑤ 1890円 ⑥ 1260円

カヌレ・ボンボン 9:00～11:30まで 704デジネ(朝食セット)1000円あります。

フランスのホテルで食べた朝食... そんな気持ちは... 朝食カヌレで晨氣にてほいな風を味わいます。
パン・コーヒーはおかわりできます。オムレツ・サラダで栄養満点。プラス200円でスープもつけられます。

トボン清水店で、1体に7種入なパンシリーズ販売します!

グリーンスや枝豆を使った豆の味のする緑のパン(枝豆とクリームのトルテ/アーモンドショート/抹茶ぱん)
全粒粉・ごぼう・穀物を生地に練り込んだごぼうの味のするパン(全粒とごぼうブレッド/ごぼう
ベーグル/ごぼうベーグルズ)とうふやキなても生地に入れた(タオレス/とうふ食パン/とうふヨリーブのやモリナパン)
食べておいしいだけではなく、タバコやニコチン・食生活などに富んでいるので手軽に食べても栄養とれます。

“自分を信じて自分のペースでがんばって下さい” あなたが私に向かって仰いました。でも... 言葉だなあと
思ひます。自分が今やっていることに自信をもつて…うつてではなく、自分はできると信じてやるというのです。自分自身
は他の人の技術では全然ダメかも知れないけれど、せめてやり込みはやめられない自分と自分を信じて
がんばり抜くのが大好き。できないと思えばできるともできないのです。自分で信じ、自信をもってやることも
大切なことですと思ひます。でも、そんな時 素直な心も大切です。人が言つてくれる事に素直に耳を傾け
けることができればいい人なところがヒトになります。そして多くの人から手助けしてもらえるのです。
自分一人の力で何事を達成できるかってほんどうといつも思つてます。

私はパンを作り仕事を通じて、スタッフとともに十ヵ年でトボンのパンを焼いています。ほんとに多くのことを
学び成長させてもらいました。感謝もいっぱい味わいましたが、苦い思い悩みもいたこともありました。それもこれ
よせん。人の関係で失敗をしたし... でも多くの経験があるから今があります。それを乗り越えて
きたから、どんな状況の中も、辛せたなあと思える本末にはなりました。辛せたなあと感じられるかどつやは
その人次第、みんなそれが何を感じるか違う。しゃらも違う。それでいいと思うのです。でも心の中に平穏に幸せは
存在していると思います。これから見れば丁度よく始めた未熟な人(技術的にも知識的にも)の人たちも少しずつ
伸びてきました。何のために生きているのかと思つてみると云々ました。自分を火事にしてくれている人のため
にがんばること、自分の能力を使って使命を果たすことでそれはより自分たちの幸せが直ぐ近くに思ひます。
頂点(到達点)に幸せが存在するわけではなく、その途中過程が楽しむのが幸せでした。自分を火事にしてくれている人のため
にがんばること、自分の能力を使って使命を果たすことでそれはより自分たちの幸せが直ぐ近くに思ひます。

今年もうあと1ヶ月くらいになりました。1年で100%早いなあと思ひます。振り返ってみて。ほんとこんなことば
あった1年でした。トボンが2つになりました。だから今まで13人なれていた(それが今では14人強でした)。何處も
落ち廻っていたコンクールも、2つのコンクールで賞を取ることができました。パンを作り仕事で多くの人の出会いがあり、深い絆もできた年でした。スタッフにも感謝され、いろんな人に感謝の1年だったと思ひます。
みなさんに見て、今年1年どうでしたか? 去年よりも成長できたのかあって嬉しい3年でしたか?
他の人に比べると遅いと思ってます。自分で自分の目標に達し着実にがんばれたのか? もしかして
大げたと思ひます。原材料価格高騰のため一貫商品の価格・サイズ・内容構成の見直しを行ひます。御理解の程 お原意・至文いります。 カトボン

C'est très bon! Vol.74

Bonne Année! 2008

今年もトボン平尾店・トボン浄水店・カットボンによろしく
お頼みを致します。おいしいパンを通して皆様に幸せな
毎時ちや元気をお届けできる様スタッフみんなで力を合
せてパンを焼いていきます。

Boulangerie
C'est Très Bon
CHEF Karin Onishi
2008.01.02

ガレットデロア 1月末までの限定で 浄水店で販売します!



1月に在るてフランスのパン屋さんある屋さんには、ガレットデロアが並びます。新年を祝う伝統菓子で本来は2月6日のエピフانيーの日に食べられます。家族や友人で集まるこのヨーロッパでは、週末ごとに多くのガレットが売れていました。食事の後のデザートの時、パン屋で售った時の朝には人にみんなど食べたいと思ふがあります。パリのガレットコンクールで1位をとったパン屋さんに作り方を学びました。私が作ったガレットの写真をそのパン屋の木板に見せたら、すごくよくできました! とてもうれしかったので、これもうれしかったので見て
います。ガレットの時期には、朝バゲットを焼く前に夜中からたくさんのがレットを焼きました。う段もある
かのたてて天板を入れながらガレットを素手でおさえていく作業がとうとう暑くて大変だったのに
なつかしく思ひ出します。フロランジュとクレムランジのシンプルな組み合せだからこそイタリオニは
極上のおいしさがあります。(バゲットやクロワッサンなどシンプルなパンほど莫高い。しかし最高の味と
成り得ます。) ナチュール(ホール 945円 カット315円) クリコランボウズ(ホール 1050円
カット 336円) です。ホール売りは、玉葱でエグできます。カット分けてエグが当たった人がその日は主本
家庭の人まで樂んで食べて下さい。

1月24～27日平尾店にて新商品! エアやります!

寒い冬に心地よい温めてくれる本物
のパン! ブリノンの新商品です。

ブリノンローランサル(南フランスのオーブオルのブリノン)、ショコラヌボリズ

ナチュリオニ(ナシと(みかんの入った4種味)、豆とクリのこがいパン) ブリノン、ゆずみのパンなど。

スカラフカヘルで焼いたおいしい味樂んで食べて下さい。

カットボンでは、14:30～のメニューで自分で選べるサンドやトドリがたり!

パン、ソース、トッピング、メイの具を自分で選べるサンドです。スープ、サラダが付いてます。

自分で選ぶおいしいサンドイッチ焼いて樂んで食べて下さいね。

カットボン イベント当日は“ガレットデロアで新年を祝ふ”です!

ガレットデロアの作り方、りんごのパイの作り方のティンストーションも予定。

食事(ホンサンドアート、ガレット、コーヒー)も樂んでながら作り方を学んで下さい。券料金3000円

1月20日(日) 16:00～18:00 申込み先 092(534)2008 カットボン
092(534)2002 トボン浄水店

今年は、自分の中の最大目標に向かって、他のことすべてを捨てる覚悟を努めたいと思ふ。やるべきもいける
と自分を信じてやり抜きたいと思ふ。人の出会い・絆を大切に深める年にしたいと思ふ。
トボンで遊びながらスタッフの成長を応援し、友に大きくなれる年にしたいと思ふ。
あと今年1年どんな年になれんだろ? と考えるとワクワクします。去年またに1年を振り返った時、こんなに
たくさんの経験と感動があっていい年だったーと言える様、毎日1日1日を大切に生きて行きたいと思ふ。
K.O.

C'est très Bon! Vol.5 2008.2.14

～パン・ト・ボン～

カヌト・ボン・イ・ベントのお知らせ

2月24日(日) 16:00～18:00

“ショコナリを使ったパンやお菓子”がテーマです。冬の寒い時期に食べくなる家庭で簡単にできるアレンジメニューを提案します。料理も試食を楽しみながら参加して下さい。

参加料 3000円

4月13日(日) 16:00～18:00 (※3月のイベントはお休みさせていただきます。)

“フランス土産話～パリのパン屋さん、パンの世界杯、フランスのパン屋で食べて”です。3月下旬からフランスへ行かせていただきます。その時の写真をはじめながら御紹介します。料理も楽しみながらフランスを味わって下さい。

参加料 3000円

申し込み先：カヌト・ボン 092(534)2008 カ・ト・ボン・淨水店 092(534)2002 玉。

新商品のお知らせ

(平尾店・淨水店とも登場)

- ショコラショコラ  ¥210 ショコラトリュフにビターなチョコレートでサンドして焼きました大人のチョコ。
- フランスパン  ¥221 フランボワーズとショコラのとろとろあんこ入りキャラジューのパン。
- パン・ド・ショコラ  ¥242 甘酸っぱいショコラとミルクの香りでショコラホシュー極上の組合せ
- ブリオッシュ  ¥189 ふんわりとてりあるサクサクのパンで玉ねぎしたチキンホット

(平尾店のみの登場)

黄なづらのあんぱん ¥158 黄なづらのグリーンパン ¥158 黄なづらのメロパン ¥158
黄なづらソフトな菓子パンです。口にふくらむ瞬間なつかしい味がします。

もちり食パン ¥336 ほんのり甘くてもちりとした食感のやわらかい食パンです。

もちりドーナツ  ¥26 シンプルでどこかになるもちり食感のドーナツ

他にもあります！パリ・セーブル・パン、オニオングレーズベーグル、ピロー、フレンチなどなど

パン作りの心と種の神秘に感動。一人一人が出会いかもたらしてくれた感動でした。きっと多く人は登場できなかたはずです。出会いによって新しいニッカ・学べたり、フランスをもうえたり、感動したり…ほんと出会いって大切に育むべきものだと感じます。出会うためには、ちゃんと自分が努力しなければいけないこの出会いが、目の前にあたっていても見えてきないものです。トバンゼは、いくつかの自然发酵種を育てています。うなづからふくしたものの、レーズンから走ったもの、ブレーブルーパンから走ったものなど、種の個性も違うし、その種が持つ風味、パンにした時の味わいや皮の風味が違ってきます。どんな味を出したいかで、いろんな種を使い分けたり、組み合わせたりしています。私はほとんどの種のつま方を使い方などをフランスで学びました。フランスってけっこう適当なんです…崩壊じゃない…でも日本の職人さんはきちんとっています。今回ある方に、種の起こし方、組み方を学びました。うなづから走ったサワー種…熱成が進むにつれうなづの灰色がピンク色に変わるように…ほんと神秘的でした。毎日まるで子供を育てるかの様に見守り、種を作り上げました。けっこう大変だったのですが、そのサワー種で作ったうなづパン(パンセーブル)は格別においしいものでした。やっぱり思ひのついたものって違うよね…。一口一口に味わって食べました。種の組み方を学んだパンオルガナレも、ボリューム、風味ともすごく良くなり、種の持つかけてすこしあーとから感動しました。ほんと久しぶりにパン作りの喜びに触れた気がしました。

K.O.

C'est une Bon Vérité

Boulangerie C'est TRES Bon

— みらいパンの道 ～

フランス研修の旅に出てきました！ ①

CHef Kaori Onishi

2008. 4. 14

初めてフランスのパン屋で働いたのが26年前。今から10年前のことです。改めて10年かーとおもいます。あれから毎年フランスへ行き、パン屋で働きパンやお菓子を食べ歩き、美術館をめぐり…それが私はとても欠かせないパンソリューションとなりました。今年は、2週間の間に3軒ものパン屋で働きました。フランス滞在中は朝からパン屋で働き仕事を終え、パン屋や美術館をめぐり夜は友達と食事をするという毎日がフレッシュでした。

2007年バゲットコンクールで優勝にお店9区にあるアリーヌモントレで1回研究修業いた。新しい店に入店時は、よく緊張しますが、どんな出会いがあるかうなづくことがあります。

私がいつも働きたいって3ヶ月のパン屋メドレエさんとテルモンテレさんは友達みたいで、1度の私のスタッフ生がテルモンテレさんの店で「今日はメドレエさんは」かおりが「うからヨロシク」と電話をしてくれたみたいですね。テルモンテレさんはもう少し料理人として菓子を学んでいたメドレエの時にメドレエさんと一緒に働きます。2年半度々開ける時にメドレエさんの所で働きたいと言つてヨリモヤうはりいの友達はいい人でした。とても気さくな人で、とても働かているアラカル出身の料理人も見てましたか。10人のフランス人の木下と違うところでもいい人だ。自分達と同じ目線で見てくれる…信頼の感じ本ただと思ひます。ただ残念だったのは、テルモンテレさんは1度こんど現場では働かず今はスネーメントかけておらず、パン屋やそれのシェフにまかせきていました。私は、スヌード(研修)しながら、一緒に働き親しくなれるのかなとうなづいて、やがて2度目のパン屋。またと夫り合ってきたので、もう朝にならなければと思ひました。特にメドレエさんは、初めは研修多に来たただの日本人という存在だったって思ひます。何度も研修に入り、同じを重ね3度目、今はすこく信頼関係にあります。言葉のカベは厚いけれど、ベテランに対する感じです。日本・フランス同じパン料理人として見てもらえてると思ひます。言はとびますが、テルモンテレさんのお店での研修の本拠点を書き下すね～

日曜日はバゲットが一番売れるらしい。研修2日目が日曜だったので前日にたずねると、夜12時位来れる?と言われ。その日夜友達と食事の約束をしていた私は12月徹夜状態で仕事に行き途中もおまかねたんだです。半端は2時から時くらいからの様です。朝の駅弁さんが登場パン好き。10時くらいに在バゲット焼きそば人さんへ出勤してて12時クロッカンを成型したりしてます。日本では違う。1日朝から閉店するまでバゲットは売れない。さうしてはいけないので、何とか11時を焼きます。一度夜8時くらいお店の前に立っていたことがあったのですが、8時から出でてお客様のいるところがバゲットをかかり。その4割の人は店から出でた瞬間にバゲットにかかりついてしまった。パン屋のことは、トキとて無むやみにコロッケを買ひます。またのスタッフみんなからサボられてると思つた。自分は無口なのでコンタクトがなくて見てる仕事で、うなづきながらコロッケがインスタントだったので甘美だった。それでからつづいてました。やせん人には思ひました。コロッケとえは、フランスのパン屋は必ずと言って…コロッケ コロッケがみてみんな朝出社するほどコロッケ。金髪のコロッケよく飲みました。それはからつい石川県に入れて、私はコロッケ大好きだからいつも樂しかったのです。だからあれ?ここにはコロッケがいるなあと思ついたらバゲットを買ひました。でもそれを仕事中の疲れた時、コロッケはいいやあります。

基本的にフランスのパン職人のメインの仕事はパンシートで焼くこと、ライ麦パン、アレルギー、ユンブレ、コーガスなどパンスペシャーは1日1回しか焼きませんが、パンシートは専攻ません。

日本のパン屋さんとフランスのパン屋さんの位置づけは違ふと思ふます。日本では113人の種類のパンを焼きます。主食はお米だからパンは米いのところに存在していませんが、パンエラーを勤める人が常に求められます。だからパン職人はパンからベトリー調理パンと名前を付けています。

フランスの主食はもちろんパンです。パン、クロワッサンなどはどちらかというてパティシエの仕事に分けられてる傾向が強いです。フランスのパン職人はパンシートの生地を持ち、合計100型の生地に130分の時間を費やしていると思います。生産効率はかなり高いですね。

もちろん、パン屋のオーナーたるパン職業者もすでに勉強している人が多いです。フランスのパン屋には必ずお菓子も売っています。例の「スヌフ」はジーランジエとパティシエが分かれていますが、オーナーはどちらの仕事を見てます。

デルモンテさんのお店のパン職人達はシェフがフランス人であるいはイドヤスリランカ出身の人たちで、だからフランス人がいるのですか?聞きたくなるとちがうだよですが、みんなとてもいい青年ばかりでした。小麦粉はヴィラン製粉のものを使っていた、パンスペシャーも基本的には同じですが、トランクを使用し、長時間冷蔵にていていた。フランスは日本と違う文化に根がったために小麦粉会社があります。ヴィランの粉を使ってるパン屋さんは基本的に同じ製法なんですが、ちがっていた条件の違いで、味は違います。

サンドwichを作り学びました。調理しているのはスリランカ出身の人で、彼はいろんなことを教けてくれました。革や革がよく国外に亡命している人が多いニセや、それが全くフランス語ばかりなので、ここの働きをがとう夜は語学学校に通わせてもらつてしまふことにしたのです。

インドの人は基本的にベジタリアンのかよくわかりませんが、お屋はいつも、野菜(にんじんやカボチャ、アボガド)と一緒に入ったサンドイッチをみんな食べていました。4-5%の人もいましたが、日本人に入つませんでした...私は生地やおいしいお餅をガッカリ入めてボロボロにならうサンドを作つて食べてました。

フランスでハリと書いて、日本人は130人の人がすごくおしゃれてみんなすきなパン屋!なんて想像するかもしれません、実際には違つて感じます。

一部の人はどうかもしれませんが、130人に130人の人がいます。スリランカの個性たる自分の国を逃げてきてる人は多いのでは無いかと思ふます。物語においては若々人も道に多くすわっていました。地下鉄に乗るといます。彼らはそんなに感じませんか?日本は130人でなくて、走るでいると思います。デルモンテさんのお店の販売スタッフは一人もフランス人はいないと言つたので、それだけ外国人が多いかがわかるので思つます。販売のシェフはハトナム出身のセイエビッドン君はメダルで130人のパン屋をめぐらしながら、ハーリーワードカーブのことを書きました。

- ④ 原料(小麦粉、乳製品、ナッツ類など)の価格高騰に伴い、一部商品の値上げをさせてもらっています。御理解のほどおねがいします。

フランス研修の旅へ行ってきました！②

2008. 4. 29

私にとって心と体は仕事は幸せに生きるための

CHEF KAREN OISHI

私にとってハーネス仕事は幸せに生きるために大切な手段です。この仕事を通じての出会いはいつも喜びであり、成長のためのための活動で経験を味わうからです。毎年フランスに行ってハーネスで働きたり、学校に行ったりしますが、勤勉性をもつて目的以上に、ハーネス仕事を通じての一般人との出会い、再会を樂む効率性をもつての出会いを起し、ハーネス笑い会い、語り合え職人仲間との育成会などは何物にもかえがたない喜びです。

だからこそ有りがたいなあと思いましたし、親しく感じてくれているここと感謝していました
お互いのパン屋のことで、材料の価格が上がること、フランスと日本のパン屋の仕事に対する
する価値感や働く人の意識についてなどいろいろなことをしました。

日本はパン職人になりたいと思う人は多いと思います。（しかし続けることができる人は一部だと思いますが）フランスでは、パン職人は人気のない職業です。やりたいと思う若者ハウなく
外国人の労働者を多く見かけます。女性の職業人に出会ったのは今まで1回しかないので
時間が早く、半分にはみれ働く仕事はどうか……。うーん、日本のパン屋さんはほんと
よく働きます。長時間労働・休めないのが当たり前です。

フランスには1年内に5週間のバカンスがあります。パン屋さんもバカンスをとります。
でも日本では絶対ハリだら混むが思って思っています。1日の労働時間が8~9時間で、
パン屋なんて、夢かと思うほど。でもそれがフランスのパン屋さんでは基本的に普通のやつ
です。もちろん仕事内容の違いをはじめいろんな異なる諸要因はあると思います。

でも日本のパン業界においても、もう少し労働環境を改善していく方向にはもう少しうかれて
いると思います。パンを作り仕事を一生の仕事として長く続けながら続ける
ことができるようになればいいなと思います。

メラードさんの話を聞いて感じました。パンを作り仕事を楽しむ、仕事以外の趣味
も樂しく、家族との時間もとて、人生樂んで生きるなあって、
旅に缺いて、いつもいろんな価値感の違いに触れます。

今自分が生きている今の土場所で正しいとされている価値感が全くあてはまらないこともあります。
ちくて離れて一足進んだ所で物事をつながめて見ると、それまで見えなかったものに
方向性がうつて見えてきたりするのです。いろんなものを見て感じて感性を磨き、世界は
すごく広いことを知ることができるのが旅の良さだと思います。

カフェトバンイベント第4回のお知らせ

「パンをおいしく食べるための提案」

パンに合うサンドwichやパンを使った料理、パンに合うおいしい素材の組み合せを
学びながら食事(?)。

「女性パン職人としてこれまでの道」、幸せで充実した毎日を送るために工夫
モチーフにて講演もあり〼。

5月 25日 (日) 16:00 ~ 18:00

場所: カフェトバン 参加費: 3000円

申込先: カフェトバン 092(534)2008
トバン浄水店 092(534)2002

①いつもトバンのパンを喜んで下さり、ほんとうにありがとうございます。

いろんな方にお会いする機会があるたびに、その方が「力をもらっているのが多く歓喜されます。
いつも感謝の気持ちでいっぱいです。おいしいパンと一緒に遊ぶことができる幸運
スケジュールにてともにがんばっていきます。

②次回はこの世界杯のおもて旅③です。お楽しみに

K.O.

C'est Très Bon Vol.78

～お~パンの通り～

浄水店には「体にプラスなパンシードあり〼」2008.6.18

忙い現代、手軽に食べれておいしいから、体にモチロンなパンになりました。

○ とうふを生地に練り込んだパン (カルシウム、タバコリーフ)

ブリーフが含まれた クラシック ¥389 (パンレシピコレクション特別堂堂賞) とうふとハーブのセロリナパン ¥189
とうふ食パン ¥315 ハーブとおとうふが入った素材なやさしい味のパンです。

○ ブリュンピースや枝豆を生地に練り込んだパン (ウンヌビタミン)

ほんのり甘いうどい豆の入った まめぱん ¥189 クリームチーズ入りの枝豆クリームパン ¥149
¥231 素朴なまめの味わいのあるパンです。

○ トマトを生地に練り込んだパン (トマトソース)

オリーブとセミドライトマトの入った フードストマト ¥221 いちじくとブリーフチーズ、オレンジがトマトの生地に
含まれたフレッシュトマト ¥294 はす、こくおいしいシリアルパンです！ ルクルトマトはトマトソースの
味がする生地にハーフとオリーブが入った カツレット型のトマトパン ¥200

○ ごぼうを生地に練り込んだパン (食物せんい)

全粒粉を使い、ごぼう、穀物、アーモンド、いちじくを練り込んだとても体にプラスなパン。
ごぼうチーズがトッピングされた ごぼうベーグル ¥200 ごぼうベーグル ¥189 (土日限定)

平尾店では、夏向き新商品登場します！

トマトを生地に練り込んだパン (トマトソース、トマトソース、パルメザンチーズなどとのせて火を上げた夏限定の味です。

パンフレーク ¥252 甘酸っぱいフレーベルースのシンナーとカヌトクリーミーとのせて火を上げたパンフレーク
チーズのブリオッシュ ¥231 パードチーズクリームとサクランバーがのったブリオッシュ。

マンゴークリームパン ¥200 あの大人気だったパンが再登場!! 夏限定です。

オレンジクリームチーズ ¥221 オレンジクリームチーズ、アーモンドをふんだんに使った火を上げました。
○ 黄色がちのあんぱん・クリームパン・メープルシードあります!! ふんだんに素材なやさしい味。

7月22日で平尾店は6周年を迎えます！ ありがとうございます！！

7月22日～28日までの一週間、いろんなイベント企画しています。

①この時いか味わえない限定パンが入った福袋 1050円 エコバック付 毎日30個限定です。

②トロボンパンでハンバーティーやります!!

7月22日(火) 16:00～19:00 いつも入場できます。20:00クローズです。

(チケット 2500円) 平尾店・浄水店にて近々発売開始します！

13種類のトロボンパンをお腹いっぱい味わって下さい。ソフトドリンク付

この時限定本パンサンドなどの料理パンやスープもあります。立食のパーティです。

③11:30～15:00限定で注文受付で作るホットサンドやります！

この日平尾店で開催する
(店内召上りのみです。)

C'est Très Bon! Vol.79

Boulangerie C'est Très Bon ～おいひパンの道～

2008.7.22

CHEF Kauri Onishi

7月22日トボン本店は6周年を迎える
ことができました。本当にありがとうございます。

6年という日は、とても長い年で、でもあくまで間

だった様なほんとうにいろんなことがあって、何度もお書き頂いたたかへ声に支えられて
大きただけで、すごく来来てたくさんの方から学べ成長できた日々があったなあと想います。
これからも、みんなで力を合わせておいひパン焼いていきましょう。トボンのことをよろしく
おねがいします。パンを作る仕事を通じて、いろんな人に出会い、いろんなことを経験して
毎日いろんなことを感じ生きています。今となって思ふとひどい実際には日々たとえます。
6月23日 最近の日々のことを書こうと思つた。

6月27日 東京の日本製粉セミクラウドサントナーレの講習会の講師を務めました。パン業界で
仕事をする女性80名というたくさんの人が参加してくれました。講習会のため1カ月くらいす
かるレッスンなどいろいろ準備をし、朝6時頃よりおへちさんとトボンで2回予行練習もしました。
当日は2時間のデモンストレーションにて1時間講演をし、1時間くらい参加者の懇親
会がありました。大きだけれど、あまりめずらしくない位のもの。この仕事のすばらしさを
伝えたいができないよなと思つました。私の想いや勇気・パワーが届かれていたらいいなと
思います。4種の生地で7品の商品を紹介しました。講習会は、前準備をきちんとやって
いたのでうまくいったと思います。ただあることがうまくいきませんでした…(何?) いつもの場所では
違う所で違う機材を使つてパンを作るこの難しさ、理論だけではなく経験・感覚の
重要性、うまくいかなくて気持ちが沈む中で、気持ちを切り替えて次のことに向う精神面を
持つことの大切さなど、いろんなことを勉強しました。また、ルセットを決める段階も、粉がいつも使つ
いるのから変わるものだけではなく、シンプルで同じもののまま全く別物のパンになってしまい、配合工程の
バランスを調整するのに苦労しました。それがいつかいつまでも今思えます。ありがとうございました。
7月2日 大阪のJHCにて(家庭パン作りを教える方の集会)で講習会をしました。みんながよもぎて
長くこの業界を守つておられる方が多く大変な方々だと思います。思つてみましたが、終了後でよがた
こもって下さったので、よく思つます。がんのコンペクションオーブンで八寸のパンを焼くのは
なかなか莫高いのですぐに思つたよりみんなとても…表情に笑顔が上がりました。自分で見て
くれた。たとちがつありがとう。2種の生地で10品の商品をデモンストレーションしました。
みんなで出会つ、話をすらりながら大好きなです。

クラウドサントナーレを支える立木さんはじめ女性の方々みんな。それぞれの個性を持ち生き生き
としていて、羨ましいですだけれど、すごいパワーが伝わってきました。朝6時頃よりおへちさんと日本製粉セミクラ
ウドの女性の方もすく芯のある方でした… 東京の女性はすく芯がいる、と思っていましたが、最後は参加して下さった方が多さをもつて、みんなそれぞれの個性をかかえつつ、でも前向きに
この業界をがんばつて…としてるんだと感じました。お花のつながりでほんと大切だし、みんなで
自分を助けてくれると思つたので、出会つた時は、日々の仕事をやりながら今まで思つ
ました。

東京では、福岡のくみかの講習会で助けて貰った。オーベルニエの井上さんのお店も
おしゃべりをしました。大阪での講習会の時には、会場の都合上、前準備を
することができないたのをあが。アピアントのオーベルニエが店舗を使って貰って下さり
ほんと助かりました。うちは家の専らスコットの花の店の井上さんのお店も含まれてます
ました。いづれの方と話をするとて、たにんの気きをもらえた。かんばつと思える
元気もった。何よりよく樂んで貢せたなあと感じれます。

7月15日は EFB(福岡を中心とする若手パン料理人の勉強会)の講師として北山海道
二条ひき小屋の木村さんをおよびました。以前一度だけ会ったことはありますか。
今回前準備、講習会、福岡のパン店を案内してもらいました。とてもす
中で、実は何度も泣きました。私、感動度なんていう...莫感度まですくうる、と
しています。木村さんの生きる姿勢、パン屋での在り方、スルーパーの気持ち、多くの
語りかける内容にすく笑感をさせた。

人それぞれ生き方が違います。価値感が違います。それが当たり前で、人と同じ道を歩む
必要はないのです。ある時私は悩んだことがありました。私は苦いのか、全然いいのか
今までたどってきた道は正しかったのか...今は強く思います。

自分らしく生きればいいんだって。

トレスンがオーブンで数年は体からだに大きな時数でしたが、精神的にも大変でした。
日々のちがつした出来事にいろいろしたり、うまくいかないことがばかりたり...ほんとに
一歩踏み出したら今もまだまだだけ...気持ちはすく坐に生きる本領になりました。
自分の気持ちのもち方、考え方一つで周りの状況はがらと変わるものですね。うまくいかない
ことが当たり前、うまくいったらすくうっかりなことと生きるまいになりました。

トレスンのスタッフ一人一人が大切にされ、感謝すべき事がいっぱいあります。

たにんの派遣する友人がいること、英に向かう方向を見て生きる家族がいること
人間に対して自ら行動して仕事もさせてもらっていること、すべてに感謝され、幸せです。
今、私は1つの目標、(夢)に向けて日々が人はっています。といふより日々うまくいく。夢に
まつわっていることは少しがんばります。9月末10月のハーフ月たのめ、それに向けて絶対に悔
いがない様、自分に負けず、自分を信じてがんばります!
努力したことはすべて自分に直となってくることがわかるので、やるべき時努力したが勝ち抜
結果が重要なことはなく、途中の道のりの1つ1つが学びです。

第13回 カフェイベントのお知らせ

8月24日(日) 16:00 ~ 18:00

トレスン "夏向きサンドとパンの夏ラザーナ" です。

デモンストレーションを見て作り方を学ぶ、食べ半小時内すこしごはん。

会費: 3000円 場所: カフェトレスンにて 申込み先: カフェトレスン 清水店
092(534)2002

カフェトレスン 092(534)2008

C'est très Bon! Vol.80

Boulangerie

C'est TRES Bon

CHI taori Onishi
2008. 9. 09

8月31日をもちまして、や・ト・ボン浄水店・カフェ・ボンは閉店致しました。10月中旬くらいに東区東か使道にや・ト・ボン東か使道店にて移転オープンする予定です。

2年弱という短い期間ではありましたが、ありがとうございました。浄水店のたち上げから開店までのいろんな経験により、たくさんのこと学ぶことができました。今後のト・ボンがさらに皆様に愛し続けて頂ける店となるための大きなステップにしたいと思います。2丁のパン屋というリスクを背負ってはいたものの、カフェがあり、ワインも売っていて、パン教室やイベントの開催、江里先生のすきなうザイレの度で、ほんとに宝塚すきる店だったと思います。もたないないおひい正直な思いとともに、やっぱり物事、外見・道場のすばらしさよりも中味、パンのあたたかさに喜んで頂けるパンを残す、いかにユースに名を付けていくかが大切なのだと思いました。東か使道店では、平尾店とは少し違った商品コンセプトには考えています。実は私は10年以上東区に住んでいます、それで、平尾地区と東区はすみれしているパンが少し違う気がします。そこ、ほんもののパンの味、味わいがあり、パンあたたかさのあるパンをなるト・ボンらしいパンを味めている人はたくさんいると思います。末永く地域の方々に愛して頂ける店となる様、努力してみたいと思いますので、応援をして下さいね。新店の販売スタッフを募集しています。8:00～21:00のシフト制、1日5時間程度、土日も勤務の方、製造スタッフは若干名募集しています。くれぐれも平尾店 092-533-9722まで9月下旬に面接の予定です。

秋の新商品。もうすぐ登場しますまだまだ暑いまだですが、もう9月朝夕はさくなるでまたなあと思ふ、食欲もきていいものが食べられる季節ですよね。

オート クリ・さつまいも・ホウレンソウ(白)によっての、23個の豆(豆)を挽いて、アーモンド粉。

オート+オーレ オーレオイル風味のさつまいも・クリ・豆の入った3種のオーレ。

4種の豆の牛乳味 ベシャメル-2×4キン、豆のソテー、パンそのせた4種の豆の味

9月中旬にたまごマロンパイ、りんごパイ、クリ・豆のラニッシュやクリ・ランボーケーのチーズなど、いろいろ新登場します!!



今まで10年以上この仕事をやってきて、一番パンについて考え悩んでいたのは今かもしれません。朝起きて、パンを作り、こはん食べながらうつろいを楽しむ。寝る直前まで本を広げ、夢まで見て（3月で）本屋の中を歩めています。あるコンクールに向かって、今最大限の努力をするべきを決めているところです。もちろん休日の時、パンを焼いています。パンが食べ物でなければ、納得しません。でもモチーフを重ねるだけだ、やればそれだけのところが何よりもうれしいのです。1回ごとに考えを絞り、思いを詰めてトーンをしています。今、そのコンクールにおける目標や、環境について、周囲のみんなのおかげで考えを集中できることに感謝して、まずは私が自分で負けないでがんばる気分です。毎日でない自分へのはがゆさでよく泣きます。なんとうまいかないのだろう、何が原因つかめない時はほんと苦しい。アラヤモ全員へ出てこながたたり……パン作りの奥の深さを今、痛感しています。ひたすら考えて、経験し学んでいかなければなりません。今までずっとパンの深い基礎的な部分に目を向けていましたが、これを反省し、その部分を高めていくことで、さらにおいしいパンを焼いていけるように努めます。それがトーションの、お客様のためになるべく喜んで貰おうとする。目標達成をもちろん叶うのですが、その通りで学ぶことが多くなる方がとても大きくなると知っています。努力した分すべて自分に返ってくるのです。遂に努力した分のものにならなくてはいけません。このコンクールの課題であるパンオルガネ、パンオセーブルに使う種作り、その種を市販種にもっていくことに日々悩んでいます。種（天然酵母）が多く入るパンは味、風味、ボリュームが種によって違います。同じ酵母であっても酸味や甘味の部分が種の性質によって大きく変わります。ほんと莫大になります。うなづからサリー種というものを育てています。うなづによると、登録条件によって育てる種が違うのです。X-b-やHの方においてたしかに種類のうなづがあります。その中のどれを使うべきかずっと迷ったままでした……それがついに決めてから安定して種を育てていかなくていけなくなっています。さて思いました。今の世の中で例えば、仕事も豈ばうと思えば、たくさんの登録肢があり、わざわざ苦心をして一つのことをやりとげなくては生きれる時代です。昔みたいに生きるために、食べるためには仕事をするという感覚をもう体験人はほんと少ない時代です。ほんたんが²²食べるから、逆に苦しいのではないかと思いました。仕事ってちがて表面だけ見ても全く深い部分（ほんたん）がある好みや奥の深さ、自分の人生を擧げる価値があるかないか）なんて見えないもので、一つのことをとんでもなく見てくるものがあります。一つはイケとかキリによくと苦しくて何とかなっていく道が見えるのです。113.3を食べるうなづのことを考えます。1つめ（かう）は使えないと言われたら、それがこれこんどうよく種をコントロールできる本にする事になら……と思つました。仕事も同じ本のものだと見たのです。何か一つのことを成し遂げようとした。他の人から牛乳牛乳になくなつていなければならないのです。すべてみんなうまいがせじうたれて無理な人だと思つます。というわけで、私は今、パンに人生のすべてをかけてます。たとえ努力して何らかのものを達成できたら、やいは樂しく歩いてもやうと思つます。でも、人生みな人といつてます。トド。