

# C'est bon! Vol.81

Boulangerie C'est TRES Bon

2008. 12. 12.

CHEF Karin Onishi

ほんと久しぶりに通信を書く気がします。もう12月

なんですね。今年はほんといろんなことがありすぎて、思ってみもなから気がします。春フランスに行きパン屋で働いてクープラニエドを見に行き、夏に清水店が開店、9月末のクープラニエド1次審査10月には東が便りをオープン、11月にはクープラニエドの2次審査、地道に努力・努力の1年でした。ほんとパンづけの毎日を送っています。

★ **クープラニエド(パンの世界杯)日本代表選手権 最終審査出場 決定しました!** ★

2月末大阪で行われるパン業界の大きな展示会モバクラー特設ブースで、クープラニエド代表選考会があります。実際に8時間の競技を行い、3人の代表選手を決めます。女性パン職人にて初めてこの会場に立つことになります。私は自分の果たすべき役割があるからこそ、モバクラー会場に立つたと思います。パン業界で着実に増えている女性パン職人の人達のがんばる力のみなさんにはねねばと思ひます。私がエントリーしているのは、パン部門(他にグレイスリー、食シリパン部門があります)。バゲット、パンオルガン、パンオヤーグルなどを作ります。

東大阪店に、このパン達は登録中です! 最終審査に向け毎日試行錯誤を重ね、パンをより美味しくして下さい。

○ バゲット本ライネー 336円(ハーフ168円)

○ パンオルガン 588円(ハーフ294円) この生地で「ルヴァンオフリエ」、「ルヴァンオアエコット」

○ パンオヤーグル 252円 この生地で「ゆずと桜の食パン」、「ヨシフジのうらぶん」、「ヨシフジのうらぶん」あります。

2年前ほんとこの時も清水店立ち上げの忙しい中このコンクールに挑戦していました。この時はみんなど落ち、思いきり涙を流し、くやい思いをしました。毎日の仕事でこなしながら練習をするのはほんと大変だったので、悩んでいたが、また2年後の代表選手権を目指すことを決めました。

あれから2年 モバクラー会場に立ちたいという想いが実現するなんて思ひもしませんでした。課題のパンがうまくできなくて、毎日毎日休みの日に出てきて作っているのになぜうまくいかないのだろうと自分へのはがゆさに何度も何度も涙は出了。いつか友達がおせるのだろうと先が見えなくなりました。今あらためて感じることがあります。

自分の力はほんとちっぽけだということ。がんばる力。自分の知らない知識を教えてくれる人、艾に筋の通ったがんばる友人、トボンを支えるスタッフ達、家族、ほんと周りのみんなの力・支えがあったからこそ2次を通過することができた。自分の実力以上の力が出ていてそれを上げる事ができたと思います。ずっと忙しくて通信書ってませんでしたが、いろんな困難があった分、ほんといろんなことを感じ、苏え自分自身のことも見つめ直し、今までトボンを支えるスタッフ達に感謝されたこと何件も。たて続けに走る23kmでここに、今の精一杯の力を対応しながら歩至るがんばりました。オーブン立ち上げとクープの2次審査が重なったことはほんとに苦しかったけど、最後は思ってもみなかた神様からの手助けもあり奇跡的に2次を通過できました。“自分の中の最大限の力を駿したらあとは飛ぶのみ”よくそんな言葉を目にはますが、今までどうだったかと一緒に感じました。

クープラニエド日本代表選手権会。きっと一生に一度しか立つことのできない舞台だと思います。

その4ヶ月を年にけるのだから、それを目標に、たくさんここで勉強して自分の人間性、技術を高めながら舞台を歩めるくらいの気持ちで臨みたいと思います。自分の可能性を信じ、トレーニングを積んで少しづつ強くなる演技ができる様に技術を磨き上げたいと思います。がんばります!!

② 2月の定休日が変更になります。 2/18 ⇒ 2/25 (水) 2月18日は営業です。 25日がお休みです。 ①

最近、1ヶ月のところからパンだったというお客様が4人お話を伺いました。ここ1ヶ月くらいのところです。  
もう9月～10月前のこと、あの頃からずっとこのパン達のフレンドでいて下さったこと。ほんとうですね。  
10年という月日をふと振り返ってみました。ほんと私が運よくそしてあきらめることなくここまでがんばって  
これたのは人の出会いのおかげです。チャンスや目標、人生觀、パンを作る技術、今の私の基となる  
すべては、出会った人々が気づかせて下さったり、教えて下さったり…感謝の言葉を口にすら…  
くら、身も心もまた人生を変えるほどの出会い…。私自身これから的人生、そういう存在で  
なれる様がんばっていかなくては、今度は私が思直しなくてはと思ひます。  
ほんたる技術のない私がパンスペシャリストとして上り詰めた時からトップでした。誰かの下で学びたてでみんな  
続けて…どうしたら美味しいパンがすぐ教えてもらえる、もっと技術が矢張り門で得られると思っていました  
でも嬉しいかなあ、私は自分で勉強していくのが好きませんでした。本を読んだり、本物にいそんなど講習会  
に行ったり、フランスのたくさんのパン屋さんで勉強したりしてパン屋で吸収し、試してみてトボンのパン達  
を作り上げました。今は遠回りだったかもしれませんけど、よみがたんだと思ひます。他の人ははない  
感性をもつて思うし、考え方があつたと思うからです。

パン作りの基本の足りない分は、人の出会いが気づきをくれたり、コンクールに呼ばれています中で、今  
学びを積んでいます。

トボンのパンを食べてくればお客様のためにもてよい人に受け取る事にこだわりたい。

トボンで学びかねるスタッフにきちんとこども見える事ができる技術を身につけたい、うな感じます。

## トボンの美味しいパン達の名前

フロワ・サンタネ これはボクですか！ どうしてあなたお客様がいるのですか？ なぜかおまえの価格を  
高いねえと言わせたくなります。どうせば/パン屋さんと云っておから大好き=店舗で下さる事で  
おもなってもアリババハリ味。立派な味です。

ブッシュラベリ 去年福岡国際マラソン(?)でやつ来て ブッシュを食べたその味が忘れられないので  
今年もヨーロッパがまた次の日ブッシュを食べに来てくれたのです。

チコローニパン (東京道の駅) 実はチコローニパン好きで、考へてたどり毎日食べています。  
その中でもチコローニパンが大好き。これまでスムーズから「今日は毎日メロンパン食べますね~」と言わせた

ホライロン ホライロンはフランス語でかぼちゃ。自らがひよこさんを包んだレーズンパン。よくおまえから  
ホライロンはイタリア語で…と近くたくさんねらはれていた。そんなに思っていたのに…  
私が使っているは、毎日メロンパンを買いました。素材なものまできっと体になら…はずと感じます。

リズミック このが美味しいパンよ！ 先日おまえから言われました。どういふん人に大人気な  
パンです。素材を食いつなぎ食つきのまま未なんじつけね。1ヶ月のところからいます。

ペルメカスト やさしい甘いドーナツを食べるとおまえにまとめて落としてしまったうまいなあと思ひます。  
甘いパン達も大好きですが、ロシオルラマンやパンモークレやベーグルとかを食べるとこれがパンだ!  
味があるパンだよーとしみじみ感じます。みんなはどんなパンが好きですか?

先日他のパン屋の友人にトボンのパンは大きい。1つのパンの重さや味の重量が今まででいち  
されました…トボン育ちのうちのスムーズは何も感じぬのかかもしれません。うれしいです。  
でもお腹に必ず3つは食べてる(それ以上食べても…) おまえトボン子は普通じゃなかつたので  
思ひました。

① 平尾店の営業時間メニューが新しくなりました！

② 12月25日まで限定で シトーレン 登場中です。つむぎにてうさぎ！

③ 12月31日まで営業します。1日のみお休み 2日より営業です。

K.O.

# C'est très bon! Vol.82

## ～かいパンの宣言～

またまたまたが、Bonne année 2009!!

今後もよろしくお原意いはす。どんな1年になるのか楽しみにます。トボンのパンとともに素敵な1年を過ごせることをめざします。

サンドイッチは温めるとおいしい ある時、販売スタッフにこのことを言うと、「みんなですか??」とあざけの声が聞こえました。私はみんな当たり前に矢張り思ってました。でもうちはたぶんまだ、改めて紹介します。ハード系のサンドから食パンのサンドまですべてについてOKです。そのままでもちろんいいですが、オーブンで焼かれたパンはパリッとしたの4~5枚はと引き落し、さらにふくになります。製造スタッフは、ほんとうにサンドイッチを焼いて食べます。美味しいですよ。

定休日のお知らせ ④ 1月は毎月同じの木曜日21日(水)です。2月のお休みが変更になります。2月18日は営業です。2月25日(水)が定休日です。

平尾店と東かね道店のパン 最近よくお客様から、平尾店にないパンはありますか?と聞かれることがあります。ほぼ同じアティヒにてつもりでしたが、見まわすとけつこうとうパンがいます。平尾にも東かね道にも通って下さってる方がいて下さるといふことで、ほんとうありがとうございます!

平尾店でしか買えないパン いちばんだけが入った「パンオフィ」、4枚・ベリ・アーモンドの入った「パンロブ・ショコラ・ピューリ」(くるみ)、ブルーベル(いちじく)、(くるみ)の入った「くるみパン」、うす〜いサククリーのパン「うすぽんキニシ」3つの本の実(4つの本の実)、クリスピック、コカ・クダモモの「じゅらしもハラ」オカッセ、ハモリヨコハラニッシュでは、うなづき定番のアーモンド、メープル、ウエルナッタニッシュ、ナユビタリ

東かね道店でしか買えないパン フラミンゴ・日本代表最終選考に向けて一生懸命作り、おいしいパンができます。パラットオーライヌールレトロ・ジエットとはひと味違うおいしいのがあります。パンオレガノ・ニームパンのうまい味!!と思ひます。フランスの田舎で食べられている本格的な深い味わいのパンです。ホリセラード・トロワ・レ・ブランオ・ア・エ・ヌ・ヌ。レ・ブランオ・フルイがあります。うなづきの香りで甘みを引きだし深い味わいのパンオセラードが生地に本の実・ゆず、くるみ・レーズンの入った「ゆずと本の実のパン」...どれも料理、ワインと一緒に食います!!他にも南国風タリーヌ、ベーグル4枚入りオッシュ、いちじくのザリオッシュなどあります。

トボンを支える大黒柱達の紹介 #

あべちゃん 平尾の店を成長させてもらっています。いろんな価値観の違う多くのスタッフをまとめて、1つの方向(おいしいパンをお客様のために焼いて置いて販売)にむけたての難しさには相当なもので。いろんな苦しさ、困難を乗り越え、ほんと大きくなったり感じます。

モリ モリさんは、ほんといろんなことを教えてくれました。あきらめずがんばり抜くことの大切さ。人は変わるものという事。努力は実るといふこと。足りない所は自分でそれをカバーすればいいだけのこと。がんばる姿は多くの人々にいい影響を与えていて思ひます。あべちゃんともにトボンをつくりたいと思ってます。

ヨリニ こんなに素直で純粋な子がいたのかといふくらいみんなから愛されるキャラです。ヨリニにいる人の力をあたためてくれる力的な存在。あんがれます。でねえでニヨリのな。仕事はみんなの見本です。あらゆるヤングを生みてすこく成長が楽になります。

Boulangerie  
C'est TRES Bon  
2008. 1. 18.

CHEF Kaori Onishi

たこちゃん ほんとうに、いい意味での変わり者というか周りを気にしない勇さがあるというかみんなから頼られ、信頼され、愛されています。  
また「また」登録金上の「たこちゃんばい」、着実に大きく成長していることをたのしくうれしく実感しています。いつかは世界をみてパンをめぐる旅として旅行に行きたいと思います。

おおきー 近づいてきたおおきーの作った農作物でトマトのパンとのコラボを果たすのが夢です。いつも緑の中の力強い仕事をする中でやっていますがとうとう見つけました。  
年を重ねてだらだらと目標へ向かう。この仕事をがんばって、夢つかもうね!

パンを作る技術は長いことやっているので、私が一番上りも下りもせん。でもみんながもつそれらの個性・良さはほんわかわかる、いつも思います。すごいなーと思ふことに、見習うことにほんとうです。だからトマトのことを思ってくれているスタッフにかこまれ育せ者たちとか…だから私はがんばっているのだと思ふ。みんなでともに成長し、待っていて下さる方のためおいしいパンを手でいきたいとばかり思っています。至らないニセも多さすが、一步一步がんばります。

## 2月限定新商品のお知らせ

(3月と4月にかけて入荷: 4月25日発送)くるバラエティ

- ふんわりシフォン 濃厚なおいしのシフォンホールにあわやかバターとあわせたふんわり食感  
ショコラシフォン ピターナシフォンホールのホールのおいしさ  
フランボワーズシフォン フランボワーズシフォンホールのホールの組み合せ  
吉野家パンの味 フランボワーズシフォン 食べたらきっとやまなしになります。

## パンのいいい食べ方紹介

暑い時の

まず、そのまま味わいます。小麦粉、塩、イースト、水 パン作りに必要な4つの素材を作らねば やはり味は味わい深く、実は毎日少しづつ違うことを感じます。玉ねぎソルト、塩、醤油、焼きそばまでの工程に手を配り、焼き上げなくてはいけない美味しいパンです。

一巻合に限るのは、バターをぬめてたべる。オリーブオイルもおいしいです。

うなづきオードブル、アヒージョ、オムレツ、パン、トマト、チーズ、ハーブなどを一緒にトッピングします。よく合います。フランス式サンドイッチは、パン + ハム / パン + ハム + チーズ

これは定番中の定番ですが、野菜もはさんで食べてもおいしいです。

牛乳と一緒に食べると、少しカリふきをしてホクンと焼けてお味がえります。

2日以上置いたら、冷凍保管の方がおすすめです。

それをもぎたら、1cm×3cmにスライスしてラスクにする…(あわやかバターを塗ったものや、練乳+バターをぬって低温でからめて焼いて)

塩味もおいしいです。同じく1cm×3cmにスライスしてオリーブオイル、ハーブ、うなづきオードブル、塩パンサンドなどをつけて低温でからめて焼ければ、おもしろい合います。

それをもぎたら、細かく切ってパン粉にして食べ下さい。

K.O.

# C'est très Bon! Vol.83 2009.3.07

Boulangerie  
C'est TRES Bon

春の新商品です!!

こちらなんと羊168円もち味のするなつめ味の  
あんぱんです。グリーンピースや抹茶を生地に練りこんで、体にも  
うれしかったやつ。豆の味のするパンです。(ほんの)甘いうす豆を包んだから... まめぱん¥221  
グリーンピースあわせた「抹茶クリームパン」¥210 <3ヶ月以内の入った123456789101112月>  
うだげ限定のおいしさ味わって下さい。

## スコットミード日本代表選手監修会を終えて

すべての自分の自由になる時間を、スコットミード日本代表監修会へのチャレンジのために費やした8ヶ月でした。  
(これまでにしてからは3、4年が過ちます。) 7月からパンを作るこのなかれた日(休んだ日)は、片手で  
数えるほどでした。自分で自分でこれ以上の努力のほうがないくらいの最大限の努力でしたと言えます。  
結果は、代表選手に選ばれることができなかたけれど、後悔の思ひは一切ありません。  
このコンクールのために費やした膨大な時間と労力は、貴重な学びと成長を私に与えてくれました。  
樂に生きようと思えば、いくらでも樂に生きることはできます。挑戦するかしないかは自由です。  
そして、私はあえて私が苦い道を選びました。何でニミズやらなくてはいけないのだろうか... 何度も  
疑問に思う日々もありました。特に最大限にがんばったニミズ選出から約4ヶ月は、あまりにも  
多くのことを学んだ日々となりました。樂に生きる事が決して良いことだとは思ひません。苦い思いを  
しても挑戦し、やがて乗り越えていく方が、より多くの人に幸せを感じて生きれると思う  
のです。ほんとうにたくさんのことを感じたので、どこまで伝えるかわかりませんが、このコンクールへのチャレンジを  
目標にこれからがんばった日々で学んだことを書きたいと思います。

最終監修会を目前にして一番心に浸みていたことは、感謝の思ひでした。自分の力はほんとうにちっぽけだと  
思ひました。今まで誰かのもので修業したことのない私は手探りでパン作りを学んできました。フランスのパン屋さんの  
スクール、本を読み、行ける講習会は東京まで大阪まで行きました。どうやってトバンの商品達を作って  
やまいた。でも、このコンクールを通していくための基本の技術は、レジンコンクールにチャレンジし、そこで出会  
った方との出会いによって学ぶことができた。その人の社会は、私は不足していた多くの基礎的な  
技術、パン職人としての生き方に大きな影響を与えてくれました。私がこの出会いなくては、この  
最終監修会への出場はなかたと思ひます。新店の立ち上げオープニング、2店舗の店の運営のトレイン  
グ仕事をこなしながらのコンクールへの挑戦はほんとうに大変でした。そんな中トレーニングできたのは、  
トバンを支えるスタッフのおかげでした。自分の休みに空けてくれて、私がトレーニングできる様に私の  
リーラインの仕事をしてくれたり、毎日焼けたパンを食評価に引き合ってくれたり... ほんとにスタッフ  
なくては、精神的にもと苦しかったと思ひます。みんながいたから、がんばれました。  
トレーニングで行きながら、平尾のスタッフも、朝は早くから起きて「かかし  
玉をしていてくれたからこそ、私は自分のことに力を注ぐことができた。大阪に登る前日  
みんなからの寄せ書きをもらいました。その日のうちにまた言葉の一言一言にみんなの温かい思ひを  
感じ、ほんとうに感動しました。いい笑顔に恵まれこれ以上の幸せはないと思ひました。  
定休日が月一しかないので、8時間通じてトレーニングをする場所がない時、製粉会社や  
業者さんのうぶと使わせてもらうための手筋としてくれたのは、友人のパン屋さんでした。  
行きうまいやがて時、相談にのってくれてくれたのも友人のパン屋の先輩方でした。

仕事にじはんて寝るだけの生活しかできなかつたので、家族の理解なくては挑戦できないたし、  
トボンというステージを与えてもらつた。会社への感謝。つづくおも車を売はれて下さった社長への感謝  
ほんとうに、周囲の人への感謝・感謝の想ひでした。

## 壁は自分が作る

今まで精一杯の努力とスピードで仕事をして思っていました。今回8時間という中である規定の  
商品を作りいかないといけないという中で、仕込み型・カス入れが重なって手の中で工程を  
進めていく苦い場面が出てきました。大変だけどそれをどうしてもクリアしていくはいけない。  
どうなつた時、孤独なた仕事を進めていくといつても“当たり前に思っている自分がいました。  
だから、普段の仕事も、今まで以上の努力のよき動きと、精神面でも、これから大丈夫やれなきや  
いけないという余裕が持てる様になりました。できない、心がいう固定観念は自分が  
作っているもので、それはやうう気持ちと努力があれば、必ず乗り越えられるのだと思ひます。  
うすうござ、一步ステップアップできるはずです。

## 毎日続けること—経験を積む、感じられて。

クロドリで日本が優勝した2002年のパンコンペニオンは、世界の隊員が遠からずの仕事の細かさに高い  
評価を集めました。それを作った方ともうけてる時、「この作品を作るためによく器用ですね」と  
私が言うと、自分は不器用だとと言われました。同じ寺ヶ谷ハーヴィーの代表選手だった方に“ほんとうですか”  
とたずねて、“不器用ではないと思う。でも毎日やっているとできるものなんだよ”と言われました。  
私の尊敬する2005年のパンの代表選手だった方が、今日指定の小麦粉はけっこう莫高い粉だった  
のでこつこつミキシングの方法で、それにはよく入り入れて、吸水はこうもっていくべきだといったことを  
言わされました。私は、今の私のレベルでは、この小麦粉の特性に合わせてどうしていけばいいかまだわか  
りません。レベルまで至っていません。どうしていけばいいですか? と言うと、作り続けるしかない  
ということを言われました。いろんなことを感じながら、毎日パンと一緒に経験を重ねていくしかない  
ということだと思います。2人の代表選手だった方は、同じことを言っています。

今回代表に決めたパンの選手は、前回の代表選手が最終選考で競技した時のDVDを観る  
まで見てトレーニングしたそうです。日本の製造では課題だったパンを作れないからたので、少しあって  
自分で勉強し、経験を積んだんだと思います。やるかやらないか自分次第。自分の戦いなんだ  
と思います。

パン業界で見るすばらしい技術者の方と同じ視点で話をすれば、ほんとうに豊かな年に  
なります。今自分が見るその場所がすべてではなく、他の仕事を通じて広がる大きな世界があります。  
技術を磨き、人間性を高めることで、多くの人に出会い、幸運を感じることができるに実感して  
います。

目標(夢)をもち、毎日を過ごすて、女性のパン職人にて初めて最後選考の舞台に立ちたいと3年前から  
の夢でした。代表選手にはなれるかだけれど、夢は叶つたわけです。これだけ努力して財産遠くへいたら  
すい達成感が味わえるだうと想像していました。その実際はどうもあらはせんでした。不思議に…  
ただ何ひとつわかることがありません。目標、そのものが大切になつたのではなく、それめざして努力する道のり  
が大切なので。私は10年間に成長してきた!に感じています。技術面、精神面、多くの経験を  
積み、毎日毎日たくさんのお付きがあり、一步一步ステップアップしてました。

一つの目標をやり終えた今、これからどう生きいくべきかを考える余裕がでてきたので、今やるべきことを  
がんばります。新たな目標を探して、また1日1日をより生き生きと過ごしていきたいと思います。

K.O.