

# C'est TRÈS bon! Vol.91 2010.2.01

～ぶ~じパンの通信～

2月の新商品のお知らせ!

(2月限定です!)

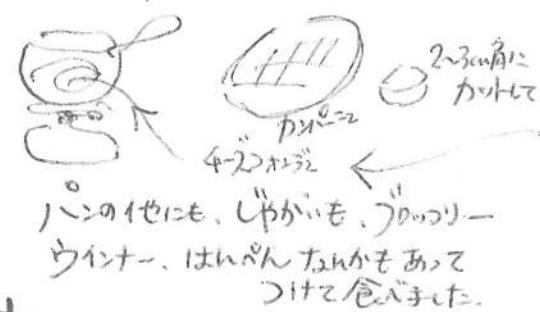
Boulangerie

C'est TRÈS BON  
CHEF Kaori Onishi

- 4コロッテ ¥158 (3枚で4コロッテ入った感じ)  
トマト味のドーナツ。  
いちおしのおやつ!!
- フランボワーズ ショコラ ¥200 フランボワーズ3種で4種。  
ナチュラルな味。  
ナチュラルな味。
- ドーナツ ¥126 パンとお砂糖をせた(3枚と  
4枚の入った4枚ドーナツ)。
- ショコラ ¥189 チョコレートの  
入った4枚ドーナツ。
- ショコラ ¥84 チョコレート味の  
人気を感じる4枚ドーナツ。
- バゲット ショコラ ¥189 P-200、クラシック、4種の  
パン入り。

## 山の上で4-2フォンデュ

なぜか登山に興味を持ちはじめました。1月の定休日にはスヌーボードで動体連絡の丘にある三日月山に登りました。普段朝からうら夜からまでずっとパンを作っている私達はなかなか自然を感じてもらえなく、三日月山に登った時、山の草木に、空気に、山頂からの景色には心地よい流れがある様でした。1月の定休日は、宝満山に登りました。メンバー3名で10人で登山、更によりかなりさつて足が上からないかと思うほど岩の階段が高く、でもみんなで共に登ったので声をかけ合いつがう。修行の本に大喜びでしたが、とても楽しかったです。前日にキャンパーを焚き始めたキャンパーも4つも11月27日に初めて使われた。サガリイチにしたり...またがれた4-2フォンデュもまた



- 4-2" (はんぱない4-2"がよいかもしれません、今度3種4-2")
- 牛乳 (りんごも食卓も混ぜます) (牛乳)
- グラウンドルーム ¥120
- にんにく (たまねぎにちぢれて  
こすりこむ)
- 4-2"が3種4-2"でたのむなかなか牛乳と一緒になくてちぢれおいしく  
4-2"が3種4-2"でたのむなかなか牛乳と一緒になくてちぢれおいしく

(牛乳)

**ちかて和の想い...** 松達の想いを作る仕事は、基本的に毎日、パン生地を手揉み、成型し、焼成します。よくぐる返します。朝早くから夜遅くまでけに樂な仕事ではありません。その中でいかにモチベーションを維持するか、毎日生き生きと生きるにはどうしたらいいか、そのためには、ビジュンを描くこと=目標、夢を持つことが大切だと感じます。それを持つことで、毎日やでる時に意味が見えたし、いつもに何をやらないかわからなくなるのが明確になります。毎日ただなんとなく呂はすなんて、もったいないと思はれ。今生の自分の人生は一度きりなのだから、とにかく夢を叶えてやりたがってやめためにと努力を重ねてきました。見て思ひるのは大空だと思はれ。私の場合、去年ワールド日本代表選手年を目指し最終選考会の舞台に立ちましたが夢でした。それが終りで、約1年やで次のビジュンが描かれました。やく3つ。いつも長くかかるかも知れませんが、自分で見つけたかのど。目標に向かって歩いながらも努力する上で必ず成長します。それに、また世界が広がります。もう少し人生の経験を味わい、どんな経験をしたかで、一步一步ステップアップしていくといふと常に思はれます。毎日、トキのスカッと笑顔にパンと一緒に焼き上げることの中に日々大切な学びがあります。1つのことを大切に思いを込めて、また笑顔で夢に大きく成長し、また夢を燃やしていきたいです。3月18日 K.O.

"おまけ!"

Gastronomie No.92 2010.3.4

ジンバラン風味

Boulangerie

Cafe & Bar

Chocolaterie  
Kane Onishi

### 3月の新商品のお知らせ

・ニギイロのブリオッシュ パウエ ￥105  パウエニドリートートルの本格的な香りと味のこだわりで  
ブリオッシュを仕上げた。しっとりと深い味わいです。

・タルトショコラ ￥158

このあるニギイロのブリオッシュにオホダモヒカルトッピングして  
仕上げた バニラ味のお菓子。

・4エリ&チーズ ￥189

ニギイロのブリオッシュに、アーモンドナッツ、ザルミのせばせを追加しました。

・春だ! 緑の野菜ビサ ￥242

かうり野菜を食べたいという思いから考案されました。

★紅茶&レーズンのブレッド ￥263

アーモンド風味、オレンジのさわやかな甘さ 香る、レーズン、  
九州産小麦、九州の塩、さとうきびのお砂糖、畠中田で育てた深い味わい

★ベリーボーがさうにおいになりました!! 生地の作り方を工夫し、ヨリ種とはちみつによくコラup!

・ふんわりほっぺ ￥105 ソトヨミルクコンス ￥189 クランベリーカップ ￥149 も新たに登場しました。  
朝食におやつに... 子供から大人まで大好きな味と食感です。

★3月の新商品 (3月から登場します!!) 味のイメージはフランスの地方菓子  
パンデミック。食べた誰もがおいしくなっていました。こんな味初めて!!という人もきっと喜ばれる

パンとソムリエおきな夜を。

クロックサン 食事には朝食に!! フードはちみつ小屋に

やさぎを出

もう何年も前に、お世話をになった今は生きある方が、出会いにはレベルがあるんだよ。100人が夜をまで一生懸命  
がんばっているのは自分のレベルを上げることで、もっとすばらしい人の出会いがあるからなんだよと教えてくれたことを  
よく思い出します。その時はあまり実感できなかったけど、今はよくわかります。今日、パン業界では誰もが  
尊敬していてとてもすばらしい方とメーリングでやり取りをしていました。和田将葉の夢あるビジョンを言葉し、  
和田の夢についてもお話し下さいました。それを聴いた時思わず涙が止まらなくなっていました。この業界において  
果たすべき役割、将来の日本のパン屋のあり方への思いは、きっと私の中にも同じ思ひを抱いているから  
自分が感じたのだと感じました。最後に、"とにかくがんばりましょう。一歩一歩です。"と書いてありました。  
夢は大きく描いています。でも大切なのは毎日1日1日です。スマートフォンにパンを作ると毎日同じ  
ことになりますが、その中にこそ大きなものがあると思っています。一つ一つのことに力を込め自分を高めていく  
そういう思ひで一日1日を過ごすのが大きな一步につながる道だと思っています。

夢について語り合える友人がいて、世界の大先輩がいて、信頼できるスタッフがいて、自分にはパンを作る  
仕事に感謝しています。踏み出す一歩が先が見えなくてこれからある時もあるけれど、一歩踏み出さ  
ない何をせぬらぬ。勇気を出してすべく、どんなことがあっても心にどうぞ手を引きあきらめず  
一歩一歩 たくさんのこと経験しながら、もと大きな自分になれる様がんばっていきます。

生徒達と会話 ... おしゃべりの時間 ...

... おしゃべり ...

# C'est bien Bon! Vol.93

## Boulangerie CestTRESBON

### ～おいしいパンの通信～

2010. 4. 10

CHEF Kaori Onishi

3月に、フランスPARISに行ってきたよ！ 今回おわたしたパン屋さんやお菓子屋さんなどおすすめのお店を案内したいと思います。フランスには、ほんとにたくさんパン屋さんがあります。おいしい所も多いため、実ははずれなく必ずあります。今日は案内する所は、私が大好きな所ばかりなので、PARISに行こうと思ってる人はぜひ参考にして下さいね。まずはパン屋さんから…(パン屋でなくてもフランスではお菓子と一緒に売っています。)

#### ① Boulangerie Patisserie Alsacienne

R. Maeder (ラウルメーテル氏)

158, Boulevard Bethin 75017 日の午後・月休

私がフランスに行く毎に必ず寄るパン屋さん。2002年バゲットコンクール、2004年ガレットラリコンクール 優勝の店です。お父さんがアルザス出身のパン職人なのでアルザスのパンやお菓子も売っています。久しぶりに食べて、バゲットもクリヤンもウルトラバゲットもおいしかったです。

#### ② Dominique Saibron ドミニクサブロン

77, avenue du Général Leclerc 75014

(M) Alesia 7:00 ~ 20:30 月休

以前は5区モンジューのパン屋さんしていたサブロン氏。あの頃からパンはとってもおいしくて大好きでした。東京にも今サブロン氏のお店があります。アレジアのメトロのすぐ近くにある新しくできたこのお店はたくさんあるカフェもあってパンが食べれます。とってもすきなお店です！

#### ③ Caguelicot コクリコ

24, rue des Abbesses 75018 月休

サクレブル寺院の近くにあります。この近くにはおいしいパン屋さんばかりあります。お店のふんわり感もとてもかわいいし、パンもおいしい。カフェがあって、手軽なメニューがたくさんあるので、一人でも気軽に立ち寄れます。近くにはグリエパンやフレンチスイーツもあるので行ってみて下さい。

グリエパン

フレンチ

アス

→ サクレブル寺院へ

#### ④ Du pain et des Idées デュパンエテジテ

34, rue yves Toudic 75010 Paris 土・日休

サンスルタン運河の近くです。ここでパンを買って運河にあるベンチにすわってパンを食べると、とっても気持ちいいですよ！アンティークの置物がたくさんあり、パンのディスプレイがすてきです。

#### La patisserie des REVES

ラパティスリー レーヴ

93, rue du Bac 75007 今パリで秋かな人気のお菓子屋さんです。人気もあります。おしゃれでとってもおいしいお菓子です。ボンヌルシエ(デパート)の近くです。

#### Le Fumoir IV. フュモワーヴ

おすすめのカフェです。(M) Louvre Rivoli立地です。ルーブル美術館の横にあります。お店は、お菓子も美味しいし、ランチもおいしいです。

夜は人気で予約が必要くらい…いい感じです。内装もすてきです！

#### Cuisine de Bar

キュイジヌドバー

有名なポカラースのパン屋さんのとなりのタルティーヌ専門店(オブンサード)いもおき芋は、サラダとタルティーヌアーモンドのセット。

# C'est bien Bon! Vol.94 2010.4.25

## Boulangerie C'est BIEN Bon!

### ～お~い・パンの話～

#### (株)Kanri Onishi

トボンのパン作りについて九書きと思います。  
やっぱり私がこれまでパンの味は、フランスで食べた味の気憶  
なのだと思います。フランスでのパン屋さんと日本のパン屋さんは根本的に位置づけが違って感じます。  
毎日欠かせないものが「バゲット」。日々の糧を売るのがパン屋です。日本ではパンはちょっと協会的的な  
存在、イメージ的にはフランスにおけるお菓子屋さんの存在かなと感じます。毎日は買いに行かないもの。  
そんな毎日パンを食べるフランスの、味わいあるパンの生地の味を作りたいと思っています。  
フランスを学んだとしても日本においては食感も違うので、日本の方々に喜んでもらえる  
様アレンジして芳えていきます。トボンで一番多く仕込んでいる生地が「バゲット」です。その作り方  
にもこだわりがあります。チーズのバゲットなのです。フランスで手でこねるなんて今の時代  
見かけないのになぜ手でこねるのか? 手でこねが一番生地が作れるからです。女性にとっては  
とても力の要る大変な作業なので(総量20kgくらいの生地をこねるのです。)ミキサーを使い何度も  
テスしてみたのですが、手でこねる様によく生地にあがらないのです。フランスでは気候、材料  
水すべてが違うなかで、あのフランスで食べられる味わい・食感のバゲットにすこためには  
大変だけれど、手でこねのバゲット生地が一番近づいたのです。手のバゲットの生地からできることは人気者の  
トボン・チーズ・バゲット、リコッティック、チーズ・スティック、チーズ・フレンチ・バゲット、テルヌカなどたくさんあります。

安心安全という言葉が世の中によく使われていますが、どこまで信じられるのだろう?と思ふことも多くあります。  
トボンで働くスタッフはみんながトボンのパンが好きです。必ず(きっと)毎日一度は食べている  
思います。ずっと何年食べても飽きない味、そこで作っている和菓子が「愛する味がトボンの  
パンなんだ」と思います。昔大手マーケットで開発をしていました頃、作りやすくなりより美味しいやるためには添加物  
を入れていたので、自分があまり食べたくなくて思わないからでもありました。(今は時代が変わったので  
違うかもしれません...)同じ品質のパンを作るのも難しい、技術も要るし、細かいバリエーション  
が必要だし、だからおいしいなと感じるパンを目指して毎日パンを焼いています。  
より次の日もおいしい食べることができるように、发酵種(自家製酵母)うす、うすなどから起らし  
見てつきづけている種が味わい違いでいくかあります)を加えたり、製法を工夫したりしています。  
まだまだ技術不足、努力不足な点はあります、もとよりおいしいパンを叶なさるために  
作る工程、感じて考えて経験を積んでいきたいと思います。

私は、大きな目標があります。フランスにトボンパン店を出すことです。そしてフランスの日本人さん達と  
一緒に深めたい、語り合いたいと願っています。 ほんとにできるかと思いませんよね。今ひとつどうすれば  
いいのか具体的なことは全くわからせん、でも知りますか? 夢って、常に描いてそれに向かって努力すれば  
必ず叶うんですね。もし、そのためっててもいいのです。その過程で、必ず今よりもっとまた変わり  
成長できることがあります。せかの人生、常に描く、だから望むことやって生き生きと生きたいもの  
です。行動で距離を出すことは、とても大変で更多的努力が必要なこともあります。でも、まだ知らない  
自分の可能性を引きだしてみたいし、いろんな経験ができます。すべては自分の考へ次第  
いろいろ大変な世の中ですが、自分がりよくいろいろなことに感謝します。幸せになれて思ひバチ持てば  
1年で人生ですがいいと思えます。ウクウク K.O

# C'est très Bon! Vol.94

2010.6.14  
 Boulangerie  
 C'est TRES Bon!  
 CHEF Kaori Onishi

- トパンのホームページのお知らせ。

<http://www.cest-tresbon.com/>

毎月の新商品"今月のパン"やHP通信のバックナンバー、毎月12日のパンの日イベント案内などのお知らせの情報をたくさん載せてます。最近HP内に、写真をたくさん載せた"おいしいパン通信FRANCE"を開設しました。いろんなフランスの顔が楽しめるページにしていきたいと思います。私の書くブログもありますので、ぜひホームページとのどいで下さい。

- 毎月12日をトパンパンの日とし、楽しいイベントやってます!

毎月かかるその日だけしか味わえない特別のパンの販売や、ぜひ食べてほしいパンを少し安く販売したり、ちょっとしたプレゼントがあります。さらにトパンのことを愛してくださるきっかけになる日であればと願っています。7月はトパン平尾店8周年の月もあり、74種類のパンの友達8種が登場します! お楽しみに。

- 第4回サフコンクールにて、ソサッフル賞を受賞しました!

副賞にてフランス研修旅行に招待して頂いた旅の旅の記録を

書きましちゃね。パリでフットドパン(パン祭り)を見学、トブル

寺院の前の特設の会場で、今年はバスティーヌ地方のパン職人の方がパン祭りでいました。バスティーヌ地方で有名なガーベスやとうがらしバスの入ったパンなど併せ販売したり、子供のパン教室やバゲットコンクールなどで開催され、多くのお客様でにぎわってました。熟練のパン職人の方から若い見習いの職人さんまでバスティーヌ地方の職人さんが力を合わせパン祭りを盛り上げてます様子は、パンを生きる糧とする国フランス、その伝統ある職業を感じました。バスティーヌの朝市を見学、パリにはいろんな場所に日曜日限定で朝市がたちます。

新鮮な野菜、肉、チーズ、パン、ズラッパから洋服、はちみつ、塩、ハーブと何でもあります。

2010年リーデルコンクール1位のメドアベスの近くのブルニエパンを見学。実は私のお気に入り

のパン屋でリーリーに行く時はいつも寄っていたのですが、中をじっくり見学できたのはラッキーでした。その他の

パン屋でリーリーに行く時はいつも寄っていたのですが、中をじっくり見学できたのがラッキーでした。その他の

パン屋でリーリーを見学。ここも2007年に1位となりて、2008年に研修行ったことがありました

けれど、久しぶりにエプロンをすることでき、覚えててくれたのでうれしかったです。(Vol.93号の

パリのパン屋さん紹介にはこの2つのお店について書いてます) パリからTGVで約1時間フランスの北

の地方リールへ。フランスではよく見かけるポール(日本では出席)の発祥の地がリールで、その

1号店があります。ソサッフルのベーキングセンターにて1日研修を受けました。地方のいろんな

ブリオッシュや本物のパンの製法について学びました。ソサッフル社はフランスでも一番のイーストメーカー

であり、日本のパン屋さんが作るフランスパンなどhardt系のパンにはよく使用されているイーストです。

リールから飛行機で約2時間トーレーズへ。フランスの南の方の街です。ここで有名な

カステを食べました。いんげん豆やソーセージや肉の入った煮込み料理です。

トーレーズから2日間貸切バスで村々を旅しました。どの村まで列車が通っていないのか

自分で自分で自分で思って簡単には行けない様な貴重な旅でした。



(3rd place)  
189月



ソサッフル  
189月  
受賞作品です。  
登録中!!

# パン屋村へ。

パン屋さんの間では  
パンドリラーズはけにう有りて  
私も大好きで味てふんきを  
持つパンです。そのパンを  
実際に見に食べに行こうと  
いうことでパン屋村へ  
行きました。この自然に囲  
まれた小さな村にはパン屋が3軒。  
パンドリラーズの作り方も見学でき、パンを食べれてかなりテンション上りました！

フランス最初のチーズともいわれる リックフォール で4-ズ作りを見学しました。  
リックフォール村の地下に広がる洞窟に、パンを置いて採取。毎年殖させたアオカビの  
一種 Penicillium roqueforti により造成させたヒツジの羊によるチーズです。  
3ヶ月最低から2年かかる決まりであります。(ADC指定を受けており法律で作  
りが決まっているそうです) 今は技術が進んでるのを リックフォール4-ズ作りに適した菌  
を選びしているそうですが、培養は今でもパンで行なうと、パン屋ではおもしろいなあ  
思ひます。パンにはラム、ハーブが入ったカンパニユを使っています。見学したヨシエ社は  
3種の菌をもつて3つのカブ(洞窟)で3タイプのリックフォールを作っているそうで、試食する  
味わいが石窓かに異なりました。甘口の白ワインやパンデビス(スペインリケン)と合わせて食べ  
ました。ナント有名な村 ラギオールへ。夕食は三つ星レストラン "ミシェル・ラス" で食事。  
レストランがある場所がほんとにすごいんです。オーベルイの高原に "ぼん" あります。

草原が広がり、牛が放牧されている大自然の中にひときわあるのです。もちろん料理も  
おいしかったのですが、このすばらしい景色を含めての三つ星なんだうなあと感じました。野菜や  
ハーブの種類の多さ、それがどのもつ味の個性の強さがとても印象的でした。

夜8時半すぎに始まった食事が終わたのは、なんと夜中の1時半でした。…。  
次の朝はラギオールの街のパン屋さんを見学。こんなにちっちゃくて大平原の中に突如あらわれ  
る様な村なのに(近い駅まで50km) パリ並にとても洗練されたパン屋さんが作ったの  
にはびっくりしました。フランスでも有名なナントの村であり、3つ星レストランあり、しゃれの高いパン屋さん  
もあり、不思議な奥跡のある村でした。フランスで一番美しい村と言われるコシを  
訪ねたり、オアグラン作りを見学したりました。2週間里で育ったか木達は15日間

どうもこうしてガッツリ食べさせられ、歯が血で赤みかれて…と説明を受ける時に、私は  
気分悪くなり、この土器を離れ休んでいると、案外大きめのカヨイイのねーとばかされつ  
笑われてました。この農家は牛牛にわりなども大きな草原で育てています。家族で分担  
仕事をして、毎日新鮮な土器を作ってくれた奥様は料理教室もしてますってました。  
2日目のバスの旅を終え、トロルーズからパリへ飛行機で帰りました。最終日いつも  
使っていた17区のメドレールのパン屋へ友人達とつれて見学に行きました。朝のトヨイ日暮だために  
コーキャパンを準備していたり、説明してくれたり、お土産のパンくれたり、いつもいつもなだけ  
バの深いところにある温かさを、鮮を感じます。将来の夢が描けたのも見てメドレールさんのおかげ  
感謝です。

トロルーズでは、オートストー  
という本格的な店舗があり  
パンも食会え感激でした。  
フランスの地元には、この土地  
でしか作られてない  
パンやお菓子があります。



・ラギオール  
・コシ  
・オートストー<sup>トロルーズ</sup>  
・パン

# C'est très bon! Vol.96

## Boulangerie C'est TRES BON

2010. 07. 20

Kao & Onishi

梅雨も明け キラキラと夏らしい太陽の下で季節がやってきました。暑くて食欲も落ちてくる時ですが、夏バテしない様 トバンのパン達で夏とのりきて下さい!! 8月も新商品あります。少し紹介すると、

レモンクリーム4種 ¥189 さわやか甘酸っぱい味

キナリノ2-ジユ ¥242 4種の4種とハーブの入った田舎パン

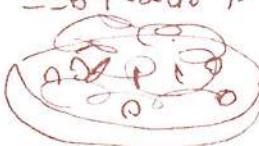
上は香ばしい  
下は実

フジカル(うぶすなパン) ¥147 素朴な味わいはお茶と一緒に...いかれます。

フジロン ¥200 アーモンド、ヘーゼルナッツ、ヨリ、レーズンと田舎風全粒粉入りのパンに入りました。

オートマロア 1/4 ¥200 1/2 ¥389 味わい深いフランスの田舎パン。朝食に! サンドイッチに! タルティーフに!

パンと一緒にサラダも食べよう! 両方が栄養もこれあなたも満足です。私がよく作る超~お手軽パン



1. 一番下にグリーンソーツやレタスなど葉物をちぎってもよし。
2. ゆきだ アスパラやオクラ じゃがいもなどを散らす。
3. プリトリーをちらべる。
4. 生ハムをちぎって所々のせる。(味のアクセントになります。)
5. 塩、ドレッシング、パルメザンチーズ。
6. エルゴドロゴランス(ハーブミックス)なければバジルなど。

夢小説書いたことがありますか? 私が初めて書いたのは3年前。その時書いた夢はほんとうに叶いました。私の夢を達成するためにこうすることを決めて決めたこともほんとうの通りになってしまった。去年、2回目の夢小説を書きました。私の夢を実現させるためには、いままでこれまでやって具体的に書きます。実現のためにクリアしないといけないことを書くのです。今見てみるとやっぱりほんとうの夢通りに物事が動いています。とても不思議な感じです。だからぜひお読みください。夢は、自分を知ることが重要。何のためにここにいて、何がほんとうにやりたいのか、それによって果たせる自分の使命って何だろう。私の夢を実現させるためには、自分がどうう部分を変える必要があるのか、自分の得意とするものって何だろう。これが時間もつこが大切です。毎日の忙しさに流れされることなく、ゆっくり考えるこでより実現した毎日が過ごせるのでは? と思います。だって書いた夢よりはほんとうにほんとうに多くなく大切な一日一日を過すなんでもないと思います。自分がほんとうに何をしたいかは、自分で決しないんです。(丈夫、私も今ギターを弾いてます...) 今ほんとうに感じるのは、人生に起るいろいろな出来事すべては偶然ではなく必然であるということです。今日はほんとうに感じるのは、人生に起るいろいろな出来事すべては偶然ではなく必然であるということです。出会うべき時に出会ってきた。大きな影響を与えてくれる人や大切なことで気付かせてくれる本。

私のすべてのタイミングが絶妙すぎてびっくりするくらいです。一つ思うのは、その出会いを生きるためにには一步踏み出す勇気が必要だと思います。簡単には手に入らない気がします。これがもあきらめずこの

出会いをものにする「がまえはあるか?」と試される気がします。それを乗り越えることができて、はじめていろんなものが与えられると思っています。そのためには、強く自分の想いを持ち続けておく必要があります。

同じ経験でもそこからどれだけのものを感じとることができるのは、人の次第違う。常にアンテナをはって

チャンスを見逃さない様に。いろんなことに感動し、生き生き感性豊かに生きたいものです。

先日、パンの世界大会の個人戦で3位に入ったNさんをおもわせて頂いた時こう言われていました。「ほんとうに

パンのことがわかるはじめたのはほんとうに長いかな。」この方は20年の歴史人でのキャリアがあります。

2012年 クープドミント代表に決選したSさんとお会いした時も(17歳からキャリア)パンのことがわかるはじめたのはここ4-5年かなと言ってました。私はパンの道に入って16年...パンのことがわかるはじめたと思のはここ3年のことです。ある程度の...いえすばらしい戦士さんでも、13年はかかるってことです。長いですね~

長くやらなってほんとうのもしさや良さは見てこないものです。パン作りのよもよか、パンを通して広がる世界の大さ。「パン」4人の人生そのものです。だからこの道を目指す人に伝えたいのは(きっといろんな道同じだと思います。)一番大切なことは、「あきらめず続けること」それがかない気がします。

# C'est très bon! Vol.97

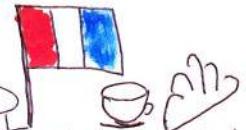
## Boulangerie C'est TRÈS BON

### ～お~いパンの通信～

#### GET TOUÙ Onishi 2010. 08. 06

しばらくの間、通信をお休みします。3ヶ月間お休みを頂いてフランスへ行きます。私が留守の間も、私の愛するトボンの仲間達が、しきりパンを送ってきてくれますので、ご安心下さい。毎月1日に出る新商品等、

12日のトボンの日特別のパンの販売も今まで通り開催しますがお楽しみに!



この通信で、3ヶ月フランスへ行こう決めた私の想いを書きたいと思います。

みな様のおかげで、7月22日でトボン平尾店は8周年を迎えさせて頂き、9年目に入りました。ありがとうございます!

トボンの歴史は、ほんとに私の成長の歴史でもあり、振り返るといろんなことがあって、いろんな経験を重ね、今があります。毎年フランスへ短期旅行に行き、10軒くらいのパン屋などで働いて感性、技術などを磨き、ケープモード日本代表選考に挑戦した日々で、パンの奥深い基本を学び、たくさんのスタッフと一緒に“お~いパンを作る”という一つの目標に向かって仕事をする経験は私の人間性、精神などを磨いてきました。もともと自己中心的で感情の起伏の激しい私だったのですが、いろんな失敗もし、今はすこしも成長した自分を感じます。(ヨナヨナだらだら...) いろんなところへ走って、常に静かでまだやかなババを保ち、なるべく言葉は常に自分のことを想ってか? と一步進んで考えてる自分がいるからです。

“自分のレベルが上がりれば、相手の高いレベルが理解できるようになります”という言葉をある方から言われました。そこで接するスタッフみんなによい面を感じれるババを持てる様にならなければ、自分のまちがった思いやせや対応の方法を改め

常に良い思いを抱くことができる自分へ。ヨナヨナに見下すことはなくいつも高い波長を保つことができる自分へと毎日努力するようになりました。そして、特にこの一年間、パンの仕事を通じて私はいかにして生きていかうかの目標を掲げました。ある夜、突然浮かんだビジョンが“フランスでパン屋をやる”これが浮かんだ時、これだと思って何だかすこりしたのです。でもこの実現はとても大変なこと... ビザはどうする? どうやって向こうでオーブンするのか、

分からないし、言葉も3ヶ月に6台せぬ。日本でパン屋をやっていくこともとても莫大なことなのに、向こうで経営をやり込むだけは相当大変なはず... いろんな問題が考えられます。でも、矢張りです。夢は本当に向かって努力すれば必ず叶うといふことを... 結果にはまだわでません違ひかな...? と感じれば、方向を修正すれば

よいこと。大切なことは一步踏み出すこと。うなづいて何を見えてこない。自分が想像するこのできる範囲で限られています。すべては自己次第。どれだけがんばるかで、どんな可能性は広がっていくのです。考案もながたと云ふから、且かけの半歩差しの流れ。うまくいくものなのです。(今までだらだらでした。)

一步一歩です。その一步が“今日のフランス行きを決意したとき”からです。なぜかわからないけれどずっとこれまでたフランス語、フランスで働くたび、もってゆくのをすすり合いたい、心の練習を深めたいと思いつけています。そのフランス語、語学をじっくり学び、パン屋で働き、いろんな人と会い話をすることを何か見つけたいと思っています。今年は2012年を目指しています。トボンパリ店”パンを作る技術を磨き、みんなで力を合わせてパンを作るために努力を上げ、パンを食文化とするフランスの感性と技術、精神をトボンのパンに生かしていくければと思っています。私の自身の成長が、皆様のより豊かで、幸せなパン食に役に立ち、パン職人を目指すみんなの方になれることを心から願っています。私のパリ生活はトボンのホームページをのぞいて下さい。本物のパン通信フランスで紹介していきたいと思っています!

<http://www.cest-tresbon.com/> パリ1区和田好子さん  
メーレーさんのパン屋の2階に間抜きし、フランス語を学ぶため語学学校に通います。空いた時間にメーレーさんのパン屋やパリの16区にあるメーレーさんのいとこ(パン屋)など働きます。私の中のもう一つの目標は、パン職人同士で交流を深じるメーレーさんと語り合える語学を身につけること!!と思われます。いい仕事をすることです。認められ、もっと深い絆を作れればと思ってます。  
行ってきまーす!

# C'est Très Bon! Vol.98

## ～かわいいパンの通信～

Boulangerie  
C'est Très Bon

2010. 11. 15

フランスから帰ってきた!思つてまことに。フランス (HET Karin Onishi  
のことを書いたいよ)と思ふます。

朝パン屋で働いて、昼からフランス語の語学学校に行って、週末フランスの地方を旅した私の3ヶ月間の  
フランス生活...離れた所から見つめてみて(ほんとに多くのことを学ぶことができた一つの旅だった  
様な気がします。私が働いたのは、パリ17区ブランジエリー・パリス・アルザシエンヌ(ラクレメデール店)です。  
初めて研修したのが7年前、それから毎年短期間ですが、働いたところは大好きな店です。

メデールさんの好意で、事務所の奥の空き部屋を借りて住んでました。ただだいたのでとても有難かったです  
けれど、人の出入りもあるので、何だかすうとバタバタな気がします。毎日洗たく物は手洗いでし  
日本で住む家があてゆっくりつづけて、洗たく機があり、料理が自由にでき、好きな衣服が選べ  
ほんとうに当たり前だと思っていたことが、とても有難いことなんだと思いました。2階が事務所、1階が  
パン屋、地下が工房だったので、今までちよこ下りていけばBonjour!ボンジエってみんないる気がします。

フランスのパン屋さんは1日にほんとにたくさんパンを焼きます。これがメインの仕事です。

メデールさんの店では1日に約1600本くらいその他に配達(レストランへ)のパンが600本あります。  
1回のパンの仕込みが粉で7kg(生地は120kg)、それを6、7回はやります。生地を練り、切る分け  
成型し焼くまでの一つの仕事がほんとに重労働です。今回一つの場所(ロマや伝統など)をみつかり  
担当してやってみて、あんなに全身の筋肉を動かしたことは初めてでした。終わって座れた瞬間に毎日とおーと  
おしゃせきてました。体力的にも大変でしたが、ミスをしない様にフランス語を集中して聞きとろうとしているのが大変  
でもありました。もちろんパン以外にも、クロワッサン、ブリオッシュ、ローラー、パンペストー(ルアント、セーランなど)  
など多くのパン、お菓子を作っています。朝早くや夕方、わざわざパン1本を買おうとするお客様をよく  
見かけました。フランス人にここのパンは、日本人にとってのごはん(米)なのだと改めて感じました。

フランスは小麦粉 자체がおいしい、粉の味わいが深いです。身の回りの商品、バター、チーズ、ハムなど  
一つ一つの材料がおいしいと、安く、種類も豊富にあります。日本は、粉のうまいがない分  
製法などを工夫し、発酵によって小麦のうまみを引き出す必要があるのだと思つました。  
パリのおいしいと言われるパン屋さんは時間を見つけては食べ歩きました。今回フランスの地方を旅した  
他の地方にはないお菓子やパンも味わいました。その味の思い出は、今後のトドロクのパン道の味に  
必ず反映させていきますね。“パンを作る”というて、これは私の人生における大きな役割の一つであると今回の  
旅で改めて感じたこともあります。フランスの多くの職人さんは15歳から仕事を始めます。

アプロンティ(見習い)と言って、3週間学校に行き、2週間現場で働くことをくり返します。(少し給料も  
もらえます。)学校を卒業して2年内がアプロンティで、その後一人前の職人としての給料をもらいます。  
たぶん20代後半になると10年以上のキャリアをもっている人が多いのです。メデールさんのところの  
パートナーの20歳の女性も、ほんとにしっかりしていて仕事も早く、メインのパートナーとして企画・計画・監修への  
指導などていりする仕事ぶりでした。日本と違い、フランスは(パリは特に)いろんな人種の人、フランス  
人、インド系、アフリカ系、アジア系...が共に生活し社会を築いています。全く個性感の豊かな人がいるのが  
当たり前なのです。何が正しいのか、それは自分の心に従った正しい生き方なのだと思ひました。  
日本の様にこうなくてはならない、これはまだがつてはいるという様な固定観念はなく、その反面常に  
自分はどうしたいのか、どう思っているのか、自分には何が出来るのか、それを表現し、主張することが  
必要になります。そして今一番感じているのは、自分が学ぶべきこと、すべきことは普段の毎日の生活の中に  
すべてが含まれていること(慣れては、当たり前になってしまう...)夢は大切に描いても、今までの一步歩(いえ半歩半歩)  
を大切に歩むしか方法はないのです。K.O.

# C'est bien bon! Vol.100

## ～おいしいパンの話～

Boulangerie

C'est TRES BON

2011.03.06

(HKT karen Onishi)

トボンがオープンして8年と9ヶ月、7月22日で9周年を迎えることになります。オープン以来書き続けたこの通信も今回100号となり、感慨深いものがあります。月日が過ぎるのは早いなあと感じる反面、トボンでの約9年の中を経験し学んだことは、ほんとうに大きな大きなものでした。今回から少しづつこのことを書いていこうと思います。題して“私のトボン人生”。第1回目のテーマは、

### 私がやって仕事とは何？～私がやってパンを作る仕事とは何？

仕事の第一の目的はお金を稼ぐためです。生活していくためにはお金が必要です。私はこのパンを作る仕事を通じてすべてのものを得てきました。心がふくよくなる様な感動、経験、自分自身の成長、友人世界の広さを知ったのもこの仕事のおかげです。仕事は、私が幸せに生きていくための大好きなツール(道具)なのです。私はパンを作ることが楽しい、好きだと感じることはあまりありません。(もちろん嫌いではありませんよ、好きな方もいます)しかし、この仕事とともに一生を生きていくことは決めていました。去年フランスのパン屋さんで働いていた3ヶ月間、毎朝起きて工房にいくのが、朝いつも嫌でした。行こう！気持ちを上げて行こう！と自分に言いきかせて工房に向かっていました。3ヶ月フランスのパン屋で働いて学べたことはたくさんあります。フランスのパン屋の仕事と日本のパン屋の仕事の体感的・価値感的違い、求められる仕事・求められるパンの量、研修生として働かれてみてわく感じた気持ち(日本では自分が上に立ち仕事をしなくてはいけないのが、逆の立場です)いろんな気づきを得ました。でも一番感じたことは...そのパン屋において私はいてもいなくてもどちらに立つわらない存在でした。働きながら自分の技術が上がったり、知らないことを学べたりと自分は成長できたかもしれませんといけれど、パンの満足は感じませんでした。日本でトボンで仕事をしている時は、おいしいパンを作り、喜んでもらう仕事をさせてもらっていました。スタッフへ私の知識などを伝え役に立てるという自分の存在価値を感じていました。自分が成長しても意味がない。その自分の成長がこの仕事を通じて誰かの役に立てる。そのための幸運を感じるのだと実感しました。自分の得意なこと、いややりたなと思ふことを通じて誰かの役に立っていく。思い描く大きな夢に向かうことで、さらに自分が成長し、おいしいパンと、パンを通じながら広い世界を伝え、不可能はないことを夢は必ず叶うことを伝えたいです。

だからパンを作る仕事をすればいいなって思っています。一番の宝物はこの仕事を通じて出会うことができたたくさんの方らしい人達です。その方々が私のためにたくさんの方々をつなげてくれた

### 2回 南仏からフランスの旅

南仏風サンドや...プロヴァンスなどのパンを作りながら、すべて南仏は

パリからTGVで3時間で行けます。これは私が「私の行ったところのどこがどれの土地でした。」としてついでに(みんなに離れて、まだTGVの専用線がない)車で走ります)今回行きは飛行機で行きました。格安の飛行機会社がいくつかあって、その中の一つ

ライアンエアというので60ユーロくらいでした。でも使ってみてTGVの方が便利だしこれないと感じました。だってライアンエアの飛行場まで、パリ市内から1km以上、待ち時間も必要だし、持ち込み手荷物も相当きびしくて座席は自由席(早いもの順)。荷物は1kgまで1kg以上はお金がかかります。

フランス最初の港町ブルセイユ。ずっとあこがれていたからでしょうか、街に着いた時えー!!!とう感じました。混沌・危険・カオス...という言葉が浮かんでくるような街でした。

マルセイユ名物のブイヤベースを食べました。マルセイユは港町で、ビューポート(旧港)には、たくさんのブイヤベースを食べさせてくれるお店があります。価格も様々で、高い店から20~25ユーロくらいの安い店まで、どこの入ったらいいのか迷いました。結局選んだ店はブイヤベースが25ユーロくらいで食べれる所で、お手の運転手で決まりました。(72, quai du Port, Marseille "La Cuisine au Beurre")という店です。もしマルセイユへ行くことがあれば、味はおいしかったです、ブイヤベース 知っていますか? いろんな魚とサフランとともに煮た料理で、魚のスープと魚の盛り合せ アイオリソース・4枚・パン(乾燥させたもの)が出てきます。この魚のスープがうまい!!! です。どこの店もパンと一緒にスープで食べれます。アイオリソース・4枚・パンと一緒にスープに浸しながら食べます。次の日マルセイユからエクサンプロヴァンスへ。この街にはたくさんの噴水がありました。形も大きさも様々ですが100以上あるらしいです。お菓子屋さんにはカリソン(アーモンドのお菓子)やトロピカルなどこの地方のスペシャリテが並んでいました!マルセイユの混沌な感じとは全く違っていて、泉の水がきらめく木々の緑の美しいかわいい上品な街でした。旧市街を探索し、外にテーブルの出たカフェで昼食をとりました。(旧市街がほんとうの街にもあり、そこは古い街並が美しく保存されていて、いろんな店も多くあります。)

エクサンプロヴァンスからリュベロン地方へ。リュベロンの自然の中にいろんな小さな村があります。そのどの村もかわいい、美しくて、個性があり、フランスのほんとうの田舎の村です。リュベロン地方は南仏で一番すてきな所だと思ったと思うので、旅館があれば是非!!とおすすめなのです。レジカとかで行くのがなく公共の交通機関がありません....。だからこそあの美しいのです。レーレマン → レシヨン → ゴルド → セナンク修道院 → リルニユレラソルゲと旅をしました。(トボンのホームページの中の左側にあるバナー(フランスおいしいパン直営)の中に南仏の写真ものせてますので、リュベロンの景色見てみて下さい!)

リュベロンのホテルに泊りました。この村は赤い土の土地で家の外壁も森やがけの外壁も赤い色です。この村に一軒だけあるパン屋さんのパンを食べましたがどれもおいしかったです!ゴルドは山肌に村がはりつています。リュベロンでも人気の観光地です。岩でできた古い街並はほんとに美しいです。このゴルドで食べたパンもほんとにおいしかったんです。パリなど大きな街で食べるパンよりも、代々パン屋で生きパンを作っている職人さん達の作り。この地方の小さな村のパンは、から感じれるパンがおいしいのがあります。地方ですが、パンのレベルも質も種類も豊かで感じます。おかげでこの地方にしかないパンやお菓子が必ずあります。(おもしろい!!日本ではあまりありません...パンに肉には...) 南仏ではセミが幸せのシンボルで家の壁などにも食ってあったりよく見かけました。DZのクリンが有名で、おいしかったなあ...。またいつの日か訪ねたいリュベロンです。

リュベロン地方 → アグイニヨンへ。サン・ベネザ橋(アグイニヨン橋)が有名です。中世の城壁が街を囲む古い街です。しかし、TGVがとまる街ということもあり大きな現代的なイメージがありました。ここからパリへ又40分TGVで帰りました。★次回はボルドー・バスの旅です!  
当たり前のことに感謝できるのも フランスから帰ってきて今まで当たり前だと思ってたことは、実はどうはれて  
とても有り難い感謝すべきことなんだこを感じることができました。  
トボンのみんなで働けること、パンを作る仕事ができること、今の自分の立場、住むに安心我が家であること、泣なくて机の便利さ.....  
時間が経てまた... いろんな幸運で、そして運が良くて、それが幸運である。行動が足りない様な満足感のなさを感じる私がいました。日々のいろんなことに感謝できるのもあって、幸せを感じる机の時が忘れない方に。