

C'est très bon! Vol.101 2011.04.30

～おいしいパンの通信～

Boulangerie
C'est TRÈS BON
(HEF Kaori Onishi)

5月の新商品のお知らせ

- ① 香ばしくて栄養もある雑穀を生地に入れた こもパンシリーズです。
こもブレッド ¥263 はちみつバターサンドこも ¥158 こもリボリロール ¥84 こも4人パン ¥200
- ② ブリオッシュ フォーアンサレ ～ オリーブオイルのブリオッシュ シーズです。
普通ブリオッシュはバターで作ります。しかし、フランスの南の方 フォーアンサレ地方にはオリーブの香ばし オリーブオイルで
作ったブリオッシュがあります。初めて出会ったのはフランスで学んだパン学校の授業でした。こんな味わいの
パンってあるんだあ…と感動。そしてフォーアンサレを旅した時にパン屋で売られている このブリオッシュを食
べた。1ヵ月限定で作りますが、きいてみなさんにとでは初めての味わい 楽しんで下さい。
- こもパン!!  ブリオッシュ フォーアンサレ (4人用) ¥158  ブリオッシュ ¥179 フォーアンサレ (オリーブオイル)  オレンジ ¥189 カスタードオレンジ

“私のパン生” 第2回は 不可能は自分のバグった壁。必ず乗り越える!

ある雑誌の取材で、パンの勉強や作業が一番がんばった時期はいつかと聞かれました。私の場合は
どこかの有名店に作業をしたという経験がありません。誰かの下で学ばないで、あこがれていたのですが、
常に自分で勉強してきました。遠まわりだったのかもしれないけど、常に自分で考える。考えながら物事に
取り組むクセがつきました。今わかってるのは、たとえ誰かに教えてもらったとしても、自分で経験して
ようなか～と感じない限りは、ただの知識でしかなく、結局は自分で勉強するしかないということです。
私が一番パンの勉強をした時期は、クアトロ日本代表選手に挑戦したあの4年間(特に最終
選考までの1年以内です。)は、きりきり自信をもって言えるくらい、今まで生きてきた中で最高の努力をしました。
代表選手にはなれなかったけど、一切後悔はなかった。あれだけの努力ができたことが、自分への大きな
自信となりました。苦しいけど何かに向かって努力している期間中は、充実した時間となり得るって。
結果よりも、それを目指し歩いた道のりがもたらしてくれるものの大きさ(技術的にも精神的にも
ひとまわりもふたまわりも大きくなったからです。)そして、その道のりの方が大切なことが、はきりとわかりました。
一次選考の課題が、バターでした。そのバターがうまく作れずに、ほんとに苦勞しました。休みの日にも
出てきて、毎日のように作ってもうまくいかず、全然わからなくて、毎日のようにくずして泣きました。何度も
夢に出てくるくらい悩みました。その時は、絶望するくらい思いました。いつになったらうまく作れるだろうと…
一次選考提出の時は、まだ悩み使いながらだったと記憶していますが、ある時ちゃんと作れる様
子になりました。でもあの時、味わてできなかった時の思いは、経験に変わったと思っています。
そして、パンのフォーアンサレを作るのに、必要なルヴァン(自然発酵種)をうまくコントロールできずに
悩み使いました。ルヴァンのコントロールができていないいいパンが作れないのです。味・ボリューム
内相すべてに影響するからです。今は自然発酵種に向いてない!嫌手だ!と誰かに言ったことが
今でも覚えています。これも、ある時にわかる様になりました。できないその時間をきちんと経験する
こと、その時間を耐え抜くこと。そうすれば、ある時ちゃんとできる様になるって。このことは、今後の私の自信に

つなボリました。不可能は自分が勝手に作った壁でしかなく、努力すれば必ずできる本気になるという。それがわかったのです。だからこれから壁を乗り越え続けます。

3回 バスク・ボルドーの旅

パリからTGVで約5時間でバスク文化の中心都市バイヨンヌに着きます。ずっと前からバスク地方を訪れてみたいと思っていました。

それはガトーバスクとバイヨンヌの生ハムを本場で食べてみたかったからです。74バイヨンヌの又つ城の近くにあるハム屋「ビエール・イバイヤルド」で生ハム作りの見学をしました。塩をふり低温で熟成させて1年近く吊り下げられハムが乾燥させてある工程を見ることができ、試食もありました。(無料です!)

バイヨンヌでおすすめのお菓子屋さんは、L. Ram X (エル・ラム・エックス) ニこのガトーバスクが一番好きでした。クッキー生地の中にカスタークリームやチョコレートが入ります。このチョコレートも入ります。チョコレートにチョコレート入り。私はクッキー好きなのでガトーバスクはとておいしくて大好きでした。小さくてもすごく大きなサイズといろんなサイズがあります。小さくて火が通ったサクサク感もいいけど、大きくなるとサクの中に部はしっとり感残るガトーバスクが大好きでした。5軒くらいのお店でガトーバスクを食べましたが、店によって味、食感、形状が少しずつ違ってておもしろかったです。バスクでもう一つ有名なお菓子があります。ブレバスクです。バスクにはチョコレート専門店が多く、おいしいチョコレートのお菓子に多く出会えました。グリンバイヨンヌのポンヌフ通りにある「カズナウ」(Cazenave) という老舗のチョコレート屋+サボンドテがおすすめで、ニニニショウムヨー(泡立てたショウジョー)があります。上はふわふわのチョコレート、下はホロホロチョコレートです。生クリームが添えられ、おかわり用のショウジョーの入ったビッকারもついてます。(濃厚なのでそんなにたくさんは食べません...) 伝統的な食べ方は薄切のバトー・ストで食べるそうです。泊まったホテルのすぐ近くにありました。たまたま見つけたのですが、「明日からバカンスでお休みなんですよ」と言われ、とてもラッキーでした。夜はバスク料理を食べました。前菜はバイヨンヌの生ハム、メインはビラード(バスク風野菜の煮込みで上には全卵に生ハムがのってます。) 腹いっぱいになって生ハムぐしてました。バイヨンヌから約10分のところにあるビアリッツ入。フランス人も大好きなビーチリゾートです。とても海がきれいな所です。長く続く白い砂浜があり、ホテル、カジノ、たくさんのブティックが立ち並んでいます。このビアリッツでおすすめのお菓子屋さんは、アリエ(HENRIET) ガトーバスク、ブレバスク、ビエール・イバイヤルド(チョコレート)などおいしかったです! アリエの前にある(名前忘れた...) お菓子屋で買って食べたムシューというアーモンド菓子がおいしかったです。パン屋も数軒訪れて食べたのですがバスクにしかない地方色あるパンには出会えず... でした。バイヨンヌからTGVで2時間30分 ボルドーへ。ボルドーでは、ガロンヌ川沿いの小さな丘を散策しました。ボルドーの(PI)の1日のツアーに申し込んだのです。2つのワインシャトーを訪れて見学、試飲ができる書き、ボルドーのワイン地区を訪れてみたかったのですが、当日朝集合してわかったことだったのですが、10kmを足の足で歩いてぶどう畑を散策するものだった(つまりバスで行くのだった)と思ってたのでビックリでしたが、... 天気もよく、とても楽しい経験となりました。オーストラリアやブラジル、韓国、アメリカなどいろんな国の人も2人で歩いたので、はちめちや英語、フランス語で会話するとても楽しかったです。もちろんワインの試飲もありで、ロゼ、白、赤、デザートワイン。それにパンやパテやハム、デザートのパンデピスやジャムなどもついていて最高でした!! ボルドーの街中の散策をする時間はあまりなかったのですが、真月パン屋はないから歩きまわり、たまたま見つけたパン屋さん。(ジャンクリストと書いてありました) そのパンはとてとてもおいしかったです! 店の人とても感じいい人でした。キッシュやその店の人に聞いたおすすめのパン、食パンなど(かみも食べました。ボルドーはかみ有名)どれもおいしかったです! フランスではなかなかおいしい食パンには出会えませんがニニニのは上にパンがめいめいのがのっていて、タッパやハーブが中に入っていて生地もソフトでうまい!! でした。次回にはブルターニュ地方の方へです。お楽しみに~!!

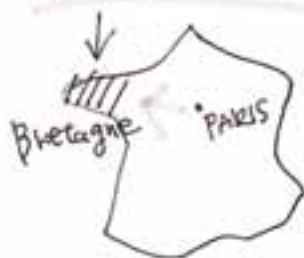


C'est très bon! Vol.102 2011.07.05
~おいしいパンの通信~
Boulangerie
C'est TRÈS BON!
Chef Kaori Onishi

なかなかなパンとこう思えず、しばらく通信を書けてなくて
ごめんなさい。今日、昔書いた通信をなつかしく読んでました。
こんなこと考え、感じてたんだ〜と言葉ながら涙があるわね。(自分の書いた文章に感動するなんてバカぢやね...)
“私のパン屋”第3回は、
出会いと別れ 育ち、学ぶ、その姿勢

今の私がいるのは、ほんとうに今までに出会った人々のおかげです。様々な気づきももらい、影響を与えて
もらい、学び、それが私の心の血となり肉となりました。今の私の中には人々をなぞるほどの影響を
与えてくれた5つの大きな出会いがあります。その中の2つの出会いは、私にパン職人としての代々
技術と教えてくれるものでした。パン業界においてトップクラスの技術と経験を持つ職人さんから直接
指導を受けることができた出会いでした...最高の師匠です。私は毎朝の下で修業はしてま
せんが、店や会社の枠を超え、その方々は自分の持つお宝のことで僕に教えて下りました。
友人のパン屋さんから言われて、そうか...と思ったのですが、私は考えたいというものを持っている...
確かに私は、その2人の方と話す時(電話においても)大切なことはいつもメモをとりました。
1時間以上話している時も、ずっとメモをとりながら...その走り書きのメモを整理して書き直し
何度も自分のものになるまで読み直しました。技術的なこと、コンクール仕事に向かうための気、考え方
の岐に渡ります。今でもそのメモ帳を見直すことがあって、その時の苦労や努力やいろんなことが
思い出されて...でもその書いた言葉の1つ1つが理解でき自分のものとなりつつある今の私を
感じることが出来ます。いつも真剣でした。吸収したい、学びたい、その思いがでていたと思
います。その時に相手も同じ真剣さで返してくれました。とても感激なくらい。しつこくたかもしませんが...
あの時受けた恩は一生忘れません。ずっとご縁を大切に、感謝の心を持ち続けたいと思っ
ています。でも、初めはあの姿勢ができていたかと言えば、そうではなかった自分がいます。トナリで自分が
上に立つ立場になって初めて気が付いたことも多くありました。どんな小さい時も年々その目を見て
話を聞くこと、返事をすること、受けた恩に気づき感謝すること...あの姿勢のできていた自分が
気づきました。私の1つ目の大きな出会いは、私をフランスに導き、本物のパン作りの道へ導いて
くれるもので、今もその方とは12年くらいのお付き合いがある方なのですが、何年経てくとも、私のとった
未熟すぎる態度を謝ったことがありました。それでもなおいろんなチャンスやきっかけを頂きほんとに
感謝しています...。その方のおかげでフランス数箇所のパン屋で働くことが出来たし、人々の節目で
いつも登場し、大切な言葉を授けて下さいました。
その出会いに共通するものがあるか考えて思いました。その方々に出会った時、もって4年ほどついで
に話をしたい、親しくなりたいという強い思いというが深い感情みたいなものを持っていました。
もってもって話をしたいという衝動みたいな...この出会いを主がせ!!とバカの中の私は笑っているんですよ。
そういうところから考えて、今一番そんな思いが強いのはメテールエン(パリ17区のパン屋主の)と
話をしたい...フランス語をもう何とかなきゃ...言葉の壁を越えたい...という強い思いです。
もう何年経ても...これはきっと私の夢につながっているんだと最近では確信が持っています。

ブルターニの旅



ブルターニで有名なのは、ソバ粉のクレプや有塩バターを使ったお菓子です。

クレープやガトーブルトン。ガトーブルトンを見た人見かけました。あととておもしろいのが、キッシュ。いろんな味の種類の、あつた。店によって味が違っていたり、キッシュのソース、キッシュ入りクリームや... いろんなキッシュの味がありました。クレプのキッシュソースだけは最高においしいですね。

1日目はパリからTGVで3時間のサンズワ。サンズワに着いたのは夜だったので

どんな街なのかかわからないまま、真暗の街に到着。サンズワ駅のすぐ近くのホテルに泊まり。夜はシートでムール貝のワイン蒸しをボートでとて（超定番！）たのうしました。朝起きて城壁のとり囲む旧市街へと向かいました（歩いて20分くらい）まわりを海がとり囲み、ヨットや船もたくさん停泊しているリゾート地の様子でした。城壁の中の旧市街にはお菓子屋、パン屋、クレプリー、雑貨屋など、いろんなかわいい店があります。クレープと2軒くらいで置いて食べましたが、ものすごいバターの量と砂糖の甘さ、生地のかたさを感じがあまりおいしいとは思えませんでした...。1週間入りバゲットとバターで買った海藻バターをサンズワからカンパールへ向う（3時間半）列車で食べたのが、超びっくり!!! 海藻バターがほんとにおもしろいんです！このバターを付けたバゲットなんか、丸ごと1本草で食べられそう。ああおいしいか忘れられず、日本に帰ってきてインターネットで調べたら、ああバター（たまたま入ったのですが...）とて有名な様子で、日本にもその海藻バターは輸入されていた、でもあの時200円くらいだったと思うか1500円くらいでした。（送料送料もはし...）フランスが一番おいしいものをあげなさいと言われたら、案外1位はこの海藻バターかもしれない。陶器の町カンパールに着いたのは土曜日の夕方、日曜日はカンパールの街を見てパリへ帰ろうとしていたのですが、日曜日のカンパールの街はどの店も閉まっていたのが判明どうしよう...とちにおちつき、たつてパリから5時間近く離れた所にわざわざ来たのに...（なんて計画性のない子はい...）持つて来た地球の歩き方（ガイド本）をめくり、カンパールへ行ける所はないか考えました。どうも、次の朝カンパールのバスは、なんと... 日曜日のバスは運休！さすが地方の街ですね。どうしよう...と途方に暮れている所で目に入ったのが、タクシー（これはおもしろくない...）タクシーで行けるような距離の近くの町、ロクロナンへ行くと決まりました。片道42ユーロ（5000円くらい）20分の距離です。タクシーはそんなに出会いがないので、帰りも迎えに来てくれるので約束し、パリのタクシーのおいさんと比べ、かなりカンパールの田舎の人はとてもいい人気がしました。カンパールから16km、石造りの古い家並みが保存され、フランスで最も美しい村にも登録されているロクロナン。いろんな思いのあつたところもあり、その町に降り立ち見た瞬間、大感動。真夜中にたつてロクロナンはとて神秘的なところもあり、とても美しい!! 小さな町です。とても一番印象に残る場所になりました。村の中心教会の前に5代続くパン屋さんがあります。そのパンやお菓子はどれもおいしい。クレープもこれこれ! すごくおいしくて思いました。朝は早くから草が集まりパンを売っていました。村人にとってなくてはならない存在なのだと思います。他に店がありませんので、1冊42ユーロ、日用品も売っていました。お昼クレプリーでガレット（そば粉のクレプ）を食べました。生地のパリパリ感のあつた、塩きかき減と味は、今まで食べた中で一番おいしい! と思えました。店のオーナーも気さくでとてもいい人で、パン職人だと言うと、厨房を案内してくれたり、日本の雑誌にのった自分の記事を見せてくれたり、店のふくいきも、古い木の造り、カンパールの歴史が飾られていたり、とてもすてきでした。ロクロナンは村もとても住人も大好きな場所です!

K.O.

次回はナンシー・ピサの旅行。お楽しみに!

C'est Très Bon! Vol.103 2011.09.07

～おいしいパンの通信～

Boulangerie

C'est Très Bon

CHEF Kaori Onishi

少しずつですが秋の気配を感じることができました。

マンパイ ¥294、きのこのピザ ¥263、いそぐらんど

¥294 などなど秋の新商品がたこさん登場しています。

その中でもおすすめなのが、野菜とロースのオーブン風 ¥294 試作で作ってみて食べた時、久しぶりに、
おいしい!!と感動しました。コックでじっくり煮た たこさんの野菜が入るので 栄養面もバッチリです。

サンドイッチに、4-5のたこ4つ入りおしゅ BLT と生ハムとか ¥200のーサイズで登場。これもおす
すめです! 食欲の秋    いろんな新商品 楽しんで下さいね。

レジ袋不要の方はお申し出下さい。△2円引きさせていただきます。



地球にやさしく、ECOな生活へ。ほんの小さなことかもしれませんが一人一人の心がけでいきたいと思います。
3月の震災の後、毎日当たり前だと思っていた1つ1つのことがとても有難いことなのだと改めて感謝する
様になりました。ムダな電気を使わない、ムダな物は買わない、物に感謝し大切に使う そんな
1つ1つのことから地球の将来のために 私達の意識を変えていくべき時代だと感じています。

宮崎県 高千穂から直送の野菜を使わせていただきました!



じゃがいも、トウモロコシ、きゅうりなど次の日にはトボコンに宅急便で届きます。その野菜達には、親子の
じゃがいも、とし子さんのナス、ササ子さんの玉ねぎなど小さな農家の方がバリエーションを入れて作っている
思われるような名前がついています。中には初めて見る様な野菜もあり...これからパンと
どう組み合わせようかと考えて楽しんでいます。すべての野菜を高千穂直送のものでまかなうことは
できませんが、今までの野菜屋さんで合わせて、少しでも皆様に安心でおいしい野菜を使った
パンをお届けしたいと思っています。なぜ高千穂...? それはトボコンに高千穂出身の
スタッフがいますからです。😊 その子家族や親せきの人達がみんな農家であり野菜を作っている
そんな縁からでした。

9月30日 キャカシティ博のイーステルIFに トボコンキャカシティ店 OPEN! 時。

8月24日をもって東武東上線店が閉店致しました。約3年間と短い期間でしたが たこさん
のお客様との出会いに感謝致します。閉店が決まって頂いた言葉の数々を大切に
平屋、キャカシティの店を営んでいきたいと思っています。おいしいパンを売ることで、パンを通じて幸せを
お届けすることで、それを実現するためのバリエーションと接客が私達トボコンの使命
なのだと改めて感じさせて頂きました。まだまだ未熟な点ばかりですが 努力していきたいです。
キャカシティ店の特徴としては、サンドイッチに力を入れていきたいと考えています。通常の冷サング
に加え、オーブンで焼いて仕上げる ホットサンドが 5品ほど登場します。オムレツサンド、フランス
パン屋のかわいいサンド、穀物パンのホットサンド、モックラと高千穂野菜のグリル、クックウィッシュなどです。
イトインスペースもあります。(席数10席、立ち席6人)10月3日～10日まで 福袋1050円も
販売予定です。オープン時のパンはトボコンの柱となるパン達を中心に作っていきます。

毎月12日はトボコン パンの日お楽しみに! その日だけ特別のパンを作っています!

C'est très bon! Vol. 105 2011. 12. 15

～おいしいパンの通信～

Boulangerie
C'est TRÈS BON
CHEF Kaori Onishi

1月新商品のお知らせ。もうすぐ2012年だー!!

◎ 12月25日までクリスマスシュークリーム販売しています。

1月からは新年を祝うフランスの伝統菓子「ガレット」を1ヵ月限定で作ります。パンのガレットコンクールで1位をとった17区メゾールさんのパン屋で学んだガレットは、ほんとにいいです! パイ生地とアーモンドクリームをシンプルな組み合わせですが、だからこそおいさが本物立ちます。ガレット専用のパイ生地は、このために「ハーブ生地」をこねて折り返していき「フィナーシェ」アンダエールを使用します。(いつものパイとは逆の折り方なのです。) 年向のかかるガレットですが、このおいさのために、がまんして作ります。例年と同じ、ナチュールとクリエーションの2種類です。12月パンの日にはガレットショー登場します。当日はそのままパリパリパイ生地を味わって、時内が経たないで次の日は温め直すとおいです。フランスで働いていた頃、売れるまでガレットをオーブンで温めて真面目仕事しながら食べてみた。おいしかったなーなっかい思い出です。りんごとホリト40、カスタード入った冬のりんごパイも出ますよ。

◎ キオナル店ではイースター開業100日を祝って、1/6日～15日までの10日間

100円シリーズのパン毎日10種類登場します。フルール、スティッククロワッサン、トートモッソリアムティーヌ、ちびカレー、ちびモン、6種野菜のムニエルなどなど。2000円以上お買い上げの方にラスクプレゼントです。

◎ 福袋販売はーす!

(平屋店) 1月 2日・3日・4日

年内3日まで 限定 30袋
1/2より営業 1050円

(キオナル店)

1月 1日・2日・3日・4日

お休みなしです。 限定 40袋 1050円

※ キオナル店のみ 2100円福袋もつくります。

◎ 2012.7にはトボン平屋店が10周年を迎えます。そんなトボンの大黒柱達は7年8年9年と自分達をよけわけてないから長くがまんしてきている又々っ達です。その子達に共通点があります。それは、他に類を見ないから「個性的である」ことです。初めて会う人たちはおて変なモノ?と思うかもしれないくらい個性が強いんです。それぞれ持ち味とキャラがあって、つき合えばに味があると感じます。世の中の人みんなこんなかて思ったことありますが、そうではなく、けっして普通な人が多い気がします。和の(周)リだけ超一個性的な気がいなりません...そんな彼女達に共通して言えるのは「が」透き通っていて素直な心、裏表がないことです。そんな超一個性派のバミ美しい又々っ達がトボンを支えてくれたこといつも感謝しています。パンには作り手の心が表れて感じます。おいしいパンと「そのパンを通じて幸せな気持ちをお客様にお届する」ことが和達の仕事です。そのパン作りを通じて又々っそれぞれが成長していくトボンであり続けたらいいと思っています。

◎ キオナルシティ博多店は販売スタッフを募集しています。

7:30～22:00までの間のシフトあり

1日5時間程度 土日祝勤務可能な方

＜お申し込みは、店にお電話＞ TEL 092(283)2650

2011年もありがとうございました! 東使道店肉店。

バリエーションお申し込み。キオナル店おつななど

いろいろあった2011でしたが、お客様のお声がバリエーション

ありがとうございました。ほんとうに感謝の思いの1年でした。

これから皆様のお気にしりのパン屋でありたいですね。皆様

又々っでがんばります! K.O.

C'est Très Bon! Vol.106 2012.01.26
～おいしいパンの通信～
Boulangerie
2012.01.26

2月の新商品のお知らせです ♥ Happy Valentine ♥

CHET Kavi Onishi

チョコレートを使ったパン達がたこせん登場します。

189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

Vouloir, c'est pouvoir! 望むことはできること! ←フランスで生活してる時出会った言葉

11 fant oser! 勇気を出してかみなち! 4人の夢を語った時、ワシ語の支王が言った言葉

11 Jan 09! 夢を叶えたいという夢を叶える。今までの人生を振り返ってみると、10年ちか前、4階のインテリアショップの奥にあったイルカのバーカーで、こんな所で終わりたいなと思っていて、今いろんな雑誌にも92年系な福岡は矢張りた店にシフトになりました。フランスにすぐ留学したいなと思っていました。それも2年が実現できました。モバックの会場で行われる代表選考会の舞台に立ちたいなと思っていました。それも奇跡的な助けもあり2009年実現できました。フランスの地方に行ってみたいなと思っていました。これも実現できました。そう! こうしたい、こうなりたいと心に描いたことは実現できるのです。自分の持つ能力や力だけでは無理なことも、人との出会い、その縁を生かして、その時期が来ればよくチャンスが訪れることがわかりました。大切なことは、一歩を踏み出すこと。まず自分で動いてみないと何も起らないと思います。自分の代に素直に生きる。自分の代に耳を聴く。人からもらった言葉を素直にとり入れることが大切です。すべての物事は必然です。悪そうに思えることもすべて意味があって自分の目の前に起ります。そこから学ぶべきことが必ずあります。すべてのことが理解できるはずなのに...やっぱりいろいろ悩みます。自分が嫌になったりします。トボンでみんなとパンを作り上げていく中で、見えてくるものは自分の在り方、姿なのです。なかなか実現しない大きな夢にあせることもあふけど、大切なのは毎日一日一日の経験を通って成長していく。簡単に夢が叶ったらおもろくないですものね。大きな苦勞をしてやって実現できるからこそ、その時の喜びやその経験による成長が大きいのだと思います。一步一步です。振り返ってみればその道がすぐ近くに見えてきうらしたことがわかるはずです。2月の末にフランス国立パン学校のパン向け短期講習を受けに行きます。7~10人くらいの受講生に先生が1人で、3日間で15~20アイテムのパンを実際に作り上げます。もちろん授業はフランス語なので、必死です! 以前も2回ほど学んだことがあります。そこで学んだことは確実に今のトボンのパン屋を1人で支えているに生きています。今日は学校への問い合わせ、申し込み、書類作成などを自分自身でやりました。ちかて雑誌で大きな成長! (前はフランスの知り合いに申し込んでもらったのです) フランスにおいても最新である技術や学ぶべきにより、よりおいしく、よりできるパン生活をトボンのお客様へお伝えできればいいなと思っています。今日の旅は世界の聖地、イルド、前から訪れてみたかった、加にかンヌ、グランドモントラブランジェー(パンの世界大会)に行きます。もちろん次の日本代表をめざしているからです。旅の出来しみに待って下さいね。 K.O.

C'est très Bon! Vol. 107

Boulangerie
C'est TRÈS BON
2012. 3. 30

CHEF Kari Onishi

3月4~7日パリで開催された「パンの世界大会
「クワドレモボドゥラブーランジェリー」で日本が
優勝を果たしました! 4年に1度パリであるユーロパン

(展示会)の中の大きなイベントとして開かれます。地域予選を勝ち抜いた12か国が戦います。3人が4-4-4となり(パン担当、グレイズ担当、食料担当)8時間という時間の中でテーマに添った規定の商品を作り上げます。時間内に終われない国も多く、日本は30分前に終了し、4-4-4で見事な作品を作り上げました。優勝が決まった瞬間、会場中の日本応援団は皆が涙し、年をとり合っバから喜びを分かち合いました。今日2012年の日本代表選手は2009年の代表選手選考会で選ばれた人達です。それから3年間トレーニングを積んでのびました。私も代表選手を目指し、彼らが選ばれた2009年の国内最終選考会で8時間の競技を戦いましたが、結果はダメでした。でも、それを目指し勉強した数年間は、ほんとうに貴重な多くの学びを私にもたらしてくれました。今日、会場でパンを作り上げていく彼らの姿を見たことで、あの場所に立ちたいという夢が私の思いをよびよめて強く感じました。次回は2016年4年後ですが、代表選手に再チャレンジしようとして強く心に決めて帰ってきました。今回12か国36人の代表選手の中で女性は一人居る。日本においてもまだ選ばれたことはないので、このパン業界で確実に増えている女性パン職人の皆へのエールの思いも含めて、絶対が人はろうと思います。パンを通し、技術的に人間的に成長し、世界のパン職人の方と出会い、語り合い...こんなにすばらしいことはないと思います。今日の代表選手3人はそのため優勝確定と言われてたわけではなく、入賞できないのではないかと評価する人も多くいました。大変な思いをしながらのトレーニングだったと思います。以前彼らと話をした時に、今実行委員会の人にアドバイスをもらいながら作品を作り上げることが自分にとってほんとうに勉強になり、こんな機会はないと感謝していると、言っていました。苦しい思いながらもトレーニングを積んだからこそ、喜びも大きかったろうし、彼らに追いつくものも大きかったと思います。果敢な思いからは決してこういうことで生まれることはないと思います。

フランスパン学校のプロ向け短期講習も学んできました!

パリから徒歩約1時間30分のところにあるルーアンという街にその学校があります。3日間で約20種類のパンを作ります。今回フランスのバカンスシーズンにあたってのこともあり生徒4人(普通10人くらい)に先生1人で講習がありました。みんなで作業を分担して仕込、成型、焼成とやります。今回の参加者は、スペイン、ベルギー、フランスといくつな国の人が集まりました。授業や会話はフランス語です。パンに合うことや作業を進める上での基本的なフランス語はわかるのですが、先生が説明していることの半分くらいしか聞きとれないので、生地やパンを見る、触れる、そんな自分の五感を駆使して講習を受けました。フランスにおいては、パン屋の現場でやっていること以上に、学校で受ける講習の内容の方が技術面において優れていると感じます。(日本は逆を感じていて...あくまでも私の感じですが、パン屋の現場で

仕事をしている職人さん達の方が多くの技術をもっていると思います。)ですのでかなり勉強になります。以前にも2回ほど受講したことがあり、いろんなテーマで行われています。前受けたのはパンパシオ(カンパニなどト系バリエ)と食パンのコース、フランスの地方の特色あるブリオッシュを学ぶコース(地方によって製法、味といろんな種類があります。)今日は、発酵をコントロールする作り方の違いがテーマでした。(生地のブロック冷ソウ、成型冷ソウ、発酵種の違いなど)朝7:00～夜18:00くらいまでお昼1時間休憩を除き、みっちりあります。お昼は学校の学食に個室があって1つのテーブルを生徒と先生みんなで作って、いろんな情報を交換したり、話をはずませながら食事をします。前菜、メイン、4人、デザートと1つずつ運ばれてきて、ワインも食後のコーヒーもあります。作ったパンも試食しながら和気あいとはとても楽しい時間でした。最終日なんかはお昼みんなで前に盛り上げすぎて1時間半も食事休憩をとってはいあわてて戻るくらい。たった3日間ですが生徒も先生も親になれ仲間意識が生まれます。最後はメールアドレス住所を交換し、ほかに別れを惜んで皆が学校を去りました。学校で学んだ技術はもちろんだもののトボンのパンに反映させていきます。パンの日(毎月2日)や新商品などでも登場させますね。

次回は、パリの最新のおいしなお店の情報を書きますね! お楽しみに!

イベントのお知らせです!



もともとトボンのパンに詳しい方? 下へー!!



3月の「シェフのはなれを聞く会」にはたくさんの方にご参加頂きありがとうございました。会場が、キャナル店のイトインスパースのため、すくなく狭くてほんとに申し訳ありません。でもこれからも毎月1回、お客様と話ができて身近にお会いでき、楽しいことを共有できる場としてイベントをやっていきたいと考えています。

次回は

4月28日(土) 10:00～11:00

参加費
500円

トボンのパンとワイン・4人用の2リットルの酒のお話です!

定員
18名

ソムリエの方のお話を聞きながら、もておいて楽しい人生のヒントもつけて下さいね。

場所: トボン キャナルシティ博多店 イトインスパース

TEL: 092. 283.

申し込み先: トボン キャナルシティ博多店の店長またはTELにて

2650

※当日のキャンセルはお受けできません。必ず前日までにご連絡をお願い致します。

毎月2日は
**トボン
パンの日**

4月は春の行楽シーズンがおすすめです。その中のおにぎりパンが又かつに好評でした! この日だけの特別のパン焼いています。

★ 4月のNewは、春らしい豆を系譜したパンのシリーズです。

枝豆クリーム4人(189円)。白玉あん豆と合わせたフルール189円。ゆずとみずみずしいパン(189円)。かわいらしい豆のういす豆入りまめはん221円 などなどです! K.O.

C'est très bon! Vol. 108

Boulangerie
très TRÈS BON

木々の緑と風がとってもいい季節ですね。すがすがしい空の青と
おいしいパンが皆このバエほわろりとあたためられるといいなと
思います。3月に訪れたFRANCE パリのおいしいお店情報を
書きますので旅の参考にして下さい。

2012. 5. 10
(HEF Kaori Onishi)

Raoul Maeder

111. boulevard Haussmann paris 8e

← 日休

ラビル Xデール

Xto Milomesnil サンザール駅からも歩いて行けます。

17区 158, boulevard Berthier² にメテリシムのパン屋の1号店があります。この2店舗目のお店は2011.12月にオープンしたばかりです。おすすめはサンドイッチです。豊富な種類そろっています。19区のお店は8年前からずっとオープンしていたのでこのパン屋さんより愛しています。多くのエッセイはせてもらった大切なお店です。

Gontran Cherrier

22. rue Caulaincourt 75018

水体

ゴッラン シェリエ

Xto Abbesses Xtoの駅からは少し遠いですがこの町で

イトインのランチがあるので車中はよくアレキヌニの駅を通るのでぜひ立ち寄ってみて下さい。
行って子供と一緒にパンを食パンに行きました。味入リセーガルやカレー味のパンなどめずらしいパンが
多くあります。味はどれもおいしかったし、一番いいと思ったのはいつ行っても店員さんが優しいこと
でした。

Un DIMANCHE À PARIS

4-6-8 cour du commerce SAINT ANDRÉ

ア、エ、イ、ウ、エ、オ、

X-10 ODEON パサージュの中にある。

42011のお店です。レストラン併設されています。(…ちね高そうでした) 42011は42011を買って
お店の前にあるテーブルでコーヒーと一緒に食べました。二つの方が気軽にオススメです。いろんなエピソード
42011が合せてあったり。味や組み合わせが新鮮でおどろきがありました。パンにつけておいしいような
キャラメル、フナリネ。42011のペースト系もそろっています。

A LA MÈRE DE FAMILLE

Le Printemps 64 Boulevard Haussmann

$P \rightarrow X - IV \quad \text{トウ} \quad 7p: -2$

フロンの中に入ります。

パリには9店ぐらいあるので、2つ住所書きます。82, rue Montorgueil 75002 モンゴル街12番1
フランスの地方菓子にいろいろ出会えます。いろいろ食べましたがどれもおいしかったです。お土産にピル
この前買ったクレメンティーヌのジューはほんとにおいしかったです!! キウイやパンデースや400g+
..... ほんとにいろんな特色あるお菓子に出会えますよ

La PÂTISSERIE DES RÊVES

III, rue de Longchamp 75016

ラバ⁰ティスリー - テ¹¹レ²¹

1Fには2店舗ありますが、↑の方は店とサントナが
あります。1Fがたこにあって気持ちのよい
スペースなので お茶するには おすすめです。

お菓子もおいしいですが、パン(ライオンズ)も
売っていてこれもおいしくておすすめです。フリ

スペースなので お茶するには おすすめです。
712テやマドレーヌとか好きです。

5月のNew! フォール16812/ピン・ベツンの入ったカレー味のきんぎょまで生かしたこのな...の味だと思ひます。
昔ありてイ本にもラスな こ(も)入ソ生地のマテラサト。雑穀ちす。せいりりやいふきんぎょだ!

C'est très bon! Vol. 109 Boulangerie

～おいしいパンの通信～

6月新商品のお知らせ

2012. 5. 26

ココナッツスコーン



¥158

ココナッツと生クリームが入った生クリームたっぷりのソフトなスコーンです。

ブリオッシュトピカーナ



¥231

パイ、バター、生クリームなどDJ漬けのよいケーキみたいなブリオッシュに入れました。

オーバルジン



¥336

夏限定!! なすとモツウリ4-5つのハルビサマです。オーブオイル、バター、バサミツビネーで仕上げました。

ベリーのタルティエ

オレンジのタルティエ ¥294



113個入り



オレンジ
ダークチョコレート

ミルクパンにカスタークリームと自家製ジャム、ブルーのクリームを。冷やして食べておいしいです!

マンゴ-ココナツデッシュ



ココナツクリームとマンゴ-そのせて焼き上げた夏の味

なすとトトの夏 ¥263



なすとトト 旬の夏の野菜と自家製トマトソースで4-5個に仕上げました。

イベントのお知らせ

6.20(水) 14:00~15:00

“パンの保存法や食べ方、その料理への活用”

参加費 500円 定員 18名
言式食しながら、パンの話で楽しい時間を過ごしましょう。シェフのお話を聞けます。実演もあります。

7.7(土) 10:00~11:00

“まじに先生の飾りパン教室”

参加費 1000円(材料費含む) 定員 20名
平度店にあるたこさんインターみたいなかわいくて家に飾れるようなパンを作ります。

場所: マルボンキオシティ博多店

申し込み先: キョウリシティ店の店舗または TELにて 092(283)2650

(※当日の参加料はお受けできません。必ず前日までにお願いします。)

この仕事をしてバカうまいなあと思うのは、この出会いです。この年になると学生時代の友人と会えなくなってしまう。4人の友人はみんなパン職人... この仕事を通じて出会った人達です。大変な時、悩む時相談でき、人生について夢について語り合え、心の底から笑えるそんな友人に囲まれています。だからほんとにこのパンを作る仕事に感謝しています。今年の大きな前へ進む目標をやって決めることができた。夢や目標って毎日を生き生きと過ごすための大きな力です。実はなかなか決まらなくて... ずっと考えてました。私の心にある夢フランスのことがあまりに遠すぎて... でも友人と話をする中、友人の日々目標に向かいながら成長していく姿を見て決めたのです。友人の言葉がずっと心に響いていました。大きな夢フランス人の通るべき一つの通関点と考へて... 4ヶ年はそうおとすれない。そう言われたのです。次のワールドカップ(心の世界杯)日本代表登りが秋には決まります。1次、2次。最終登りと勝ち進むためには、自分の生活すべてをこのことについて決断できないと相当難しいですが、いつも前に進む力をもっている友人達のおかげで決まれました。結果にはこだわっていません。その道のりすべてがきてた自分の学びをもたうとしてくれる中から得ているからです。仲の良い友人と会えて久々に目標を掲げたり、元日本代表選手だたり... そんな彼らとつき合う上で自分が高めなことは、これ一つ一つの決まってきた要因ではあります。

— おいパンの通信 —

¥ 200

1150er 420 萬年

グループ4-7.グループ4-7. #231
 グループ4-7など442の4-7を11ちく
 コーポレートそのせて11ちく11ちく

た、ツッ单品の入ったパンが食べた……
 そんなお客様のご希望にお応えして
 考へられた

ひかりパン 7126 ④

1-61140000 4126

[illegible]

コクあるナツツパンを口味か、Fエロ

レモナリ-4-2 7189

Gez TRİS BAN

2012. 6. 29

第22号 4189

 手揚げミョが、手揚げつみもと
フランク入り米立スナック味の
フライングを包んだ、素朴なおかし。

LF24 7221


 じっくりホッパで 4 匹入浴 =
 夏野菜とパセリ・ミックス 4-7 匹
 毛玉とパセリ・ミックス 4-7 匹をせて
 火をきりあげて。 1 匹に 1 匹!!

毎日変わる いちおしサボイッ4 あります!!

報店

① オ・ソ・サ・ボ・ロ・ウ・ン
 <34月入算> サル ¥336
 薄利多銷(ソ・バ・ン) 南(ミ・ヅ) 田(サ) 20のせ

④ 黒パンサット 4336
第1組のういすパンにパンサット
4-ス、野草をサット

水 2000サンサット
自家製をリポホテルで336
とパストリゼーションで1年

冷たい食事は販売中

④ トマト・ツナ 4357

④全 404ザンヌ 4336

6 ① BCT 336

厚切り乾塩ベーコンと4分の4-ズバーブークサントー

サボテン 38
ミネソタ 食料の多いのめい月王
ツバネグレートサウダ。カーブル 33
ベリーのクムル。コ。サ。サ。

キナビル店

① オースランド
70571114336

⑤ 黒パンサト ¥336
⑥ BLT ¥336

① パンパニア 333
野菜たぶり、リレーショア、アンダ
オリーブ、豆まいて、ハーブと

金トレットツカ
¥35

⑤ パスにて
野菜のサト
399
パスにて
おまかせの栄養
たっぷりゼミサト

336 ① 根芽心の
ミックスサンド

336 400" 5'2" 4389

木
5
57

11月くらい、理不尽だと思える出来事に出会い解決まで11月くらいを要しました。なぜこんなことが...と涙を流
 した日も多くありました。(どんな出来事かは「想像にお任せします。話すと長くなるので...」気持ちが大変です
 頭でいろんなことを考えました。しかし、その事を通して見えてきたことが多くありました。そしてある事が走りながら
 と気づくことができたのだと思う。自分の気持ちの変化でした。一番大きかったのは、私の中にある変な
 (今は捨てることのできなかった)こだわりや執着を捨てること。人との付き合いがとて楽になったことでした。
 自分だけが持った「変なこだわり」、周囲は変わっていないのに、勝手に世界が変わって感じました。また、このパン
 を作る仕事を通して出会いすぎた人達への感謝、この仕事をさせてもらっていることの感謝を改めて実感できた
 こと。土曜日は、またまた「私にも書き出せばキリのないくらい多くを感じ学べました。何か苦しいことが走り
 出した時は、じつとその苦しい中にも、おぼろげな出来事には意味があり、その事を通して見えてくるものがあるて
 信じていかなければならぬ」と改めて思いました。今はあの様な出来事が走ってきたことにバカな感謝をしています。は、は、は、k.o.