

講座名	「手ごねでおいしいパン」牛乳パック編	
テーマ	おうちで楽しむ食パンとライ麦パンづくり	
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく	
受講者数	24名 (男性2名：女性22名)	*申込者：73名
講師	安福雅子氏	
実施記録	回数	日時
	1	6月5日(金) 18:00~21:00
	内容 手ごねのコツ、発酵のポイントを学ぶ	
受講者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン作りをしたのは初めてだったのでとても楽しく学ばせて頂きました。</li> <li>・この経験をいかし家族や友人職場の方に振る舞いたい。</li> <li>・初めてのパン作りですごく勉強になりました。説明もわかりやすく又受講したいです。</li> <li>・仕事終わりに参加しやすい時間でした。思っていた以上に体力がいる事がわかった。</li> <li>・2人1組で少しとまどったところがあった。</li> <li>・パックを利用して手軽にできたのは良かったです。</li> <li>・とても楽しく受講できました。4人グループ、おしゃべりもはずみ、楽しかったです</li> <li>・参加者との交流も良好で楽しく受けることができました。</li> <li>・いつもはこね器を使用してパン作りをしています手ごねの大変さが分かりました。</li> <li>・初めてお会いした方と日本そば教室のことで盛り上がりました♪</li> </ul>	
今後あったらいいなと思う講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発酵、酵素食品(甘酒・梅干・味噌づくり)・米粉パン・スイーツ作り・薬膳料理・韓国料理・和菓子・木工・あみもの</li> </ul>	
まとめ	<p>参加者の皆さんには生地をこねる工程から発酵、成形、焼き上げまでを学んでいただきました。今回はパン型の代用として牛乳パックを活用し、型がなくても気軽にパン作りができる工夫も学びました。手ごねで生地をどこまでまとめるのか、発酵はどのくらい膨らむといいのか分からないところを講師のアドバイスを受けながら進めました。手ごねは想像していた以上に工程が大変との声がありました。焼き立てパンは美味しいので、自宅でも練習を重ね上達して欲しいと思います。参加者は女性が多いという事もあり、各グループ講座の合間には楽しく会話している様子もありました。</p>	

