

TETSUNO

10月號

TRICK/
OR
TREAT?

HALLOWEEN



CONTENTS



01

課程回顧 | 星野酵母 冷藏麵糰製作應用課程 P.04



02

訪店 | 從喜歡麵包開始，慢慢做成現在的饅胖 P.06



03

睽違四年再度公布！嚴選東京4家名店II P.08



04

商品介紹 | 萬聖節系列 P.12



星野酵母 冷藏麵糰製作應用課程

時間可以醞釀更多可能，
讓麵包更加美味。

本次**2026星野天然酵母講習**，以「**星野酵母 × 冷藏麵糰製程**」為核心，從天然酵母的發酵特性出發，重新思考冷藏麵糰在門市生產中的運用方式，讓發酵時間不再只是等待，而是成為可以被安排的生產工具。

課程一開始 ——

從一般新鮮酵母與天然酵母的差異談起。

天然酵母麵糰在前一天需要有適度的發酵反應，如果幾乎沒有發酵，代表酵母尚未充分運作，麵筋也容易較緊繃，隔日後發時間就會拉長，進而影響生產效率。

因此，天然酵母冷藏製程的關鍵，是讓酵母先適度啟動，再透過冷藏控制發酵節奏。



02 ——

低溫長時間發酵，也讓風味慢慢累積。

課堂中實際品嘗的**星野吐司**，經過低溫、長時間發酵後，不只香氣更明顯，入口後的味道也更加豐富、有層次，與一般新鮮酵母製作的吐司有很明顯的不同。

冷藏與長時間發酵不只是為了調整生產排程，同時也是累積風味的重要過程。

製作小提醒：



吐司麵團 | 焦糖波蘿

水分較多、表面較厚，建議採用**低溫慢烤**，避免高溫短烤造成麵包體扁塌。



貝果麵團 | 鹼水小麥穗

整形後發酵約**20分鐘**即可冷凍保存，再依每日銷售狀況安排後續製程。



鹽麵包麵團 | 紫蘇德式香腸

發酵前先畫線，烤焙後線條會更深、更有立體感。



星野酵母，成本真的很高嗎？

到星野酵母的成本，真正需要比較的，不只是酵母本身的單價，而是平均分配到每個商品之後，能為麵包帶來多少價值。

除了風味更加豐富之外，星野酵母也能提升保濕性與柔軟度；搭配冷藏麵糰製程後，還能讓發酵時間與生產排程更有彈性。換個角度來看，**真正值得思考的不是「星野酵母貴不貴」，而是增加的成本，能不能轉化成更好的商品價值與生產效率。**

希望大家不只學會天然酵母的製作，也能把**冷藏麵糰**運用在日常生產中，讓排程更有彈性，商品也更有風味。

每包酵母可做	每顆成本	使用效益	商品優勢
每包500g酵母包 可得 1400g 星野薔薇液	每個 60g 甜麵包 增加約 0.54元	風味更佳、保濕性更好，商品壽命更長、口感更柔軟	冷藏麵團排程更有彈性，提升商品價值與生產效率



從喜歡麵包開始，慢慢做成現在的**饅胖**

把喜歡的事，
做成日常的模樣。

從遠處即可看到明亮且醒眼招牌的饅胖，其實已累積了9年的經營歷程。

從最初的蛋糕與造型饅頭開始，慢慢累積客人的認識與信任，直到三年前正式走進實體空間，成立了現在的「饅胖」，一路走來夫妻兩人從製作、研發到經營，始終一步一步摸索，也一步一步把喜歡的事，做成現在的模樣。



因為喜歡麵包，也希望做出自己喜歡、願意讓家人安心吃的產品，夫妻兩人一步一步開始了饅胖。從製作、研發到店裡大小事，都是一起摸索、一起累積。

📍 桃園市中壢區後寮里中山東路三段150號

🕒 每週三、四、五 15:00-22:00

造型饅頭 金明竹



主理人曾師傅說道：以前在意的是「有沒有做成功」，現在更常思考：為什麼選這款麵粉？為什麼用這樣的發酵方式？不同製程又會帶來什麼樣的香氣與口感？

藉著不斷學習，從酸種、極生軟法到日式系列，饅胖一路學、一路試，只希望把更多不同的口感與風味，變成大家日常都會想吃的麵包。也在一次次嘗試中，慢慢走出屬於自己的樣子。

酸種系列

蔓越莓核桃酸種鄉村 鐵塔法印 + 純芯 + 自然裸麥

果香與堅果香在酸種麵包中交織，採無糖配方更能襯托食材本身的自然風味與麥香。



極生軟法系列

核桃乳酪極生軟法 鐵塔法印 + P73Q彈專用粉

薄皮、濕潤又柔軟，淡淡發酵香氣慢慢散開，滿滿核桃與乳酪丁鹹香又有層次。



法國麵包系列

法國長棍 鐵塔法印

經典原味，外皮酥香、內裡Q彈。咬斷性好，添加魯邦種！



日式麵包系列

明太子鹽奶油捲 幸福感

濃郁明太子奶油搭配海苔絲，鹹香鮮美、層次豐富，每一口都帶著滿滿海味。

鹽之花鹽奶油捲 幸福感

外酥內軟，帶著淡淡奶油香，搭配鹽之花的細緻鹹味，簡單卻很有層次。



睽違4年Ⅱ 再度公布！

＼ 嚴選東京4家名店 ／



東京的麵包風景，還沒介紹完！

延續上一篇的「2026 パン TOKYO 百名店」，這次再精選 4 家首次入選店家。

從專注一款招牌商品，到講究製法的職人麵包，再到麵包與咖啡結合的店舖型態，一起看看這些店家各自如何做出自己的特色。

1 塩パン屋 パン・メゾン すみだ 草通り店

鹽麵包專門店 Pain Maison 墨田淺草通店

距離本所吾妻橋站步行約3分鐘，以綠色屋頂為醒目標誌的「塩パン屋 パン・メゾン」，是一間專門販售鹽麵包的人氣店。鹽麵包最早源自愛媛縣的「パン・メゾン」，由平田先生的父親、哥哥與家人共同經營，也正是如今風靡日本的鹽麵包發祥店。



每50g麵糰中包入10g奶油，比例相當高。平田先生表示，烘烤時奶油會逐漸融化流出，並在麵包底部形成香脆酥口的口感，這也是鹽麵包的一大特色。



剛出爐的鹽麵包會滲出融化奶油，一口能感受到三種層次：表面酥香、內裡Q彈，底部則因奶油烘烤而格外香脆。

從鮮奶油紅豆、火腿蛋、火腿起司，到法式吐司與鹽奶油法國，簡單的鹽麵包也能延伸出豐富多樣的產品變化。

但不論如何變化，最重要的仍是保留鹽麵包「每天吃也不膩」的魅力。簡單、耐吃，又能帶來幸福感，或許正是它能受到各個年齡層喜愛，讓人每天都想再吃一個的原因。

2 Boulangerie S.Igarashi (ブーランジェリー エス イガラシ)

全員都是麵包品鑑師！
東京木場話題麵包店

Boulangerie S.Igarashi 原本位於福岡縣北九州市，2021年12月移轉至東京木場。主廚五十嵐聰太希望在東京挑戰更多可能，不僅增加麵包種類，也嘗試運用更多元的食材。

店內全體員工更於2022年9月一同參加「パンシエルジュ（麵包品鑑師）」檢定並全數合格，展現團隊對麵包知識與技術持續精進的態度。



招牌「紅豆奶油麵包」夾入厚實奶油，五十嵐主廚表示，並不是刻意追求視覺效果，而是單純認為「這樣吃起來最好吃」。

熱愛吃麵包的他，至今仍會四處品嚐不同店家的作品。不過，新商品的靈感更多來自日常料理與食材，而不是直接參考其他店家的麵包，希望做出屬於自己的風味與創意。

店內最受歡迎的是「可頌」。從麵粉、奶油與其他原料的配比，到折疊層數、作業時間、室溫、發酵與烘烤時間，每個細節都由主廚親自掌握。

可頌採12層折疊製作，連層次呈現與烘烤色澤都毫不妥協，展現對製程與完成度的高度講究。



這2款麵包是因為想讓大家品嚐到不同小麥本身的特色而製作的。

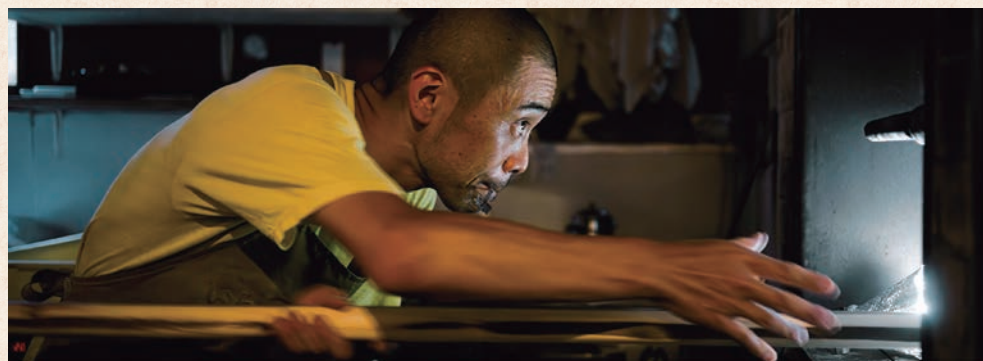
北海道小麥和九州小麥各有不同的味道與香氣，也都有各自讓人喜歡的地方。正因為風味不同，所以也希望大家能實際品嚐看看。

3 パン屋塩見

新宿徒步可達！城市中的柴燒窯麵包店

店舖位在一棟約 60 年歷史的老建築一角，爬滿藤蔓的外牆與堆放的柴薪營造出悠閒樸實的氛圍，但稍微一轉眼，就能看見新宿的高樓大廈。

屋簷下堆著柴薪，前院有人坐在長椅上休息，整間店就像突然出現在都市裡的繪本世界。店內則能看到麵包職人塩見聡史不停俐落地製作麵包。



城市一隅的柴燒香氣

在都市之中，
遇見手作麵包的溫暖風景

店內商品很單純，主要只有鄉村麵包、吐司和ビスケット（比司吉）。櫃檯下方還會寫上當天使用的原料與麵包特色。

當天的鄉村麵包使用自家製粉的農林61號全粒粉，研磨得比平常稍粗，帶有顆粒口感，酸味也較溫和；吐司則強調輕盈感與飽足感之間的平衡，當天風味也比平常更清爽。



鄉村麵包

柴燒窯賦予麵包獨特香氣，外皮紮實卻有良好斷口，並帶著令人印象深刻的微苦風味。

本文網址來源 |
<https://3373.work/bakery/2023/05/05/shiomi/>

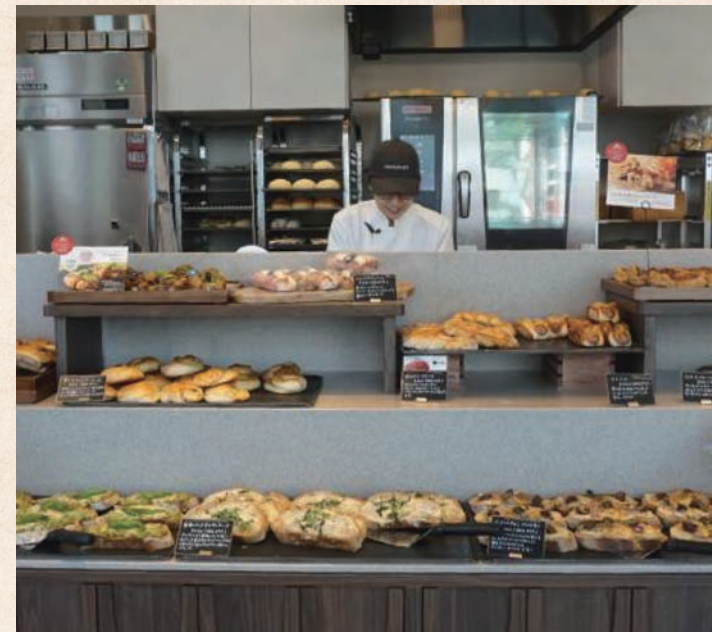
4 Bread & Coffee IKEDAYAMA

（イケダヤマ）五反田站前店

人氣爆棚的秘密

「Bread & Coffee IKEDAYAMA 五反田站前店」於2024年6月正式開幕，是繼2016年2月開設本店後的第二家分店。

店內可以一次享受到職人現場烘焙、香氣十足的自家製麵包，以及自家烘焙咖啡，是一間結合麵包與咖啡的 Bakery Cafe。這次也將一併介紹只有五反田站前店才能品嚐到的限定商品。



IKEDAYAMA 的招牌商品

吐司「パン・ド・ミ」，是店家引以為傲的自信之作。人氣高到有客人表示：「吃過 IKEDAYAMA 的吐司後，就吃不下其他家的了！」可見擁有不少忠實粉絲。

人氣商品「菠蘿麵包」

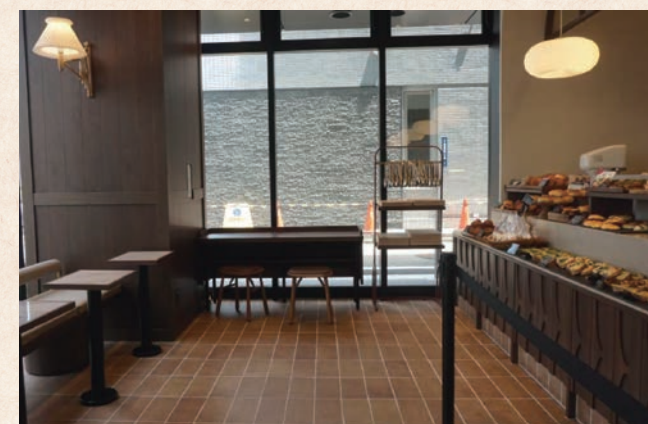
使用與招牌吐司「パン・ド・ミ」相同的麵糰製作至今已累計銷售已突破10萬個，人氣高到每人限購3個，麵糰含水量高達 90%，因此口感不是乾鬆，而是柔軟、濕潤又帶Q彈感。



宇治抹茶紅豆可頌杏仁酥

為五反田站前店限定商品，整體帶有濃郁抹茶香、紅豆甜味與烘烤後的堅果香氣。

本文網址來源 |
<https://www.ufu-sweets.jp/bread/202408ikedayama/>



不僅可以外帶，也能在明亮開放的店內享用，推薦有機會一定要親自造訪看看。

萬聖小怪獸



麵包體

材料	%
純芯	100
上白糖	10
給宏德海鹽	1.8
脫脂奶粉	4
P56柔軟酵素粉	0.5
新鮮酵母	2.5
水	63
全蛋	5
魅力奶油	10

菠蘿皮

材料	%
三級臻選頂級油脂	50
砂糖	40
全蛋	40
泡打粉	0.4
新小提琴	100
紫薯粉、覆盆子粉、抹茶粉	3-5
日新巧克力裝飾用原料(黑)	-
日新焦糖卡士達醬	-

雙巧莓果馬芬



馬芬蛋糕

材料	%	材料	%
三吉臻選頂級油脂	50	日新攪拌用巧克力用醬	16
細砂糖	35	牛奶	62
全蛋	45	日新耐烤巧克力用原料	45
給宏德海鹽	1	酒漬蔓越莓	40
泡打粉	4		
新小提琴	100		

NK CHOCOLATE



耐烤巧克力

~ NK ROCHES CHOCOLATE ~

— 日新耐烤巧克力原料 —

CHOCOLATE



