

●ロデヴ (超過水フランスパン)

フランスパン小麦	100.0	500.0
水	42.0	210.0
モルト	0.58	2.9
塩	2.6	13.4
イースト	0.0	0.0
ルヴァン	100.0	500.0
調整水	20.0	100.0
合計	265.	1326.3

ミキシング

	混ぜる		捏ねる		加水
機械	1 速	10 分	2 速	2 分	1 速
手	ボール	5 分	テーブル	10 分	ボール



工程表

	1 次発酵	2 次発酵	焼成	焼成時間
常温発酵	1 時間半	なし	250℃	13～15
低温長時間	3 時間～	2 時間	250℃	13～15

通常のパン生地よりも給水量が多く生地のがないため、パンチをし生地に力を与えていくことが重要です。

また水の多い生地のため、分割の際に計量できません。一次発酵のまま焼成か、大きな生地をカットして丸め成形せず、パンマットの上に乗せて、二次発酵をとっても良いです。

動画

	ミキシング
	調整水を加える
	分割丸めを窯入れ時に行い、二次発酵を取らずにそのまま焼成 生地に力がないため、窯入れ前にひねる

ロデヴとは南フランスの学園都市モンペリエから中央山脈に向かって数十キロの街ロデヴ。この街は古くから農業ではなくヤギなどの酪農が盛んでした。中央山脈から湧き出る美味しい水をふんだんに入れて作るパンです。

ロデヴは、給水率がとても高いです。水が多い生地では、酵母菌の生育状況がよく、細胞分裂を繰り返し酵母菌が乳酸発酵をします。水が少ない生地では、細胞分裂は停止し、硝酸発酵をします。二つの違いを説明します。

乳酸発酵では、細胞分裂により新たにできる酵母菌の栄養となる糖分を、自らのタンパク質、でんぷん分解酵素により糖分に変えて栄養とします。その副産物として、生地がより甘く、旨みも増えます。

一方、硝酸発酵の過程では酸味が強く、嫌味のある匂いを出します。ロデヴは、こ

の発酵理論を具現化したパンと言えます。食事のお供に、サンドイッチのパンとしてもとてもおいしいですが、豆、大納言など小豆類と合わせても美味しいです。

	ミキシング 混ぜ工程
	ミキシング 捏ね工程
	調整水の加え方
	ロデヴの焼成





