

## 詰める



あんパン・ジャムパン・クリームパン、日本の三大菓子パンは「詰める」パン。代表的な小麦料理「おやぎ」もおにぎりも「詰める」食べものである。具を詰めると同時に「思い」を詰める。甘いもの、お惣菜など、<色々なもの>を詰める。「詰める」パンの特徴は「携帯」ができること。仕事にかじったり、山歩きの時ポケットに忍ばせたり・・・それが日本の「詰める」パン。

- 思いを詰める
- 色々なものを詰める
- 携帯できる

## 容れる

パンは誕生した時、すでに「容れ物」だったという。熱い肉をパンの上に載せたり包んだり。「容れ物」としてのパンは大きな可能性を秘めている。例えば、パーティのお皿をパンでつくる。パンを片手に、好きな料理やデザートを入れられるバイキングなど楽しそうだし、容器も食べられる。

贈り物を入れるかわいいパンの容れ物や、ふるしきのようにいろいろな形の食べ物が入るパンもつくれそう。

- オール・イン・ワン
- エンターテインメント
- エコライフ



## 彩る



日本の料理の大きな特徴は、素材を生かすこと。例えばほうれんそうや、にんじんなどを練り込んだり、豆や刻みこんぶの色彩や形をそのまま生かす「彩るパン」。

「彩るパン」は目で楽しむだけでなく、香りも楽しめそう。山菜や、桜の花や菊の花、季節折々の彩りのパンは幸も運んで来てくれそう。

最近、色づけの方法として、野菜パウダー、果物パウダーが用いられるようになってきているが、これは規格外野菜・果物のよい活用方法のひとつでもある。

- 野菜の活用
- 旬の色彩・香り
- 規格外野菜の活用

# 16の「パンの動詞」

「小麦な生活」、今回の実験プロジェクト：

## 変幻自在に・姿を変える・パンの謎を・解きたい！

あんパン・ジャムパン・クリームパン、食パン、クロワッサン、ピザ・・・私たちの周りには多種多様なパンがある。私たちは小麦粉やパンに対してどんな働きかけをしてこれらのパンを生み出してきたのだろうか？「パン」が食卓に上るまでの様々な働きかけの中から16の働きかけを「パンの動詞」としてクローズアップし、パンが変幻自在に姿を変えるプロセスを「パンのサイエンス」としてまとめ、パンの謎を探ってみた。

※今回のパンの事例は焼くタイプの小麦パンに限定して選択した。

## 冷やす

冷蔵庫・冷凍庫から出してすぐ食べる「冷やすパン」。果物が載っていたり、生クリームとあんが入っていたり、これが思いのほかのおいしさだ。そういえば日本には「アイス最中」という涼菓がある。

夏向けの涼の演出をした「冷やすパン」というのはどうだろうか？凍った果物や、涼しげな野菜ゼリーを容れたパン、冷たいカレーパンなど。スイカの横に置くとぴったりの、浴衣姿で食べたい「冷やすパン」。パン売り場の風景も変わってきそう。

- 涼の演出
- 夏の食材との組み合わせ
- 冷蔵庫・冷凍庫に入れるパン



鎖国を続けていた日本が開国して、外国の文化が入ってきた。日本人は外国から様々な異質なものをとりこんで、自国のものにしてきた。日本の代表的なパン「あんパン」は、外国のパンに日本の伝統的なあんを詰めたもの。「詰める」は、おにぎりやおやきなどの日本の食べ物にもみられるユニークな動詞。つまり、私たち日本人は自分でも気がつかない間に、日本人ならではの働きかけ方をしているのである。日本の「パン動詞」を見つけ、さらに色々な動詞を組み合わせたら、新しいパンの世界、新しい生活が生まれるのではないだろうか？

## 日本らしい、「パン動詞」活用へ

### ●参考文献：

- 『パン入門』井上好文著 日本食糧新聞社
- 『パンの図鑑』井上好文著 毎日コミュニケーションズ
- 『パンの明治百年史』パンの明治百年史刊行会

「小麦な生活」Vol.2 16の「パンの動詞」  
(付録 日本の小麦マップ ②ご当地パンマップ&プチヒストリー)

2012年6月25日発行  
発行：コムギケーション倶楽部  
〒104-0041  
東京都中央区新富1-9-4 ファンデックス銀座3F  
日本食農連携機構 内  
Tel：03-6280-4044  
URL：http://www.comugication.com/

編集後記「小麦な生活」第2号は、パンを今までなかった切り口で見直してみよう！と、「パンの動詞」というのを考えてみました。世界中にはいろいろなパンがあるけれど、そのバリエーションはどうやって生まれてくるのだろうか？あまりに実験的すぎ、ちゃんとしてレポートになるのだろうかとか途中でハラハラしましたが、何とか終了です。  
付録の日本の小麦マップのテーマは「ご当地パン」。これはトレンドという言葉で追えるような浅い世界ではないことを切に感じました。パン屋さんは農家や地元企業や学校や行政などの方々とともに、日々パンづくりに取り組んでいらっしゃるんですね、しかも毎日毎日早起きです。ひとつひとつのパンに物語があるのだなあと感じました。  
アンテナショップに「ご当地パン」を買いに行った時、お店の方がなつかしうに遠く離れた故郷のパンについて話してくださる姿に、ふるさとへの愛を感じてじ〜んとしました。(R.I)

## 膨らます



### Baguette (バタール)

太くて短いフランスパンで3本の切れ目が目印。細長い Baguette (バゲット) は皮がパリパリしているが、Baguette (中間の意) は身がしっとり柔らか。砂糖や油などは入れず、グルテンが少なめの準強力粉が中力粉を使う。Baguetteと同じ生地を使っても形によって味わいが変わる。

【パンのサイエンス】 生地内の気泡が大きく数が少ないと噛みごたえのあるもちもちしたパンになり、気泡が小さく数が多いと軽い味わいの柔らかいパンになる。焼きたてのフランスパンは皮がパリッとしていておいしく、しばらくたつと皮の香りや風味が身に移ってまたおいしい。ただし、6時間以上たつとクラストの水分が移って皮がゴム状になり噛み切りにくく、身がバサバサになってしまう。

### Dutch Baby (ダッチ・ベイビー)

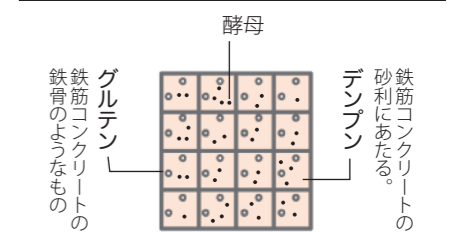
泡立てた卵と小麦粉と牛乳から作られる小さく、ふわふわとおいしい米国のパンケーキ。鉄鍋に入れた生地をオーブンで焼くとプクッと膨れる。冷めるとしぼみ、お皿の様な形になる。レモンと粉砂糖をふりかけ、果物をのせたり、シロップをかけて食べる。ドイツからの移民が始めた家庭経営のレストランで作られ始め、1942年には Dutch Baby という名称が使われていたという。名称の由来は諸説あり、17~8世紀にドイツ等から米国に移住した人々は「Dutch」と呼ばれ、古い言葉では「Dutch」は「ドイツの」という意味だったといわれている。

【パンのサイエンス】 よく泡立てた卵の入った生地を熱した高温の鉄鍋でオーブンで焼くと水蒸気が膨張に大きく膨れるが、冷めるとしぼむ。直火で特に高温で熱された部分の生地が固定化されてふちとして残る。

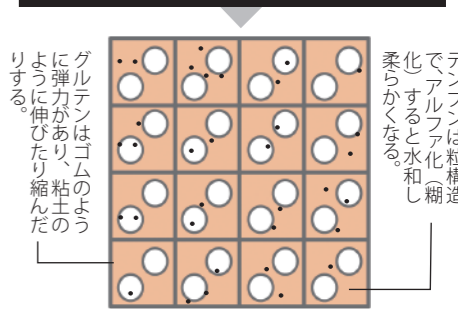


## なぜパンは膨らむのか？

### 焼く前



### 焼いた後



生地中の糖類が酵母によって発酵し、エタノールと二酸化炭素が発生。

※窯伸び：オーブン内でパン生地が膨らむこと。オーブンに入った生地の発酵は生地温度が60℃くらいになるまで続く。発酵によってできた二酸化炭素の気泡が加熱されてさらに膨張するのにもない、それを包んでいるグルテンの膜も伸びてパンのボリュームを大きくする。

## の 伸ばす



### Rumali Roti (ルマリ・ロティ)

インドやパキスタンのドーム型の鉄板で焼く直径が数十センチもある大きなパン。Rumaliとは「ハンカチのような」の意味。きれいに折り畳まれ、カレーなどと一緒に食べる。Rumali Rotiのルーツと思われるのが、中東のペルシア湾沿岸の国々で食べられる Saji というパン。生地がやや薄く、やはり折り畳まれて売られている。肉や野菜を包んで食べる。

【パンのサイエンス】 グルテンの多い小麦粉を使い、常温で固体の油（ギー）や牛乳を加えて柔らかくし、生地をくるくると回して遠心力で組織を伸ばす。生地が縮まないよう、伸ばしたらすぐに高熱の鉄板で短時間で焼く。

## っ 包む



### Cornish Pie (コーニッシュ・パイ)

英国の Cornwall (コーンウォール) 地方に伝わる伝統的なパイ。牛肉、にんじん、ジャガイモ、カブ、タマネギなどを包み、高温のオープンで焼く。もともとは鉱山で働く人々のお弁当だった。鉱石には毒があるため、パンに手を触れないで食べられることがメリットだった。鉱山にはパイを温めるオープンがあり、パイで暖をとった。生地を閉じる時に縄模様をつけるのが伝統。ここがはげると「悪いことが起きる」という言い伝えがある。

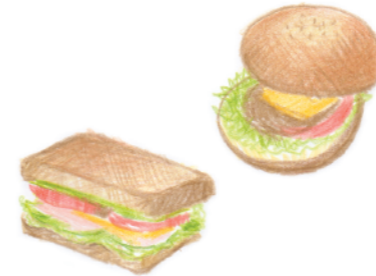
【パンのサイエンス】 高温で焼いた固い皮に包まれているため、パイの保温性が高く、雑菌が入らず傷みにくい。冷めて固定化したデンプンによって形が保たれる。

## は さ 挟む

### Sandwich (サンドイッチ)

パンに肉や野菜等の具を挟むパン料理。日本でポピュラーなのは8~10枚切りの薄い食パンを使ったもの。「サンドイッチ」という名称がついたのは、18世紀に英国のサンドイッチ伯爵がゲームや仕事をしながら食べたエピソードに基づくというのが通説である。産業革命とともに食の利便性が求められ、19世紀には英国・スペインに、20世紀には世界中に広まった。中でもアメリカのサンドイッチは立派な食事パンである。

【パンのサイエンス】 パンに具の水分が移らないよう、食べる直前に挟み、バター、マーガリン、マヨネーズなどを塗って油分で膜を作る。布巾をかけて軽く上から重しを置きパン生地と具を密着させる。



## の 載せる



### Pizza (ピザ)

強力粉、イースト、砂糖、塩、オリーブオイルを混ぜ、十分こねた生地の上にトマトソースを塗り、野菜やハム、きのこ、チーズなどの具を載せて窯で焼く料理。発祥は18世紀後半のイタリアのナポリだと言われている。煉瓦を積み上げた窯で焼いたピザが美味しいとされ、窯のないイタリアの家庭ではあまり手作りしない。19世紀末にイタリア系移民が米国にピザを持ち込み、20世紀には世界中に広がった。

【パンのサイエンス】 オリーブオイルを生地に入れるとグルテンが伸びて薄いピザができる。窯のふく射熱の高温で焼くと、外がカリッとして中がもちっとしたピザになる。

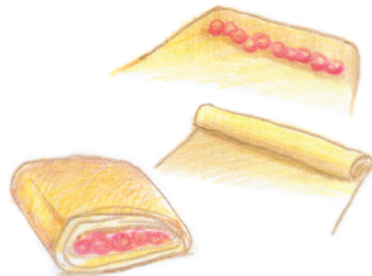
## ま 巻く

### Strudel (シュトゥルーデル)

生地を大きな布の上で広く薄く伸ばし、リンゴやサワーチェリー、干しブドウなどの果物を巻き込み、バターをたっぷりのせて、薄焼き卵のようにくるくると焼くパン。オーストリア、ハンガリー、チェコ、ルーマニアなど中・東欧で食べられる。甘くないタイプもある。生地は透き通って見えるぐらいに薄く伸ばす。

Strudel (シュトゥルーデル) とは「渦巻き」の意味。18世紀にハプスブルク君主国のパンとして広まった。最も古いシュトゥルーデルのレシピは1696年の手書きのものだそうだ。

【パンのサイエンス】 生地に弾力を出すためグルテンの多い小麦粉が使われる。生地を薄く伸ばすためにバターなどの常温で固体の油脂を使う。



## あ 編む



### Zopf (ツォップ) / Challah (ハッラー)

カトリック教徒・ユダヤ教徒が安息日や祝祭日に食べる「編みパン」。スイスでは Zopf、イラクやイラン系ユダヤ教徒の間では Challah と呼ばれる。

起源は古くエジプトのピラミッドからも出土した。宗教的な意味合いがにめられ、旦那さんが亡くなると奥さんが殉死する代わりに「編みパン」(女性の編み髪)が添えられたとも言われる。18世紀に中・東欧で流行してから、白い小麦粉で作られるようになった。

【パンのサイエンス】 スイスではフランスパン用の小麦粉を使い、バターや牛乳、卵を入れて焼くためしっとり柔らかくなる。

## は 剥がす



### Pull-Apart Bread (プル・アパート・ブレッド)

米国のカジュアルな朝食に食べられる、小さな生地をいくつか並べて焼いたパン。各自自分で剥がして食べることができる。スライスしたり四角く切った生地を並べて焼くタイプ、ビスケットを形に詰め込んで焼いてひっくり返すタイプなどを総称して Pull-Apart Bread と呼んでいるようである。復活祭などの祭日に食べられることも多く、中世にシナモンが入ったバターロールが香辛料と一緒に世界中に広がったのがルーツとも言われる。

【パンのサイエンス】 生地にシナモンシュガーをまぶし、高さを不揃いにして並べると、癒着せず、焼き上がってから剥がしやすい。

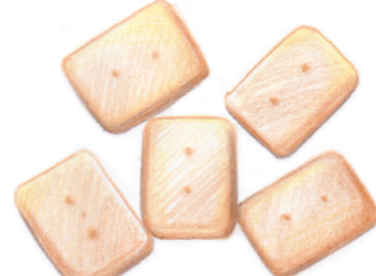
## か わ 乾かす

### 乾パン

軍用の食糧として開発され、災害時の非常食として、登山の携帯食糧としても用いられている小型のパン。含水量が少なく保存性に優れ、食料品が凍結してしまうような寒冷地では重要な食糧となっている。小麦粉、砂糖、ごま、食塩、ショートニングなどにイーストを加えて発酵させ焼き上げる。缶詰の製品には、糖分を補い、唾液分泌を促すために氷砂糖も入っている。

すでにローマ時代に兵糧として用いられた。日本では明治時代には陸軍が乾パンの元祖「重焼麵包(じゅうしょうめんぼう)」を作った。

【パンのサイエンス】 長時間熟成発酵後、窯に蒸気を吹き込み、遠赤外線オープンで内部まで十分に焼きデンプンをアルファ化させる。暖かいミルクに入れてふやかせば食べやすい。



## か た と 象る

### Pain de decorte (パン・ド・デコルテ)

フランスの Pain de decorte (飾りパン) はパンの土台の上に、パンで貼り絵のように絵を描き焼きあげるもの。ドイツではクリスマスの頃、ジンジャーブレッドを包丁で切ってパーツをつくり、ホンダン(再結晶化したクリーム状の砂糖衣)で模様を描いたりつなぎ合わせ、家や城をつくる。イタリア南部には復活祭などの祭日にパンでアーチを作ったり、キリストやマリア様、花などの自然をモチーフにした飾りパンを焼く伝統が残っている。

【パンのサイエンス】 練った小麦は粘土のように細工がしやすい。焼き上がってから形が変わらないよう、グルテンが少ない小麦を配合するようにする。保存性が高いので長い間、展示することが可能である。



## ひ た 浸す



### French Toast (フレンチ・トースト)

朝食・軽食として世界中で食べられているパン料理。スライスした食パンやフランスパンを、溶いた卵と牛乳、オレンジジュースなどの液に漬けてフライパンで焼いたもの。

17世紀のフランスの古書では、硬くなったパンをデザートとして「生き返らせる」ことができるレシピ、「Pain Perdu」(失われたパン)として紹介されており、フランス、ベルギー、コロンビア、北米の一部では今でもそう呼ばれている。

【パンのサイエンス】 老化したデンプンに水を含ませ、熱を加えることで、硬くなったパンもしっとりした食感を取り戻すことができる。

## ね じ 捻る

### Twist Bread (ツイスト・ブレッド)

カナダの大自然を歩く際に考案された捻りパン。棒に生地をねじりながら巻きつける。子供でもつくれる簡単なアウトドアでの定番である。全粒粉にベーキングパウダーを持ち、発酵をさせずに短時間で焼き上げるため、キャンプなど野外でも迅速に食事の準備ができる。

ルーツはスコットランド、アイスランド、英国北部に伝わる石の上で焼く小麦料理で、英国(スコットランド)人がカナダに持ち込んだと言われている。



【パンのサイエンス】 棒を回しながらくると巻きつける。生地を粘土の様に扱いやすくし、棒に密着するようにグルテンの多い小麦粉を使う。

## 「パンの動詞」は生きるための技術。

色々なパンについて調べていくうちに、「パンの動詞」は、それぞれの国・地域の歴史や文化を背景とした生活技術であることがわかってきた。人々の日々の暮らしの中にはいつも生活の糧としてのパンがあり、パンをつくる人がいた。飢えをしのご、うれしさを皆で分け合い、悲しみや苦しみを和らげ、忙しい時には時間を節約し、神や君主を讃え、幸せな時をより楽しむための技術、つまり「パンの動詞」とは生きていくための技術なのだ。