

【高12期】食文化と発酵 つれづれの記

パンの食文化編 2023/12/18

【野村邦男】(高12期)

パンは日本人にとって古代より江戸期までは縁のない食べ物であった。明治維新の文明開化によって食生活が洋風化し、パン食が一部の人々に取り入れられたが広く浸透することはなかった。しかし戦後70数年のうちに、パン食が2千年も続いてきた米・ご飯を主食とした食生活と並ぶまでに急激に成長し浸透したことに驚きを覚える。保守的な食べ物の世界でこれほどの大きな変革は稀有なことである。パンは今や現代の日本人の食生活に欠かせないものであり、食文化の一翼を担うものとなっている。

イエス・キリストの最後の晩餐はパンとぶどう酒

イエス・キリストはエルサレム・ゴルゴタの丘で十字架につけられる前夜、十二使徒と共に晩餐を摂った。この最後の晩餐は歴史上きわめて重要な意味を持った事跡であった。

レオナルド・ダビンチの有名な最後の晩餐の壁画にはイエス・キリストを中心に弟子たちの驚きと複雑な表情が描写され、白い大きなテーブルの上にはパンとぶどう酒が描かれている。



イエス・キリストの最後の晩餐

この時にイエスが語った言葉が福音書に伝えられている。「パンを取って食べなさい。これはわたしの体である」「この杯からぶどう酒を飲みなさい。これは、罪がゆるされるように多くの人のために流すわたしの血であり、契約の血である」と述べたとされている。

以来2千年にわたり、イエスの言葉に従ってキリスト教会では聖餐は最も中心的で神聖な典礼となり、パンとぶどう酒による祭儀が行われるようになった。カトリックのミサやプロテスタントの聖祭式では祭壇にパンとぶどう酒が捧げられ感謝の讃歌が歌われる。



カトリック教会のミサ

信徒はイエスの聖体であるパンとぶどう酒を頂き、祈りを捧げることによってイエス・キリストと心を通わすことになる。

このようにしてパンは特別な食べ物として人々の食生活に欠かせないものとなり、キリスト教の布教活動と共に世界に広がって行くことになった。

おいしいパンは小麦粉・酵母菌・人の知恵の合作

パンは世界中の何十億の人々が日々食べる最も主要な食べ物となっている。幼い子供から高齢者まであらゆる人が毎日食べても飽きないパンの芳醇な風味とふっくらとした食感はどのようにしてつくられるのであろうか。

パンの主原料は小麦粉、パン酵母、水、食塩である。パンづくりには目に見えない微生物であるパン酵母が重要な役割を果たしている。



パン用小麦粉



パン酵母

小麦粉に水を加え練ることによって粉に含まれているタンパク質・グルテンに粘りが生じる。練られた生地（ドウ）はパン酵母の働きによりアルコール発酵が生じ、炭酸ガスが気泡となってパン生地を2倍から3倍に膨張させる。

この膨張によってふっくらしたパンができあがる。同時に生じるアルコール有機成分がパンの芳醇な香りの素になる。

一次発酵で膨らんだパン種をいろいろな形に成形し、ホイロ（温度と湿度を設定できる温蔵庫）に入れて二次発酵を促進する。パンの種類によって焼成温度に違いがあるが、パン釜に入れて200度から240度で加熱・焼成することによりパンが焼き上がる。



膨らみのある芳醇なパン

このようにパン酵母の働きによって、私たちは膨らみのある美味しいパンを味わうことができる。もしパンが膨らみのない扁平な固いパンであったならば、味気のない食べ物になってしまうであろう。

毎日食べても飽きることのない風味と食感をつくっているパン酵母の働きはまことに偉大であるとあらためて思う。

人間は古代より数千年にわたり目に見えない酵母の存在と働きについては

分からないままに、経験を積み重ね改良を加えてパンづくりを続けてきた。19世紀ルイ・パスツールが発酵のメカニズムを研究し、酵母菌が糖類をアルコールと炭酸ガスに分解することを解明した。これを契機にビール、ワイン、パンなどの醸造発酵食品が飛躍的に発展する基になり、パンについてはパン酵母を活用したパンの開発が進展することになった。



ルイ・パスツール

無数にある酵母菌の種類からサッカロミセス・セレビシエという酵母菌が選別され純粋培養して作られたのがイーストである。

1グラムにおよそ100億個の酵母菌が含まれているので、パンの発酵を短時間に効率的に行うことができるようになり大量生産を可能にした。



生イーストとドライイースト

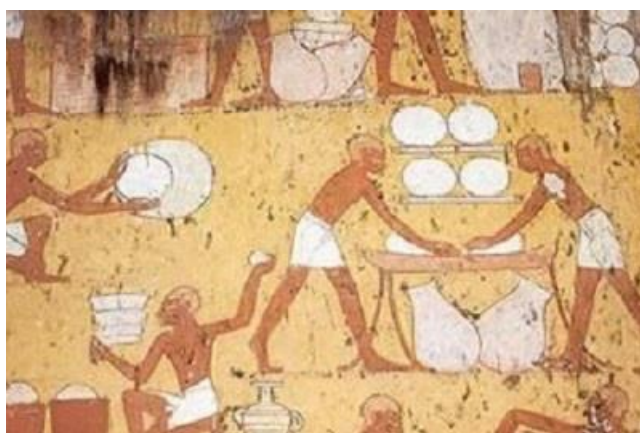
現在、パン酵母の働きを凝縮したイーストが世界中の大きなパン工場から小さなベーカリーまで使用されている。

このようにして小麦粉と酵母菌と人の知恵とのコラボによって、私たちは日々美味しいパンを食べることができている。

世界のパンの歴史と食文化

紀元前4000年頃の古代メソポタミアでは小麦粉を捏ねて粥状にしたものを焼き、発酵のない固く薄べったいパンを食べていた。

紀元前2000年頃、古代エジプトでは大麦からビールをつくり飲んでいた。たまたま小麦粉にビールの搾りカスを入れて捏ね混ぜて焼くとふっくらとした美味しいパンができるという体験をした。これはビール酵母の発酵作用によるものであり、発酵パンの起源と言われている。



古代エジプトのパンづくりの壁画

ギリシャ・ローマ時代にはブドウの搾り汁からできる酵母を使いパンを発酵させるようになる。ポンペイの遺跡には小麦を挽く臼やパンを焼く石窯が残っている。

中世のヨーロッパでは小麦の製粉技術が進み、捏ねる機具と焼き窯を使用する製パン方法により教会・領主の館・パン工房でもつくられるようになった。キリスト教の修道院ではパンを焼く窯が置かれ日々パンが焼かれ修道士の食事となり、飢える住民にはパンの施しが行われていた。



中世のパン焼きの絵画

小麦栽培が盛んになるに伴い一般民衆の日常の食事もパン食が主体となる。ルネッサンス期には、イタリアのメディチ家マリー・ド・メディシスとフランスのアンリ 4 世との婚姻を契機にバゲットなどフランスパンの原型が伝えられた。オーストリアの王女マリー・アントワネットがルイ・十四世と結婚のときにクロワッサンが持ち込まれたと言われている。



マリー・ド・メデシス



マリ・アントワネット

大航海時代以降、植民地支配によってアメリカ大陸やアジア諸地域にもパン食の文化が広がっていった。パンは長い年月を経てフランス、イギリス、ドイツ、イタリアなどそれぞれの地域に根ざした特色のある多様なパンがつくられるようになり、その潮流が

今日まで続いている。

多種多様なパンによる食生活の広がり

地域の気候や風土によってさまざまな特長のあるパンがつくられている。パンは小麦粉のタンパク質グルテンの含有が多いほど膨らみ大きい。フランスなど南欧の地域はグルテンを含む小麦の生産に適しているが、ドイツなど中欧・東欧の地域はグルテン含有の小麦ができないためライ麦を主体にしたパンがつくられている。それぞれの地域によって長い年月をかけて独自のパンがつくられるようになった。

フランス（パン）：バゲット・バタール・カンパーニュ・パンドミー

ドイツ（ブロート）：カイザーゼンメル・ローゲンブロート・プレッツ



フランスパン



ドイツパン

イタリア（パネ）：フォカッチャ・チャバッタ・ロゼッタ

イギリス（ブレッド）：イングリッシュブレッド・スコーン・マフィン

アメリカ（ブレッド）：ハンバーガーバンズ・ベーグル・ドーナツ



イタリアパン



イギリスパン

現在パンの種類は無数にあるが、大きく分類するとリーンなパンとリッチなパンとに分けられる。

リーンなパンは小麦粉、酵母、水、塩の四つの基本原料で作られるパンで

バゲット・カンパーニュ・パンドミー・ローゲンブロート・プレッツェル・チャバッタなどがある。

リッチなパンは主要原料以外に砂糖・牛乳・鶏卵・バター・チーズ・オリーブ・干しブドウ・クルミ・餡などを使用したもので、クロワッサン・ブリオッシュ・ロールパン・キルシュブロート・マフィン・デニッシュなどさまざまなパンがつくられている。日本の食パン（山食・角食）は砂糖・牛乳・バターなどが使われるのでリッチなパンに分類される。

これほど多種多様なパンがあるにもかかわらず、どういう訳か日本人の大半はイギリス系の食パンに偏っているように思われる。

これまで私もあたりまえのように食パンをトーストしてバターやジャムをぬるか、サンドイッチにする食べ方であった。



フランスパンのサンドイッチ



ドイツパンのオープンサンド

最近ではフランス系のバゲットやドイツ系のライ麦パンなども食べるようにしている。パンの種類を変えるとそれぞれの風味や食感を味わうことができ、スープ・サラダ・料理のメニューも違ったものになる。パンのタイプによってチーズなどいろいろ試してみると食事の楽しみの幅も広がるように思える。

日本のパンの歴史と食文化

日本は弥生時代以来、瑞穂の国と呼ばれるように2千年にわたり稲作を中心にして国づくりが行われ、米を主食にした食生活と食文化が営まれてきた。戦国時代1543年ポルトガル人によって伝えられた鉄砲は史上画期的なものであったが、パンもその時に持ち込まれたものである。

江戸時代は禁教令によって西洋の文物の流入が止められていたため、パン食が浸透することはなかった。

幕末、伊豆韮山の代官江川太郎左衛門が列強との戦闘に備えるための兵糧として焼き窯をつくりパンを製造した。これが日本でのパン製造の始まりとされている。

明治維新を契機に西洋文化が一気に流入するに伴い、食生活も洋風化していく。



横浜の文明開化絵図

開港によって横浜や神戸には欧米人が居住してパン食が徐々に浸透し、ヨーロッパのパンづくりのノウハウを習得したパン屋が次々に開業した。横浜にはイギリスパン系のウチキパン、神戸にはフランスパン系のドンク、ドイツパン系のフロインドリーブが、今日まで事業を継続し焼きたてのパンが市民に愛好されている。



横浜のウチキパン



神戸のドンク

東京では日本独自の酒種を活用した木村屋総本店のあんぱん、新宿中村屋の

クリームパンなどが開発され、菓子のようなパンとして受け入れられた。しかしパンを食べるのは限られた人々であり、一般大衆には縁のないものであった。パン食が本格的に普及するのは戦後からである。

戦後の飢餓の中から普及したパン食

アジア・太平洋戦争に敗戦したことを契機に日本は政治・経済・社会・教育の各分野において根本的な変革が強制的に行われた。帝国主義・軍国主義の強権的な国家体制から民主・自由・平等そして平和を尊重する社会へと大転換することになった。戦後の数年は深刻な食料不足の状態が続き、米などの食料を求めるデモや騒動が頻発した。社会の混乱を防ぐために連合軍総司令部・GHQは小麦・牛乳粉末・食用油などの食糧援助物資を大量に供出した。



戦後の新橋界限の朝市



戦後の皇居前の食料デモ

これを契機に小麦を使用するパンをほぼ全ての日本人が食べるようになり、アメリカ式の食べ物と食生活が広く国民の間に浸透することになった。特に学校給食では私たちの記憶にあるように、コッペパンと脱脂粉乳のミルクが取り入れられ、全国津々浦々の少学校で児童がパンを食べることになった。



戦後の学校給食のパン

一般国民にとって飢えをしのぐパンから、日常食べるパンへと段々と浸透していく。戦後復興期から高度成長期の経済社会となり、人々の生活が豊かになると共に生活スタイルも洋風化していく。牛乳・バター・チーズなどの乳製品や牛肉・豚肉・鶏肉の肉料理などが日常の食生活に取り入れられた。これまでのご飯を中心とした和食と共に、パンを主にした洋食を食べる食生活が根づき共存することになった。

ご飯・和食とパン・洋食とが融合する食文化

戦後、日本人の食生活において急速に普及したパン食はさまざまな形で進化し広がっている。パンの種類は食パンをはじめ菓子パン・総菜パンなど世界中で最も多いと思われるほど沢山ある。

全国のどこのデパート・スーパー・コンビニ・ベーカリーなどでもパンを買うことができ、フレッシュベーカリー（店舗兼工場）で手作りした焼きたてのパンを購入することもできる。ホームベーカリーを使って自前のパンを焼くという楽しみ方もある。

また、ファミリーレストランやハンバーガーチェーンなどの外食分野でもパンは欠かせない食べ物となっている。

こうした食生活の変化の中で、総務省家計消費調査で一世帯当り購入金額において2010年にパンがコメを上回ったというデータが公表された。

2千年来続いてきたコメを炊いたご飯に対して、百年ほどの歴史しかないパンが金額ベースで上回ったことは、保守的な食べ物の分野では画期的な変化である。またご飯類とパン類との比率だけでなく、和食と洋食という食生活の基本構成が大きく変化しているとも考えられる。



寿司と和食膳



パンと洋食メニュー

一方、和食はユネスコ世界無形遺産に登録されたように進化し多様化している。訪日する外国人の多くが日本料理の四季折々の食材の新鮮さと料理の美味しさを称賛し、ヘルシー指向の潮流の中で世界の人々から和食の魅力が注目されている。これから和食が豊かな食文化として一層世界に広がっていくことが予想される。

こうしたことからご飯の和食とパンの洋食とが融合することにより、日本人の食生活はますます豊かで幅広いものになり、日本独自の新しい食文化がつくられていくものと思われる。

了

発行日:2023年12月17日

掲載者:深海なるみ