

パンの歴史

近年、日本では若者を中心に朝の欠食が多く見られ、子どもたちも朝食抜きのまま学校に行くことが増えています。一日の始まり、元気のもとになる朝食を大切にしたいものです。

世界の朝食について調べてみると、主食をベースに大きく二つに分けられ、雑穀類を粉食にする食べ方と、粒食にして食べる方法があるといわれています。

粉食の代表的なものはパン、粒食は米です。ヨーロッパの朝食はパン、焼きたてのパンの香ばしさは、朝から食欲をかき立ててくれるといわれます。パンは使う原料により、ライムギを使う黒パンと小麦を使う白パンに分かれます。他方、アメリカではパンのほかに、朝食用の穀物の加工品がいろいろ作られ、コーンフレーク、オートミールなどがよく使われています。アジア地域では、雨や川などの天然資源が豊富なほか、肥沃な米作地帯が多くあることから、主食となる穀物は米が中心です。中国のお粥の文化や、日本ではすしなど米の文化が発展しました。

現在では、粉食を中心としたパンが、肉、卵、酪農製品、ジャムなどを組み合わせて朝食の食卓に、調理パンなどは昼食、間食として広がっています。

パンの歴史

原型：パンの原型は2種類あります。薄く、平たく焼いた平焼きパンと、小麦粉に酵母を加えて膨らませて焼く発酵パンです。前者はおそらく原始的なパン作りの原型でしょう。

古代エジプトの絵画や、彫刻にさまざまな製パン工程が見られます。大きな石の上で穀物を挽き、その粉を水で練り、そのまま放置しておくと空気中の酵母や細菌がついて増殖し、アルコールと炭酸ガスを出す発酵作用が起こり、練り生地が膨らみます。これを焼いたのが自然発酵によるパンです。

技術：このパンの製法は、エジプトから古代ギリシャの都市国家に伝わり、製粉技術とともに製パン技術も大いに発達し、白いパンが焼けるようになりました。ローマ帝国全盛の時代は、戦争で征服した国々からパン焼き職人を連れ帰り、パン作りを競わせて、製パン技術の進歩をはかりました。

酵母：パン生地を膨らませるために、ビール酵母菌を利用するようになってから、パンは柔らかく、より一層おいしくなりました。顕微鏡の発明に伴い、酵母菌の存在が確認され、発酵の神秘もパスツールにより1859年に解きあかされました。

珍しいパンの名前の由来

グラハムブレッド アメリカの食餌法改革者であるグラハム牧師の名前を付けたグラハム粉を使ったイギリスパン。グラハム粉(全粒粉)とは、小麦の全粒を粉碎したもので、皮も胚芽も入っている。

ブリオッシュ バターと卵をたっぷり使ったパン。名前の由来は Brie et hoches(ブリ エ オシュ 碎いて攪拌する)が一つになってブリオッシュになった。

クロワッサン 1686年オスマントルコがブタペストを包囲し、市の中心部を攻めるため地下道を掘っていた。深夜その物音を聞きつけたパン屋の急報で攻撃を免れ、パン屋にはその褒美として、オスマントルコのはたの紋章である三日月のパンを作る特権が与えられた。こうしてクロワッサン(三日月型のパン)が生まれた。

ピタパン 中近東のパンで、半分に切ると上下二層に分かれるので間に肉などをはさんで食べる。

饅頭(まんとう) イースト菌を使った中国の蒸しパンで、中にあんは入れない。

参考資料 「朝食クッキングアドベンチャー」 ネッスルホームエコノミックサービス

文責 秋山治子