



「食と健康・パンの歴史」

講師：鈴木清子さん



2019年8月サロン開催の様子

■パンの歴史は、文献に寄りますと、紀元前よりエジプトの「壁画」に粉の工程図が描かれています。この頃すでに人間は、粉の可能性を充分利用していたようで、「石の上に、小麦の粒をのせ、ローラーのような石で体重を掛けて粉碎したようすが描かれています。この頃に、小麦を粉にして食べる習慣が確立されたものと推定されます。やがて「石臼」で引くようになりました。

「石臼」は体重を掛けずに、上下の石を回す事で誰でも出来るので、量も沢山出来るようになったようです。

■日本のパンの歴史は、中国から、日本に小麦粉が伝わった弥生時代と言われ、当時は、粉を水で溶いて焼いたおせんべいのようなパンであったようです。真言宗 開祖 空海(弘法大師)によって 806 年日本に「蒸しパン」の技術が伝えられました。現在のような「発酵パン」は、16 世紀の頃、鉄砲やキリスト教と共にポルトガルから伝えられました。江戸時代初期に、日本に鎖国令が引かれ、西洋のパンを食べる事が禁止され、パンが再び日本で食べられるようになったのは、江戸時代末期の頃の事です。

■現在は、空前のパンブームと言っても過言ではないでしょう。美味しいパンを求めて探す楽しみもあります。パンには、ご存知のように 食パン、フランスパン、菓子パン、バターを層を重ねたデニッシュパン等ケーキのスポンジに使う粉等、様々有りますが、すべて粉に含まれる「たんぱく質」の含有量で、用途が使い分けられます。粉にイースト菌、砂糖、塩、バター等を混入し、水、牛乳等と捏ねて、生地が倍近くに発酵(膨らむ)して、分割をして成型して(形を作る) をする工程には大変時間がかかります。でもその時間をかけて作るパンの工程で美味しいパンが出来上がります。そして焼き方により、それぞれの特徴を生かし、食感の違うおいしいパンが生まれます。

■鈴木清子さんからのコメント 世界中を巻き込んだ「パンデミック」今年に入ってもとどまる気配が見えません。毎日の暮らしの中で、ご自分を護りながら、ご家族にも心を配り、過ごされている方が多いと存じます。ご家族で食卓を囲む時間が増えた今、手軽にできるパンに合うメニューをご紹介します。

