



# フランスから届いたパンのはなし

酒巻洋子

001 & 100

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 01 / Avant-propos        | 26 / Crêpe                 |
| 02 / Baba au rhum        | 27 / Croissant             |
| 03 / Babka               | 28 / Croissant aux amandes |
| 04 / Bagel               | 29 / Croque-monsieur       |
| 05 / Baguette            | 30 / Enseigne              |
| 06 / Baguette viennoise  | 31 / Falafel               |
| 07 / Beignet             | 32 / Farine de meule       |
| 08 / Biscotte            | 33 / Fouace de Raberais    |
| 09 / Biscuit             | 34 / Fougasse              |
| 10 / Bol de pain         | 35 / Four à bois           |
| 11 / Bouillie            | 36 / Galette               |
| 12 / Boulangerie         | 37 / Galette des rois      |
| 13 / Breadmaki           | 38 / Gaufre                |
| 14 / Bretzel             | 39 / Gougère               |
| 15 / Brioche             | 40 / Goûter                |
| 16 / Canapé              | 41 / Graines               |
| 17 / Casse-croûte        | 42 / Grains anciens        |
| 18 / Chapelure           | 43 / Grigne                |
| 19 / Chausson aux pommes | 44 / Griller               |
| 20 / Chausson napolitain | 45 / Interdiction          |
| 21 / Chouquette          | 46 / Jambon-beurre         |
| 22 / Concours            | 47 / Kebab                 |
| 23 / Conservation        | 48 / Kouglof               |
| 24 / Corbeille à pain    | 49 / Kouign-amann          |
| 25 / Cramique            | 50 / Madeleine             |



## 01 / Avant-propos

アヴァン・プロボ [avā pʁɔpɔ]

A

### はじめに

朝、カフェで頬張ったクロワッサンの美味しさに目を見張ったり、昼食でバゲットサンドの噛み応えのある皮に舌を巻いたり、家路の途中にあるパン屋さんで焼き立てのパンを手にして心が躍ったり、夕食でチーズをのせたパンの欠片を口にして些細な幸せを感じたり。パンはフランスの日常生活のさまざまなシーンに登場します。もしかしたら、フランス人の機嫌を左右しているのは、パンの味なのではないかと思うくらい。とはいえ、フランス人のパンの消費量は減る一方で、主食とは言えなくなっているのも事実。それでも、パンを片手に食事をするのが当たり前である人々のこと、フランスの食卓からパンが消えてなくなることはないでしょう。何ととっても、長い歴史の中で育まれてきたパン文化を持つお国柄なのですから。

本書では、フランスの代表的なパンとともに、日本で言うところの菓子パンや、パン屋さんで売られている定番のお菓子など、広い範囲でフランスのパン文化を紹介しています。現代のパン屋さんには昔ながらの素朴なものから、新しいテイストのものまで、多彩なパンがありますが、小麦粉、酵母、水、塩を使って人間の手で作るという、パン作りの基本は大昔から変わりありません。だからこそ、パンは変わらずに私たちを魅了し続けるのでしょう。愛され続けるフランスのパンの魅力の一端に、本書にて少しでも触れていただければ幸いです。

## 15 / Brioche

ブリオッシュ [bʁijɔʃ]

## Brioche parisienne

「ブリオッシュ・パリジェンヌ」、「ブリオッシュ・ア・テット」と呼ばれる、大小のボールを重ねた形。



## Brioche de Nanterre

8等分に切り目が入っているのが一般的な「ブリオッシュ・ドゥ・ナンテール」。薄切りをトーストしても。

## バターの産地で生まれたリッチなパン

バターを使ったヴィエノワズリーのひとつである「ブリオッシュ」は、16世紀にバターの産地であるノルマンディー地方で生まれたと言われます。その名前の由来は、当時パン生地形成に使われていた、低いテーブルの端に備え付けられた棒「ブリー」だとか。水分が少ない固い生地を棒で打ち付けてこね、船乗り用の保存がきくパンを作ったのです。出来上がった目の詰まった身が特徴のパンは、「パン・ブリエ」と呼ばれました。中世の時代から存在したブリオッシュ生地も、ブリーを使い、「打ち付けて作られる生地」という意味で「ブリオッシュ」になったのだそう。したがって、ノルマンディーがブリオッシュの発祥地ながら、バターの分量を増減しながら、フランス各地にブリオッシュ生地で作られるパンがあります。パン屋さんで最も見かけるブリオッシュは「ブリオッシュ・パリジェンヌ」。丸いボールを2つ重ねて頭をのせたような形から「ブリオッシュ・ア・テット（頭）」とも呼ばれます。使う材料は同じで長方形なのは、バ

## Brioche vendéenne

とろけるような柔らかい身の「ブリオッシュ・ヴァンデエンヌ」。スーパーでも見つかる人気のもの。



## Brioche mousseline

円筒形の「ブリオッシュ・ムスリーヌ」は薄い輪切りにし、フォウグラなどをのせてカナッペ風に。



## Brioche feuilletée

パイのように層になった軽めの食感ながら、バターがたっぷり入った「ブリオッシュ・フィエテ」。



りの隣の町、ナンテールの「ブリオッシュ・ドゥ・ナンテール」。ロワール地方のヴァンデ県で名高いのは「ブリオッシュ・ヴァンデエンヌ」。オレンジ水や蒸留酒、生クリームで風味をつけた、柔らかい身のブリオッシュで、編み込んだ形に仕上げたもの。フランスの品質保証である、赤ラベル「ラベル・ルージュ」がついています。円筒形の型で作るブリオッシュ「ブリオッシュ・ムスリーヌ」は、口どけのいい軽い食感が特徴的。近年、パリのパン屋さんまたはお菓子屋さんでよく見かけるようになったのが、パイ生地のブリオッシュ「ブリオッシュ・フィエテ」。ブリオッシュ生地でバターを折り込んで作る、ブリオッシュよりもさらにリッチなヴィエノワズリーです。その他に、本書で紹介している「クラミック」、「クグロフ」、「ババ・オ・ラム」も、ブリオッシュの親戚のようなものでしょう。その昔、お祭りや宗教的にも使われ、「祝福のパン」とされたブリオッシュは、菓子パンにもデザートにもなる多彩な顔の持ち主です。

## 25 / Cramique

クラミック【kramik】



パリ3区にあるリールのお菓子屋さん「メール」では、パールシュガーやチョコレートバージョンのクラミックがお目見え。同地方の名産である、クリームを挟んだ薄い「ゴーフル」もオススメです。

## レーズン入りのリッチなブリオッシュ

ベルギーが発祥地ですが、ベルギーと国境を接するフランスの北部、ノール県でもよく見られる「クラミック」。「パンの重さのひとつの単位」を表す言葉、「クラミッシュ」が語源だと言われています。その後、ブリュッセルにて、文献上にお菓子として登場したのは1831年のこと。元はレーズン入りパンのことでしたが、後にブリオッシュ生地で作られるようになりました。ギリシャ産で小粒のコリントレーズンを使うのが定番で、バターたっぷりの柔らかいブリオッシュ生地に、レーズンの酸味が絶妙なアクセントになっています。おやつにそのまま食べたり、ジャムを塗って朝食にしたり、程よい厚さに切ってトーストし、フォアグラをのせて食べても美味しいのだとか。ノール県では一般的なクラミックですが、最近になってパリのパン屋さんでも見られるようになりました。その地方の名産菓子「ゴーフル」で名高い、リールの町にある老舗お菓子屋さん「メール」のバリ店では、本場のクラミックが手に入ります。

## 26 / Crêpe

クレープ【krep】



小麦粉、牛乳、卵、砂糖を混ぜて作る「クレープ」。ビールを加えると軽い味わいに仕上がります。

## フランスで2月2日はクレープの日

紀元前7000年前からあった砕いた穀物と水を混ぜて加熱し、さらに熱した石の上で焼いたパンの原形のような食べ物。古代ローマでは冬の終わりの浄化と春への豊穡の儀式である「ルベルカーリア祭」でこの「ガレット」を食べたとか。ローマ教皇、ゲラシウス1世により、古代の祭りはカトリック教会の「聖母清めの日」となり、ローマに来る巡礼者たちにガレットが配られたと言います。それ以降、この祝日は2月2日に定められ、クレープを食べる日にもなったのです。黄金色に焼けた丸い形は太陽を象徴するとされ、春の到来を祝うのもってこい。言い伝えでは、左手にコインを握りしめ、右手でフライパンを持ち、片手でクレープをひっくり返すことができれば、その1年を幸福に過ごせるとか。薄い形状から「波打った」と言う意味のラテン語が語源ながら、現在のように小麦粉でクレープを作るようになったのは19世紀のこと。具をのせて畳んだり巻いたり変幻自在なクレープは、おやつやデザートとして食べるのが一般的です。

## 見るだけで楽しい昔ながらのパン屋さんの看板

まだ通りに名前も番号もなかった中世のパリでは、各家にも目印があったとか。その後、商店が増えるにつれて競うように巨大な看板が掲げられることに。ただでさえ未舗装の細い道に、日差しを遮り、風が吹けば落ちこちるような危険なものを下げられては困ると、看板への規制ができたのは1761年のこと。パンに自分の店の印をつけるのが義務だったパン屋さんでは、1785年の法令で職人のイニシャルを店の前に掲げる必要もありました。時を経て、パン屋さんの看板には麦の収穫、風車、生地を窯に入れるなどのイメージを使用するように。しかし、タバコ屋さんにはキャロットと呼ばれる赤い看板（写真右下）、薬局には十字型の緑色の看板といったひと目で分かる印があるのに、パン屋さんには統一したマークがありません。そこで2010年より、パン屋さんの看板は、パンが重なった黄色いマーク（写真右上）に統一しようという動きに。すぐにパン屋さんだと分かりますが、いろんな看板が見られなくなるのはちょっと残念かも。

E



## 32 / Farine de meule

ファリーヌ・ドゥ・ムール [farin də mœl]

## 石臼挽き小麦粉でダイレクトに小麦の味わいを堪能

砕いて食べることから始まった人類と穀物との付き合い。その長い歴史の中で、穀物を砕く方法は少しずつ開発改良を重ね、石臼で挽いて小麦粉を作るまでに至ります。最初は人間の手で、その後は家畜が、そして水力、風力の自然エネルギーを利用することで、一度に多くの小麦粉を作ることが可能に。工業化とともに電力を使用した高性能のロール機を使うことで、現在では短時間でさらに大量の小麦粉を生産しています。この現代において、挽き臼で小麦粉を作る昔ながらのやり方に逆戻りしている製粉所があるのです。石臼で挽いた小麦粉は「ファリーヌ・ドゥ・ムール」と呼ばれ、その小麦粉を使ったパンは「パン・ドゥ・ムール」の表記があります。石臼には花崗岩を使うのが伝統的ですが、現在では人工石を使用することが多いとか。表皮や胚芽も一緒に石臼で挽くことにより、小麦に含まれた栄養をそのまま含む小麦粉に仕上がるのです。この石臼挽き小麦粉を使えば、本来の小麦の風味が詰まった、味わい深いパンが楽しめます。

ノルマンディー地方のフィエールヴィル・レ・ミーヌの村には、風車による製粉所があります。風力だけで動かすのは難しいため、電気モーターも使って小麦を石臼で挽く様子が見学できます。



## 33 / Fouace de Raberais

フワス・ドゥ・ラブレ [fwas də rable]

## サフラン風味のブリオッシュ風コッペパン?

「フワス」とは、「灰の中で焼いたパン」という意味のラテン語が語源。中世では、フランス各地に語源を同じくした薄焼きのパンが見られ、「フガス」もその仲間のひとつ。ルネサンス時代の人文主義者、フランソワ・ラブレの著書『ガルガンチュワ物語』に出て来るパンで、「小麦粉を卵、バター、サフラン、スパイス、水で溶いて作る」の言及があります。物語の中ではフワスを巡って戦いにも発展してしまうため、よほど美味しい食べ物なのでしょう。そんなラブレの名前を持ったフワスは、彼の出身地であるトゥーレーヌの名産品のひとつでも。「トゥーレーヌ風フワス」は、ブリオッシュ生地にサフランやスパイス、ハチミツを加え、クルミを散らして作られる風味豊かな丸いパン。黄色がかった柔らかな身が特徴的で、溶き卵を塗って仕上げた艶のある表面に、日本のコッペパンを彷彿させます。フォワグラにも合うとのことながら、クルミがアクセントとなったほんのり甘みのある味わいは、そのままでも十分にイケます！

パリのパン屋さん「デュ・パン・エ・デジデ」のものは栗のハチミツとターメリック入り。



## 43 / Grigne

グリーニュ【grɛ̃n】

## 仕上がりに入れるパン職人のサイン

町と田舎ではパンを焼く状況が異なった中世。町では窯を借りてパンを作る職人が現れますが、質や重さをコントロールするため、パンには店の印をつけることが義務づけられていました。田舎では領主所有の窯を共同で使うため、各家庭で作った生地に印をつけ、どの家のパンかが分かる必要があったのです。パンに印をつけるのは木製や鉄製のハンコのような型で、窯に入れる前に生地表面に押すことで、焼き上がりにモチーフが現れました。その時代は膨らみの悪い平らなパンだったため、そんな印づけが可能だったのです。時代とともにパンに印をつけるシステムはなくなり、代わりにパンの表面に刃で切り目（クープ）をつける、「グリーニュ」という言葉が19世紀に文献上に現れます。発酵技術が改良され、柔らかい身のパンが作られるようになると、生地の膨らみを助けるためにも、焼き上がりの美しさからも、表面にクープを入れるようになります。美しく立ち上がったクープは、フランス人好みの香ばしい皮である象徴です。

1932年創業、昔ながらの手法でパンを作るパン屋さん「ボワラーヌ」。表面の「P」は品質保証でも。



## 44 / Griller

グリエ【grɛ̃jɛ】

## パンの異なる美味しさを引き出す方法

固くなったパンを食べる方法は、ブイヨンに浸して柔らかくするだけではありません。火を使って調理をしていた昔から、パンを焼く「グリエ」の習慣がありました。時代ごとに暖炉や薪ストーブなど、進化する調理方法に合わせて、パンを炙るための道具は存在しましたが、最も画期的な発明と言えばトースター「グリル・パン」でしょう。19世紀末にイギリスで発明された電気加熱するトースターは改良を重ね、20世紀に一家に1台なくてはならない家電製品のひとつになりました。固くなったパンをトーストすると、乾燥していた身はふんわりと柔らかさが戻り、外側の皮はカリッと香ばしさが再生。焼き上がった時の褐色の色合いと漂う心地よい香りに、食欲をそそられます。トーストするのは固くなったパンとは限らず、パンの風味をひと味変えて楽しみたい時にももってこい。サンドイッチやカナッペ用のパンもトーストすれば、食感も味わいもガラリと変身します。焼くことで生まれるパンの異なる味わいを上手に活用したいものです。

パンは表面がこんがり色づくまで、高温で焼くことが大切。中途半端な焼き方では美味しさは半減。フランスでは縦型トースターが主流で、パンに具をのせて焼くときはオープンを使います。



**パン屑を最後のひと粒まで無駄なく食べきる方法**

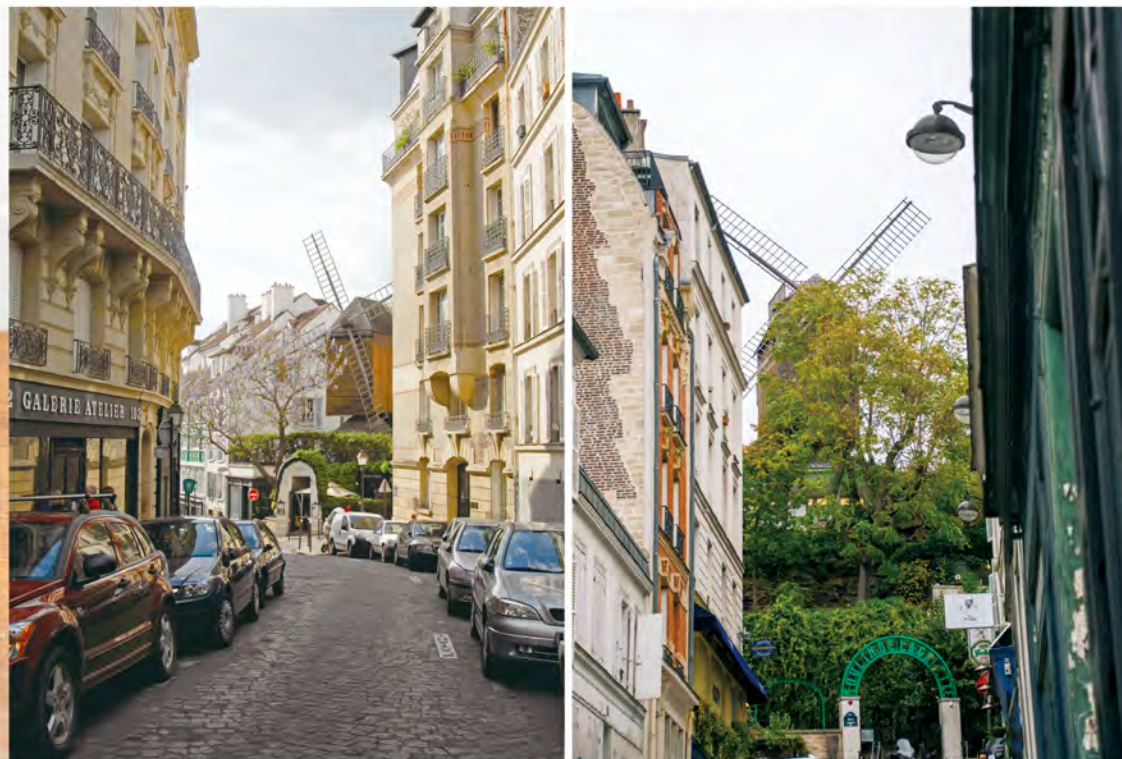
フランスのパンならではのカリッとした表皮のパンは、切る時や食べる時にたくさんのパン屑「ミエット」が落ちるのが難点です。そんな厄介なパン屑を集めるための道具がいろいろとあります。隙間が空いているまな板の上でパンを切ると、パン屑が下のトレーに落ちるパン切り用まな板や、テーブルの上に落ちたパン屑を集めるための小さな塵取りなど。でもよく考えるとパン屑は名前を変えれば「パン粉」にもなるわけで、パン屋さんではパンをスライスする時に大量に出るパン屑をパン粉にして売っているところもあるようです。まさにパンを最後のひと粒まで使いきる方法というもの。ゴミ箱に捨てられないパン屑は、外にばらまいて小鳥にあげる人も多いよう。しかし、近年は鳥にパン屑をあげるとお腹の中で膨れて他のものが食べられなくなり、栄養的にも問題があると言われています。それならば、パン屑はいろんな場所に少しずつ置いてはいかがでしょう。例えば、家路への目印としたヘンゼルとグレーテルのようにね。

フランスで一般的に使われているパン切り用のまな板。パン屑が飛び散らずに済みます。

**モンマルトルの丘に残る元製粉用の風車**

頂のサクレ・クール寺院がひと際目立つ、モンマルトルの丘。丘という名の通り、標高128mのバリの町を一望できる高台には、17～18世紀に風車が並んでいました。一番古いもので1591年に建設され、最盛期には約15台もあった風車は、パン用の小麦を挽く以外に、ワイン用にブドウを搾ったり、手工業用の原料を砕くのにも使われました。その中で1622年に建設された「ブリュト・ファン」と、1717年の「ラデ」が現在でも残っています。1809年に2つの風車は同じ所有者のものになり、1834年より風車で挽いたライ麦粉のガレットとモンマルトル産のワインを出す、ダンスホール「ムーラン・ドゥ・ラ・ガレット」に。当時、バリの城壁外にあったモンマルトルの丘は、田舎を楽しみに来るパリジャンたちで大盛況だったのです。その様子はルノワールやゴッホ、ロートレックなどの絵によっても見る事が可能。1915年にアソシエーションによって取り壊しを免れた2つの風車は、牧歌的な時代の面影をパリに残しています。

元は修道院所有でホステア用の小麦粉を挽いていたという風車「ブリュト・ファン」(右)。風車「ラデ」(左)は修理されて作動可能。現在はレストラン「ムーラン・ドゥ・ラ・ガレット」の上に。





## 79 / Poids de pain

ボワ・ドゥ・パン [pwa dɔ pɑ̃]



Pain...400g

「パン」もしくは「パリジャン」とも呼ばれる大きめの細長いパン。バゲットと比べて、皮よりも身の割合が多いのが特徴です。



Baguette...250g

表面にクーブが5本入っている「バゲット」。皮と身の程よい割合と1日で食べられるサイズが、長く親しまれている秘訣。



Ficelle...125g

「紐」という意味の「フィセル」、または「フルート」と呼ぶ場合も。皮が多めでひとり分のバゲットサンドを作るのにちょうどいい細さ。



Tradition...250g

バゲットと同じ重さながら身の密度が濃いため、見た目は小さく見える「トラディシオン」。



Batard...250g

「中間」という意味の「バタール」は、固くもなく柔らかくもない中間の身だったのが、名前の由来だとか。

## 重さや形によって変わるパンの名前

「パン・コンプレ」や「パン・ドゥ・セーグル」など、全粒粉やライ麦粉などの素材で作られたパンは、内容の分かる名前がついています。通常的小麦粉を使ったパンにもさまざまな種類があるのですが、その名前は重さや形で変わります。ただし、それらのパンの名前ひとつひとつに対して、定義があるわけではありません。パリを代表するバゲットをとっても、パリ市主催のバゲットコンクールの規定では、長さは55~70cm、重さは250~300gとなっています。また地域によって見解が異なる場合も。パリ周辺ではバゲットは250g、フルート（笛）と呼ばれる細長いパンは200gで売られていることが多いのですが、ノルマンディー地方のセーヌ・マリタイム県では、バゲットは200g、フルートは250gで売られているとか。もちろん、パン屋さんでは値段とともに重さを明記する義務があるのですが、それさえ守っていればパンの名前はイメージ的なもので、厳格な決まりは必要ないでしょう。時代によっても流行するパンが異なるフラ

ンス。例えば、19~20世紀にパリのパン屋さんでよく売られていたのが「ジョコ」や、ワイン商人のパン「パン・マルシャン・ドゥ・ヴァン」でした。最長のもので2mもあったという細長いパンは、そのまま長いサンドイッチ「カス・クルート」となって、パリのカフェのカウンターを賑やかしていたそう。一般的に400gの細長いパンである「パン」や「パリジャン」は、現在ではパリのパン屋さんで見かけなくなっています。それらの細長いパンよりも、昔ながらのパン作りに戻る傾向にあるパリでは、天然酵母を使った発酵時間も長い、丸いパンもしくは量り売りする大きなパンが、人気があるようです。また、パンの種類も多種多様になり、似たような形のパンは淘汰されて行く運命にあるのでしょうか。結局のところ、「バゲット」は日常的に食べやすいその大きさによって生き残り、フランスを代表とする地位にまで昇格したのかも。もしバゲットが400gだったならば、今頃忘却の彼方に追いやられたパンとなっていたかもしれません。