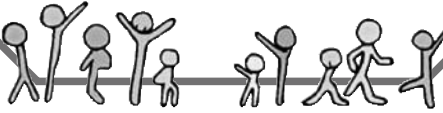


したが、珍しいものが食べられたので私は満足しました。この記事を見て少しでもキューバに興味を持ってもらえたら嬉しいです。

ドイツの「食」について

経営学部 島田 了



ドイツの「食」について真っ先に思いつのは、ワインとビール、そしてソーセージあたりでしょうか。ワインもビールもその歴史は古く、地域ごとの銘柄も豊富で、書くこともふんだんにあります。しかし、おそらくこの文章を読む方の多くが20歳未満でお酒は飲めないこと、また20歳以上の方もみんながお酒を飲むとは限らないことなどを考えますと、それはまたの機会にして、今回はドイツを訪れたら誰もが必ずお世話になるはずの食材であるパンについてお話をすることにしました。

・ドイツパンについて

日本でよく見る食パンは、ドイツでは見ることがほとんどありません。ホテルなどでトーストを食べることはできますが、日本のものに比べて小さくて、薄くカリカリに焼いて食べるのが普通です。街のあちこちにある、ドイツ語で「ベッケライ」と呼ばれるパン屋で買うことができるものは、主にライ麦などをつかったドイツパンと呼ばれるものです。

小麦で作られるパンは、白くふっくらと焼きあがりますが、ライ麦ではそうはいきません。そのためライ麦を小麦と混ぜてパンを作りま



典型的なドイツパン、ライ麦と小麦の配合比率で色が異なる。

す。一般的なライ麦パンと呼ばれるものは様々な比率で小麦と配合されていますが、その比率によって色が変わってきます。ライ麦パンのことを一般的に黒パンと言いますが、ライ麦100パーセントの真っ黒なパンは少数で、普通は50パーセントぐらいでうすい褐色、75パーセントぐらいでもやや色が濃くなるくらいで、見た目はあまり気になりません。ドイツパンを初めて食べた人が気になるのは、その見かけではなく、独特の噛みごたえと風味です。白い小麦のパンと違ってしっかりとした噛みごたえで、かすかな酸味があります。これがドイツパンの特徴なのです。

小麦のパンにはグルテンと呼ばれる成分が豊富に含まれ、パンをふっくらと膨らませるのに役立っています。しかし寒い地域であるドイツでは小麦はぜいたく品でした。ヨーロッパのアルプス以北は、小麦の生産には向いていません。ロシア、ポーランド、北欧、ドイツ、オーストリア、スイスといった国では、小麦ではなくライ麦や燕麦(エンバク)などの生産が中心でした。長い間(19世紀まで!)ドイツでは、白いパンを食べるのは貴族や富裕な商人に限られていました。一般の人たちや貧しい人たちは、寒い地域でも収穫できるライ麦や燕麦などで飢えをしのいでいました。しかしライ麦には、小麦のようにグルテンが含まれていないので、そのまま焼いたのでは柔らかいパンとはならないのです。

そんなライ麦パンをおいしく焼き上げるために人々はいろいろな工夫を凝らしてきました。その一つが通常的小麦パンの酵母とは異なる種類の酵母(サワー種)の利用です。乳酸菌の力を借りて、生地中の炭酸ガスをしっかりと閉じ込め膨らませるのです。これがライ麦パンに独特の酸味の正体です。厳しい環境の中で少しでもおいしいパンを食べるための工夫が詰まったパンです。

こうして焼かれたライ麦パンは、直径が25センチほどで、鏡餅のような厚みのあるまん丸やや細長い楕円の形をしています。食パンに比べて硬く焼きあがったライ麦パンは、1センチぐらいの薄切りにします。これにバターやジャムを塗って、スライスしたハムやソーセージ、チーズをのせて、片側だけのオープンサン

ドイツにして食べるのが一般的です。見た目は武骨ですが、その素朴な味わいが魅力です。

ライ麦パンにはもう一つ、大事な特徴があります。それはライ麦が小麦に比べて、ビタミンB群や食物繊維が多いことです。庶民のパンとされていたライ麦パンが、今は健康に良い食品として知られています。豊かになった今では、朝食には、プレートヒェンと呼ばれる小型の小麦パン、または南ドイツやオーストリアではゼンメルと呼ばれる柔らかい小麦パンが主に食べられるようになりましたが、それ以外の昼食や夕食に食卓に登場するのは、やはり昔からドイツ人の生活を支えてきたライ麦パンなのです。



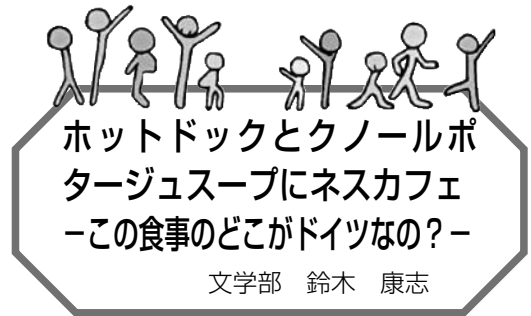
左上：プレートヒェン、中央：ブレツェル、右上：ザルツシュタング

・ライ麦パン以外のパン

ドイツの街角でよく見かけるパンに、ブレツェルと呼ばれるものがあります。「め」の字のような形をしていて、一見ドーナツのようなお菓子に見えますが、小麦と塩と水だけからつくられるパンです。味付けは塩味だけ、内部はふっくらとした生地で、外部は赤茶けた色をしているがその表面はなめらかです。その形と並んで大きな特徴は、表面についた粗塩です。最近、表面の塩は減っているようですが、旅行など移動の途中に売店で買って食べたり、大学の授業の合間にカフェテリアでちょっとつまむといったような軽食にぴったりのパンです。

そのほかにも、塩味のきいた棒状のパン（ザルツシュタング）など、いろいろな形のものがあります。名古屋でもドイツパンを扱うお店がありますので、見つけたらぜひお試しください、きっと気に入っていただけると思います。

参考図書：船田詠子著『パンの文化史』、朝日選書 1998年



豊橋市民大学トラム、愛知大学連携講座「世界の歴史と文化 食べ歩き」の際に「ビール、ジャガイモ、ソーセージ！ うん、でもそれだけじゃないドイツの食文化」というテーマでドイツの食について講演したことがありました。その原稿がそのままになっていましたので、今日はそのさわりの部分だけ簡単に紹介させていただきます。

ドイツ料理といいますと、フランス料理やイタリア料理に比べると、私たちには馴染みが薄いかもかもしれません。フレンチやイタリアンに対応する言葉もありません。普段の生活で「今日はフレンチにしようか？」はわかりますが、「今日はジャーマンにしようか？」と言われてもなんのことかわかりません。本屋さんの料理本コーナーに行きましても、フレンチとイタリアンの本は山ほどありますが、ドイツ料理の本はあまりありません。また言葉からいっても、ox（牛 [Ochse]）、sheep（羊 [Schaf]）、swine（豚 [Schwein]）など家畜や狩猟の言葉がゲルマン系であるのに対して、それに対応するbeef（牛肉）、mutton（羊の肉）、pork（豚肉）など料理用の言葉はラテン語、つまりフランス語、イタリア語系です。ここでもドイツやイギリスのゲルマンはラテンに差を付けられているといえるかもしれません。そのため学生のみなさんにドイツのもの、ドイツに関係するものなにか食べたことある？と聞くと、ビールやソーセージ以外「ありません、知りません」と答えます。ほんとうにそうでしょうか？

例えば「Knorr 賢沢野菜プレミアム ポタージュ」スープがあります。私も冬夜遅く研究室で仕事をしているとき飲むことがあります。クノールのスープはいまスーパーやコンビニなど、どこでも売っていますので、みなさんも飲