



ビートルさんのパンの本

堀内医院

堀内 佳代子

この本に出会ったのは、おそらく40数年前、あるいはそれ以上前だったかもしれない。

分厚い単行本で、淡い色合いのイラストと藁半紙に、100種ほどのパンの作り方が淡々と書かれている。艶消しのハードカバーには、ケンタッキーのおじさんを思わせる、ふくよかで穏やかな表情の人物が描かれていた。

当時、家庭でパンを作るための本はまだ数少なく、ドライイーストを使った食パンやバターロール、菓子パンのレシピを載せた本が、本屋の棚に数冊並んでいる程度だった。

表紙の雰囲気惹かれて何気なく手に取り、立ち読みしながらページをめくっていたところ、その中に「ジャガイモから酵母をとって作るパン」について書かれた項があった。

ジャガイモを茹でて潰し、発酵させ、それに小麦粉を混ぜて元種を作るという方法である。これを読んだ瞬間、完全に心をつかまれてしまった。

本を購入し、実際にジャガイモから元種を作って焼いたパンは、決して美味しいとは言えない、酸味の強いパンだった。膨らみも悪い。

それでも「酵母」「自家発酵の元種」という言葉が、頭から離れなくなってしまった。

そんな折、『中世の魔女の庭』（正式な題名は失念してしまった）という本の中で、庭のベリー類やハーブから酵母を起こし、パンを焼いていたという写真付きの解説を目にした。

「これでいけるかもしれない」と思い、資料をあれこれ調べ、果物から酵母を育ててパンを焼く方法に辿り着いた。

加茂市は果樹農家も多く、葡萄や梨、りんごを栽培している農家さんもいる。

酵母作りには、新鮮な果物（いちご、りんご、

ル・レクチェ、巨峰、時にはローズマリーなど）をほんの軽く洗って刻み、またはりんごの場合は食後の皮を、1リットルほどの瓶に入れる。そこに水道水を瓶の8分目ほどまで注ぎ、軽く蓋をする。

毎日瓶をゆすって蓋を開け、再び閉めることを繰り返すと、夏であれば2～3日、冬でも暖かい室内なら4～5日ほどで泡が出始める。果物が浮き、泡が十分に出てきたら完成である。

これを濾し、瓶の底に溜まった澱は、濾した液を少量戻してゆすり、再び一緒に濾す。使用する瓶はあらかじめ熱湯消毒しておく。

この酵母液の一部に小麦粉を混ぜて1日置き、翌日、水2：小麦粉1の割合で加えてさらに1日置くと、仕込み時の3倍以上に膨らんだ元種ができあがる。

これをドライイーストの代わりに用い、小麦粉、水、元種、塩をボウルで混ぜる。水分が吸収され、ひとまとまりになる程度でよい。

夜に仕込み、ボウルをワインセラーの片隅、あるいは冷蔵庫の野菜室で一晩休ませる。

翌日、生地をまとめ直して2倍ほどに膨らんだら、成形して蒸し布を敷いたカゴに入れる。その後は、焼成の時間（240℃で20分）まで冷蔵庫で待機させる。

一晩おいても過醗酵はしません。急ぐ場合は、冷凍庫に1時間ほど入れてから焼くこともある。

焼くパンは、直径約20cm、高さ約9cmのカンパーニュを1つだけ。家庭用オーブンでは、これで庫内がいっぱいになる。

以前は蒸気を補うために庫内に熱湯を入れた容器を置くなどの工夫をしていたが、現在はその機能を備えたオーブンを使用しており、東芝の石窯

オーブンでよく焼けている。

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。
しました。

分量や配合については、書き始めると終わりが
見えなくなるため、今回は省略させていただきます

した。40年以上前に一冊の本と出会って始まった
パン作りは、今も静かに続いている。家族は、こ
このパンを「ワインに合うパンだ」と言ってくれて
いる。

(加茂市医師会報 令和8年3月号より)

