

今回は、ベーカリーの常識と非常識について

●バターとマーガリン、ショートニング

当店では、マーガリン、ショートニング、植物性脂肪クリームを絶対に使わないことを原則としています。これは材料にこだわっているわけではなく、健康に悪い商品は一切作らないという方針からです。一般に、バターよりもマーガリンの方が低カロリーで健康に良いと思われている方が多いです。しかし、実際はその逆です。



発酵バター

マーガリン、ショートニングは、植物性脂肪を一定の温度帯でバターのような固形にするために水素を化合してつくります。これを**トランス脂肪酸**

といい、人体に悪影響を与えるリスクが高いといわれる物質です。マーガリン、ショートニングは、冷蔵庫から出して、室温に放置してもカビも虫もつかず、分子構造はプラスチックによく似た人工的な食品です。

アメリカ・メリーランド州栄養士協会会長で同州栄養諮問委員会の委員長なども務めたことのあるエニグ博士は、脂肪酸についてメリーランド大学と共同で研究してきた結果として、マーガリン、ショートニングの危険性について次のように述べています。

- ① 細胞膜の性質を変化させる。
- ② 酵素の働きを妨げる。
- ③ 骨の発達に影響を及ぼす。
- ④ 85,000人の看護婦を調べたハーバード大学の調査では、**トランス脂肪酸**の摂取の多い者ほど心臓病が多くなっていた。
- ⑤ 「トランス脂肪酸」は、悪いコレステロールを増やし、よいコレステロールを減らす。
- ⑧ 「トランス脂肪酸」は、筋肉細胞を変化させ、肥満を招く。
- ⑨ 体の脂肪細胞の大きさ、数に変化を与える。（これも肥満の原因になる）
- ⑩ 「トランス脂肪酸」は、母乳中の乳脂肪分を減らし、母乳の質を低下させる

世界保健機構（WHO）もマーガリン、ショートニングを含む食品の摂取に警告を発しています。アメリカ・フランスなど先進諸国では、マーガリンの使用を規制や禁止する自治体もあります。

ミラベルのオープンは09年11月ですが、本当はその前年に開店する予定でした。しかし、当時バターが入手困難な状況に直面し、オープンを1年延期しました。

それでは他店ではなぜマーガリン、ショートニングを使い続けるのでしょうか？それはバターに比べて格段に安いからです。価格は三分の一。安い商品を作るために安価だけれど危険な食材を使用していることに疑問を感じます。

食パンは、一斤作るためにバターロール8個から10個分の生地を必要とします。原価の高い商品です。そのため、どこのお店でも食パンにはショートニングか、マーガリンを使用しています。青い袋で有名な大手ベーカリーチェーンに半年働いたことがあります。そこでは、冷凍生地のパン以外に食パンなど厨房でミキシングして作っていますが、バターの在庫はゼロ。パンは水を加えてミキシングするだけのミックス粉でした。

スーパーなどに入っているベーカリーも業務用のミックス粉を使用しています。ミックス粉の問題点はショートニングなどの油脂の粉末や、栄養価が高い材料が含まれているため、防腐剤、防虫剤、保存剤、酸化防止剤、イーストフードなどの体に悪い添加物で保存を高めていることです。

池袋のとあるデパ地下ベーカリーのバターロールを食べてびっくりしました。味が当店と全く異なっていました。バターロールなのにバターの風味がないのです。食品ラベルにはマーガリンと書かれていました。

ミラベルでは油脂はバターの香り高い発酵バターのみ使用しています。マーガリン、ショートニングを使用しているパンは焼きたての時しか美味しくありません。本物の食材で作ったパンも焼きたてが一番おいしいですが、翌日食べても美味しいです。バターの摂取のし過ぎも問題ですが、バターを使用するならしっかりと味わいのする発酵バターが一番と思います。最近、例えばトマトらしい味のしないトマトなど、子供のころに食べたしっかり味のするものと違い安いだけの商品が多く、とても残念です。ミラベルでは、バターの味わいを楽しんでいただきたいために、通常のバターよりも数割高価ですが発酵バターのみを使用しています。美味しいものを少しだけ味わうのが本当の味わい方ではないでしょうか。

●天然酵母

天然酵母を掲げているベーカリーが多数ありますが、天然酵母について知られていないことが多いのでご紹介します。

天然酵母とは、株式会社ホシノという会社が製造販売している酵母です。かつて興味をもち数日間にわたる講習を町田の本社で受けました。

天然酵母とは、米麴から起こした酵母で、お酒を造る際に使用する酵母菌を工場で培養している商品です。



天然、というネーミングから受ける体に良いという印象とは何ら関係のない酵母です。

一方イーストは、正式名 *Saccharomyces cerevisiae* と言い、麦に付着しているキノコの形をした発酵菌で、ビールの製造に使用されている酵母とほぼ同じ種類です。

天然酵母とイーストはどちらも健康に関して悪くも良くもない発酵菌。天然酵母が流行しイーストが悪者扱いされているようですが、事実は違います。

天然酵母はお酒、みりんをつくる酵母なので発酵により甘味ができます。イーストにはない甘味ですので、その点でパンの種類によりメリットデメリットがあります。かつて銀座中村屋が酒種のあんパンを発売しました。甘い菓子パンなどに向いている酵母だと思います。天然酵母のパンが流行ってから酵母に関心が向けられるようになりました。工場で作られる天然酵母を使ったパンはどこのお店でも同じ味がします。いまや職人の間では素人くささを感じオリジナルの酵母を作ってそのお店の味を売りにしているお店が徐々に出てきています。

パリで人気となり、日本をはじめ世界にお店を展開しているエリックカイザー（私の出た学校の元教員）は、教員時代に見つけた酵母でお店をお越し世界的に知られるようになりました。それほど酵母は、パンの味を決めるのです。

ミラベルのパンは、当然自家製液体酵母2種類を目的に応じて混合、または単独で使い分けています。発酵を促す添加物などは一切使用せず、一晩以上生地を寝かして酵母の作り出す味わい、風味をじっくり引き立てています。

●お菓子のお話

チョコレート（chocolat ショコラ）について

当店のチョコレートケーキ、チョコのマカロンを食べて、チョコレートの美味しさに驚いたとのお言葉をよくいただきます。

そこで今回はチョコレートについてご説明します。

チョコレートの歴史は、コロンブスがアメリカ大陸を発見し、インカ帝国で飲用されていたカカオ豆を持ち帰ったことから始まります。はじめは、コーヒーと同じく溶かして飲むものでした。その後砂糖、ヴァニラなどを加えた今のチョコレートが出来上がりました。そして、カカオの粉を袋に入れて気温の高い時にしばらく放置して、油脂、水分が飛びココアが偶然生まれ、チョコレートのお菓子は瞬間に広がりを見せました。チョコレートの素晴らしさは、30度を超えると溶けること。口の中に入れた途端、カカオバターが溶け口の中にカカオの味が広がります。

チョコレートの原料、カカオ。カカオの実がなるカカオティエには大きく分類して3種類あります。

一番良い品種はクリオ口種。豆は香り高くフルーティな味わいで、苦みが少ないです。しかし病原菌によわく、さらに1本の木からとれるカカオマスがとても少ないのです。そのため生産性が悪くとても高価になっています。18世紀から品種改良を繰り返し、病原菌に強く、多くの実をつけるカカオティエが生まれました。しかし、味わい、香りがないだけではなく、とても苦味が強いのです。市販されている手軽に買えるチョコレートはこの品種改良種のカカオを使用しています。



インカ帝国の王様がチョコレートを飲食



カカオマス

フランスで、高級品種のカカオ豆だけを使ったチョコレート会社が誕生しました。その名が Varhona ヴァローナ。出回っているチョコレートの3倍近い価格ですが、当店はそのメーカーのチョコだけを使用しています。

チョコレートはコーヒーと製造方法が似ています。コーヒーの学校に通ったことがあります。が、美味しいコーヒーは美味しい豆でしか作れません。品種の劣るお米をどんなに上手に炊いても魚沼産コシヒカリにかなわないのと同じです。よいコーヒー豆はアラビカ種の中でも品種改良していない原種にちかいコーヒーの木からとれます。この原種のアラビカ種も病原菌によわく、実りが少ないのです。

価格にして通常の数倍ですが、初めてこのコーヒーを飲んだ時に感銘を受けました。フルーティな苦みの少ない味わい。この経験がチョコレート選びの基本になりました。本物の材料でしか作れない本物の味をいつまでも追及していきます。

編集後記

最近、食品表示で、使用していないものをわざわざ表示している商品を多く見かけます。脂肪分ゼロ、〇〇酸不使用、添加物不使用など。本来必要のない材料の不使用を誇張する表示です。またほんの一部しか使用していないのに、〇〇使用、と表示されています。使用していないものを表示することは、真面目に作っている方々の苦労が消えてしまうほど、ほとんどの商品がコスト削減のための偽物が多いのです。

フランスでは美味しいものは美味しい。各家庭で、それぞれ行きつけのベーカリーが異なります。一方日本では、ベーカリー世界大会出場、TVで紹介されましたなど、各人の考えよりも周りの意見、知名度などに左右されています。かつて、南フランスのモンペリエという街に住んでいた時、美味しいバゲットのパン屋さんがなく、やっと見つけたベーカリー。お店の片隅に置かれたベーカリー世界大会2位の表示。地元の人には誰も知らない。シェフに言葉をかけると、彼は誇らしげに話してくれました。厨房に案内してもらい、その後もお付き合いがありました。フランス生活5年から日本に帰国して以来日本の消費者のブランド志向、コスト意識、それを利用する多くの不誠実な製造者たち。とても残念です。職人たる者、自ら誇れる商品を作るべきです。

パン・ケーキ教室 入会随時、参加回数は自由です。（予約制）

Boulangerie Pâtisserie La Mirabelle
ブーランジュリ・パティスリ ラ・ミラベル

<http://lamirabelle.jimdo.com>