

# パンに始まり、パンに終わる 渡辺万里



## プロフィール

学習院大学文学部政治学科卒。1975年よりスペインで食文化の研究に取り組み、1989年、東京に「スペイン料理文化アカデミー」を解説。講演、大学での講義、執筆などを通してスペイン食文化の紹介のために活動してきた。最近では信州を拠点に、食による地方創生を後押しする活動にも関わっている。著書は「修道院のうすら料理」「スペインの電から」「毎日つくるスペインご飯」など。  
<https://academia-spain.com>

【パンは主食か？】 スペインの食事にパンは欠かせない。しかし「日本のご飯と同じように主食」と言われると、少し違う気がする。確かに、料理に添えて出されるところは似ているが、その立ち位置は微妙に違う。日本では他の炭水化物、うどんや蕎麦を食べる時には通常ご飯は要らないが、スペインではパスタが出ててもパンは食べる。それどころか、お米料理が出てきてもパンは登場する。パンは、メインの料理がなんであれ添える必要のある存在なのだ。そして一方スペインの米は主食でも副食でもなく、いわば野菜の一種という位置付けなので、「米料理にパンを添えて」という献立が成立するわけだ。



パンコントマテ

【スペインのパンは不味かった？】

最初に留学したとき、スペインのパンはあまり美味しくないと思った。何しろ硬いし、たいして味わいもない。料理のソースをつけたり、トルティージャ(オムレツ)を挟んで卵から出てくる卵汁で湿らせたりして、いわばごまかして食べていた。

しかしスペインの各地を旅する

ようになってみると、パンの種類にも食べ方にも色々あることがわかってきた。小麦粉だけでなくとうもろこし粉のパンも雑穀のパンもある。カタルニアに行けば、トマトを塗った「パン・コン・トマテ」はおにぎりのような不可欠な存在となる。一方、北の町で私が大好きだった食パンにたくさん具を挟んだサンドイッチは、その街だけの名物だったと判明した。

朝食に「トスターダ(トースト)」を頼んで食パンが出てくるのはマドリッドより北だけで、それより南部に行くと直火で焦がしたバゲットにオリーブオイルを添えたものへと変わるのを発見した。「パンの大地」と呼ばれるほど小麦の豊かなサモラ一帯のパンは風味豊か



昔風のパン屋さん

で、そこにチーズと蜂蜜を添えたシンプルな昼食に感激した。地方ごとに異なる歴史と文化を持つスペインでは、パンも例外ではなく異なるのだと身を持って学んだ。

最近のスペインの都会では自然嗜好のパン屋さんが増え、

「天然酵母」や「全粒粉」という言葉が若い客を惹きつけているが、そういう店は押し並べて価格が高い。生活に無くてはならないパンなのだから、昔ながらのパン屋さんにはなんとか低価格のまま健闘してほしいものだ。

【パンは庶民の味方】 かつてパンは、スペイン庶民の味方だった。様々な料理の材料としても活躍していたからだ。スープには「パンのスープ」というジャンルがあるし、それを作るための「スープ用のパン」も売っていた。その代表が「ソパ・デ・アホ(ニンニクのスープ)」



にんにくとパンのスープ

だ。オリーブオイルにニンニク、パン、調味料としては塩とパプリカだけで美味しいスープができる。そこに生ハムを少し加えたらご馳走スープになる。旧カスティージャの町や村では、それぞれの好みのパンのスープがあって、今も庶民の味方だ。

アンダルシアの冷たいスープ、ガスパッチョもパンのスープだ。

不可欠な材料は、ニンニクとオリーブオイルとパンだけ。トマトが入らないガスパッチョはあるが、パンを加えないガスパッチョは無い。かつてのガスパッチョにたっぷりパンが入っていたのにはお腹がいっぱいになるようにという目的もあったが、パンの風味やコクはガスパッチョの味の土台なのだからゼロにはできない。パンが入っていないものはガスパッチョではなく単なる「冷たい野菜スープ」なのだ。



ガリシアのパン

【パンはサスティナブル】 スペイン人の主人の実家で、驚いたことがあった。食卓で余ったパンを、キスしてから捨てているのだ。神に与えられた食糧を捨てることを詫言っているその気持ちが、宗教とは関わりなく素朴な食への感謝として私には伝わってきた。本来、パンは捨てないものなのだ。余ったパンは、まずはパン粉に。細かいパン粉は、クロケッタ(コロッケ)やエンパナード(フライ)などに欠かせないから、いくら作っても困らない。



エストレマドゥーラのミガス

料理なら、「ミガス(パンのかげら)」。余ったパンを刻んで豚の油で揚げた質素な料理だが、ラ・マンチャの田舎やエストゥレマドゥーラの山奥で安い赤ワインを添えて出されたら、立派な食事になる。デザートならトリッハス。パン・デ・カラトラバ。どれも、硬くなったパンに牛乳、砂糖、シナモンなどを加えただけで、残り物のパンとは思えない美味しい菓子になる。復活祭には、こういう素朴な菓子が菓子店にずらっと並ぶ。

スペインの食卓のパンは元々は「ウミルデ(謙虚)」と表現したくなるような控えめな存在でありながら、最後には料理やデザートに使われ



カンタブリアのパン工房

ておおかで自信たっぷりな立役者になっている。その逞しさは、スペインの村の人々のしたたかさに似ているかもしれない。硬くて噛み応えのあるパンを、そんなことを感じながら味わってほしい。



北部のサンドイッチ



トリッハス



パン・デ・カラトラバ