



天然酵母パン屋 「スピカ麦の穂」

降矢泰次さん みゆきさん 天池

ゆらさんの四季の薬膳

ウコンのち・から



バターもジャムもつけずに素材そのものをじっくりと味わいたいと思わせるパンがある。厳選された材料だけを用い、じっくりと焼き上げるのは、天然酵母パン屋「スピカ麦の穂」をいとなむ降矢泰次さん、みゆきさん夫妻だ。

浅間山とその連峰を眼前に望む標高千メートルにほど近い高原に店を開いたのにはさまざまな経緯があるようだが、その美しい風景も一役買ったことは間違いないようだ。それまでは東京の閑静な住宅街の広がる、いわばパンの激戦区で二十五年間店を構えた。

短時間で大量にパンを作る方法が他にあるにもかかわらず、はるかに手間のかかる天然酵母方式のパンを焼くのは理由がある。当時アトピーに苦し



んでいたお子さんを持つ店主の降矢さんは、症状を少しでも軽く出来ればと食に着目し、生産者の顔の見える安全な材料を用い、砂糖や油を使わずに素材そのものの味を引き出すパン作りを目指すようになった。折しも一九八六年に起きたチェルノブイリ原発事故もより安全性の高い国内産の材料に目を向ける後押しとなった。

現在、主原料となる小麦やライ麦は近隣地域の数少ない生産者のものを使う。彼らの手によりすでに選り分けられた小麦の粒から、目を凝らしてさらに不揃いの粒や小さなゴミを取り除くのは妻のみゆきさんの仕事だ。気の遠くなるような作業だが、このひと手間が後々生きて来る。選別し終えた麦の粒を振るいにかけて優しく撫でるようにこすりつける。すると受けのボールの中にはごくわずかに粒の表面に付着していたゴミや塵が落ちているの見える。

「こんなに小さな塵も取るんですか？」と筆者が驚きの声を上げると、「これをやらないとせっかくのパンに雑味が残るんです」

と当たり前のように答える主人の言葉にも同様に雑味がない。

天然酵母パンの命とも言えるのが、継ぎ足し

継ぎ足し使い続けているパン種だ。店の石臼で麦を挽いて出来た全粒粉に地粉と自然海塩と水を加えて寝かせ、発酵させて作る。全粒粉を振るいにかける際にこそぎ取られた成分は「ふすま」と呼ばれ、麦の甘皮の部分に当たる。独特の旨味を持つふすまは捨てずに後々生地に加えて使う。彼らの手間暇を惜しまぬパン作りでは、麦に付いたゴミや塵以外は捨てるものがないのも魅力だ。



そのパン種に新たに石臼で挽いた小麦粉やライ麦粉を加えて練り、一次・二次発酵と繰り返し寝かせてパン生地を作る。つまり発酵の進

んだ種（親）を新たな粉に混ぜて生地（子）を作っていくのだ。



そして自然に膨らむのを待つ…。親の特徴や才能を受け継いで、徐々に大きくなって行く…：なんだか子育てのようだ。  
この店のパンは食の領域を超えて、慌ただしく結果を求めて生きる現代人に、ゆっくりじっくり生きることを促してもいるようだ。だからであろうか、せわしなく口いっぱい頬張るのではなく、ひと口ひと口時間をかけて味わって食べるのが似合う。  
何より高原のパン屋を訪れてまず作り手の二人を見て、そしてパンの数々を見ると、まさしくそれらが彼らの育てた「子」であることに気付かされるのだ。  
(取材・文 たかがきしげお)

CMのコピーのようなタイトルですが、ウコンを知らない人はまずいなと思います。カレーの黄色、たくあんの色：いずれもウコンの力です。英語名では、ターメリック。熱帯アジアで栽培されるショウガ科の多年草。大きさはシヨウガの親分。日本抗加齢医学会理事で順天堂大学大学院教授の白澤卓二氏が認知症予防で勧めているのが、今回の主人公・ウコンなのです。白澤氏によると、米国とインドのアルツハイマー病患者の数を比較すると、インドのほうが1/4の少なさとか。

ここでインドの国民食カレーの香辛料ウコンの登場です。ウコンにはクルクミンというポリフェノールが多く含まれ、抗炎症、抗認知症、抗酸化作用があります。薬膳では血流を改善し、痛みを止める効果も。実際インドでは水で溶き、切り傷にも塗るのだそう。ウコンは春と秋の2回収穫されますが、秋ウコンにはクルクミンが10倍。来月はウコンの活用術をお話します。  
(国際中医薬膳師 小清水由良)