

季刊

# Darjeeling Days

Volume 16

特集

食パンを巡る冒険

特 集

## 04 食パンを巡る冒険

### 06 食パンってなあに

- 06 食パンとは？、食パンの歴史
- 07 いろんな国の食パン、食パンの数え方

### 08 トースト大好き！

- 08 食パンといえばトースト
- 09 買う、保存する
- 10 切る
- 11 焼く

### 12 食パンにあうバター

- 12 エシレバター、ベイユヴェール、グランフェルマージュ
- 13 CALPIS特選バター、パンにおいしいよつ葉バター、雪印北海道バター
- 14 パンとバターを愉しむ店、VIUZZOエキストラバージンオイル

### 15 食パンに合うジャム類

- 15 マーマレード、四季のジャムあんず、AN PAST、ピーナッツバター

### 16 食パングッズ

- 16 バターナイフ SUNAOバタースプレーター
- 17 パン切包丁 Gudeブレッドナイフ
- 18 トースター BALMUDA The Toaster
- 19 パン焼き網等 辻和金網の手付焼網、STAUBグリルパン

### 20 食パンバリエーション

- 20 クロックムッシュ カフェ・グレ、REFECTOIRE
- 21 フルーツサンド 千疋屋総本店日本橋本店
- 22 フレンチトースト Sarabeth's NY
- 23 ピザトースト さぼうる
- 24 タマゴサンド TRUFFLE BAKERY
- 25 スモーブロー smørrebrød kitchen nakanoshima

### 26 このパン屋の食パンが食べたい！

- 27 joan
- 28 AOSAN
- 29 ペリカン
- 30 PAUL、MAISON KAYSER
- 31 CENTRE the Bakery
- 32 Signifiant Signifie、365日
- 33 Boulangerie Sudo
- 34 Bäckerei Brotheim
- 35 L'atelier de Plaisir、Joel Robchon
- 36 一本堂、えんツコ堂製パン
- 37 俺のブレッド、小麦と酵母 満
- 38 Seeds man BakeR、ONKA
- 39 Dans Dix ans、VIKING BAKERY 0

- 40 TOLO PAN TOKYO、BEAVER BREAD
- 41 CICOUE BAKERY
- 42 食パン屋tOki dOki、TRUFFLE BAKERY
- 43 オリミネベーカース
- 44 cawaii Bread & Coffee、C'est une bonne idee
- 45 recette (通販)、食パン専門店 利 (日光)
- 46 BLUFF BAKERY (横浜)
- 47 SURIPU (名古屋)、Boulangerie Papi-Pain (名古屋)
- 48 天然酵母パン 芒種 (名古屋)
- 49 Le Petit Mec (京都)、たま木亭 (大阪)
- 50 なかがわ小麦店 (京都)、trois 3 (大阪)
- 51 LE SUCRE-COEUR (大阪)
- 52 Boulangerie IENA (大阪)、LeBRESSO (大阪)
- 53 La Fournee (大阪)、まん福ベーカリー (大阪)
- 54 フロイン堂 (神戸)、BACKEREI BIOBROT (神戸)
- 55 RYOICHI YAMAUCHI (神戸)、La Baguette de Paris YOSHIKAWA (神戸)
- 56 まだまだ他にも食べたい食パン
- 57 パン本を読む! 『BAKERS』清水美穂子著

## 写真

- 58 Travel Photography 備前焼の里
- 61 スナップの愉しみ  
動きのあるものを撮る：連写

## 連載

- 62 花図鑑 白木蓮
- 63 お茶の快樂 滇紅沱茶
- 64 カフェ巡り Café haven't we met opus (仙台)
- 65 旅のスイーツ 人形町玉英堂の虎家喜
- 66 今日一枚 町田中町商店街
- 67 Voice From Editor



PAUL

特集  
食パンを巡る冒険





我が家の朝ご飯は、なにか特別なことがない限り食パンをトーストしたものが出てくる。この習慣は、僕が物心ついたところからの習慣で、食卓にトーストが乗っている風景は、至極当たり前という環境で育ってきた。だからパンに興味を持つまで、食パン＝トースト、しかも、焼きたてトーストにバターやジャムを乗つけて食べるものという認識が疑うまでもなく、頭の中に出来上がっていたわけだ。

しかし、そんな当たり前の食パンも、パンのことを知れば知るほど、もっと美味しいものがあるかもしれないと思うようになる。あたかも、米のおいしさを知り、いろいろなブランド米を試してみるといと同じことだろう。しかし、米よりもパンの方が始末に負えない。何故ならば、店によってまるで違うものが売られているからだ。作り手によってパンに対する思いが違うから、その分だけ食パンも多様に存在するということになる。

そんなこんなで、ここ数年、僕の食パン探しの旅が始まった。パン屋に行くと、その店のスペシャリテに加えて、必ず食パンを買う。地方に出かけても、食パンを買うものだから、帰りの荷物は、他の土産よりもパンが多くなってしまい、段ボール箱に買ったパンを詰め込んで宅急便で自宅に送るなんていうこともあった。

いろんな店の食パンを食べると、自分の好みの傾向というのがだんだんわかってくる。最近の好みは、ミルクとかバターとか入れずに、天然酵母を使って長時間発酵した、シンプルな食パン。その美味しさを知ってしまうと、いろいろと混ぜられている食パンは、あまり関心が無くなる。もちろ

ん、ホテルブレッドのように目的があって焼かれた食パンを否定するわけではない。そんなパンも美味しいと思う。でも、シンプルで混ざり気のない美味しい食パンを単純に僕が好きだったというだけの話。

食パンは、クラスト（外皮＝パンの耳）はさっくり、そしてクラム（内側）がふんわり柔らかく、しかし存在感のあるパンでなければいけない。なんでそんな嗜好になったかという、それは至極単純で、バタートーストに向いているからという一点に尽きる。最近生食（トーストせずにそのまま食べる）食パンが流行っているが、あれはあれで美味しいとは思うものの、なかなか焼きたてのパンを食べる機会に恵まれないので、自ずとバタートーストにするための食パンというセレクトになってしまうわけだ。

バゲットも相変わらず好きだし、ハード系のパンはとっても好みなのだが、パン屋に行くとついついこの食パンは美味しいだろうかって目線で、店の中を見回してしまっている気がする。もうそうになると、一度ここで食パンに関する総括をしておかなきゃいかんという気持ちになっちゃっているわけだ。

まだまだ、食パンが有名というパン屋すら回り切れていないので、総括といっても、いわゆる中間報告的な立ち位置なのだが、今の自分にとっての「食パンを巡る冒険」の中間報告を今回はお届けすることにする。人の嗜好は千差万別。ここで掲げるものは、あくまでも、僕の好みの食パンについての冒険であることをあらかじめお断りしておく。

## 食パンってなあに？



### 食パンとは？

食パンといえば、大きな長方形の箱型の型で焼いたパンのことを指す（消費者庁告示「パン類品質表示基準」で明確に定義されている。）のは周知のとおりだが、案外こいつがややこしい。そもそも「食パン」というのは日本語造語で、世界各地を見回しても、そんな呼び方のパンは皆無なのだ。食べるパンなんてあたりまえじゃないかって僕だって思う。じゃあなんで「食パン」なる言葉が生まれたか。戦前にパン職人がイギリス系の白パン（山型食パン）のこと「本食」と呼んだことが由来で食パンになったとか、「主食用のパン」が短縮化されたとか、木炭デッサンの消しゴム代わりに使われていた「消しパン」と呼ばれるパンの白い部分と区別するために「食パン」と呼ぶようになったとか、さらには、パンと呼ばれる鍋（フライパン等）と区別するために「食パン」とよんだとか、本当にいろんな説がまことしやかに出回っているのが面白い。

さらに、食パンには形の違いがいくつかある。箱型の型の蓋をししないで上部方向に膨らませた「山型食パン（ラウンドトップ）」が日本ではオーソドックスだろう。さらに、蓋をして四角に焼いた「角型食パン（プルマンブレッド）＝角食」。アメリカで主流の焼き山が一つの丸屋根型、あるいは枕形をした「ワンローフ」などだ。ちなみにプルマンとは、19世紀末のアメリカシカゴで、プルマンという人が鉄道の食堂車「プルマンカー」を作り、そこでふた付きのケースでサンドイッチ用のパンを焼いたのが由来なのとか。

### 食パンの歴史

では、そんな食パンはいつ生まれたのか？パンそのものの歴史は古く、実に6000ほど前の目祖ポタミヤで、小麦を固めて焼く食べ物が生まれたといわれている。さらに、それがエジプトに伝承される過程で発酵し、今のパンの原型になったのだという。

一方、食パンはといえば、18世紀ごろにイギリスで、しっかりと膨らむカナダ産の強力粉など、シンプルな材料から作った生地を金型に入れて焼いた山型食パンの製造が開始されたのが始まりといわれている。これは「tin bread（ティン＝ブリキの箱）」とも呼ばれ、輸送にも便利で切り分けて食べられることから、植民地開拓用に用いられることになり、イギリス系の植民地を経由し食パン文化が世界に拡散し、全世界規模で広まったのだといわれている。

パンは、日本へ戦国時代に鉄砲とともにフランシスコ・ザビエルが伝えられたとされているが、食パンは江戸末期の開国後、外国人が多数日本に駐在するようになる中で、横浜に在住していたイギリス人のロバート・クラークが「ヨコハマベーカリー」を開業し、イギリスパンを作ったのが始まりだ。そのヨコハマベーカリーを引き継いだのが、今も元町で営業を続ける明治21年創業のウチキパンだ。

しかし、食パンが今みたいに誰もが食べる存在になったのは戦後のこと。米国からの援助物資の小麦粉で作った食パン等を食べ始め、次第に給食に出されるなど一般化して行ったという。さらに安価で買えるトースターが普及したことで、折しも西洋化ブームに乗って、どの家庭でも朝ごはんにはトーストを食べるという習慣が根付いて行くことになった。その過程で日本人の食感に合わせ材料比率・形・焼き加減などを変え、現在では英仏の原型とは異なった独特のものとなった。

記憶が正しければ、僕の食パンとの最初の出会いは、小学校一年生の一番最初の給食だった。アルミのお盆にアルミのおわん型の器が二つ。一つはホワイトシュチーのようなおかずで、もう一つがミルクのような脱脂粉乳。そしてアルミの平皿に一枚の何の変哲もない、ただ切っただけの食パンが一枚乗っていた。他にもなにかあったのかもしれないが、とにかく一枚の食パンがアルミの平皿に乗っているという図が、かなりインパクトがあった。なんだこれ？的な食パンに関するその記憶は、一口食べてあまりおいしいと思わなかったためだろう、その後食パンが当たり前になっていく過程で記憶の底に沈殿して行くことになり、再び浮上するまで30年かかった。





## ○ いろんな国の食パン

食パンが日本独自の呼び方であることは、上述の通りだけれど、では、食パンのことを各国ではどのように呼んでいるのかという疑問が沸き上がる。

もともと「パン」の語源はポルトガル語の「Pao (パン)」で、「pao」の起源はラテン語の「Panis (パニス)」。一方、英語の「bread」はゲルマン語の「Brauen (ブラウエン)」が語源。つまり「パン」と「bread」の違いは、呼び方が違うだけで同じ意味。小麦粉やライ麦粉などに水、酵母を入れてパン生地を作り、それを焼いた食品という意味だ。ちなみに、パンとbreadは以下のように国によって使い分けられている。

|                                     |
|-------------------------------------|
| 「パン」・・・ポルトガル語、スペイン語、フランス語、日本語、台湾語など |
| 「bread」・・・英語、デンマーク語、ノルウェー語など        |

日本では、スペインから伝播されたためにパンが使われているが、では、食パンはどのようなのだろう。いろいろ調べてみたけれど、あまりはっきりとしない。英語では一般的な食パンのことを「white bread」と呼んでいるらしい。

フランスでは、「Pain de mie (パン・ド・ミ)」と呼ばれているようだ。Mieとはフランス語で中身のことで、皮を食べるバゲットに対して、「中身を食べるパン」という意味なのだとか。ただし、「角食」も「山形食パン」も同じに呼ばれる。商品名として角食を「Pain Carré (パン・カレ)」(Carré = 四角い)と呼ぶこともある。

ちなみにドイツでは、Kastenweißbrot (箱パン) とか、Weißbrot (白パン) あるいはWeizen Toastbrot (小麦のトースト) と、さらにイタリアでは、Pane a cassetta (cassettaは箱の意味) と呼ばれており、日本のものより小さめで空洞が多く、割とぱさぱさとしたものが多いらしい。

## ○ 食パンの数え方

食パンを1斤と数えるやり方をずっと不思議に思っていた。そもそもパン屋に行くと、長い一本の食パンが並べられているのだが、1本買うつもりで「1斤ください」というと、それを切り分けたものが出される。一本と一斤はちがうのか？という疑問もずっと僕の中でくすぶっていた。

台湾茶で1斤というとなら600gだ。ところが、明治維新以降、イギリスやアメリカから食パンが輸入され、その食パン一袋の重さが約1ポンド(約450g)だったことから、これを1斤と数えるようになったのだという。なるほど、450gグラム以上の1本は、2斤や3斤の場合もあるということになるわけだ。では、ぴったり450gが1斤かということ、以前は店によって300～450gだったらしい。

そこで、日本橋兜町にある日本パン公正取引協議会が「包装食パンの表示に関する公正競争規約」で「包装食パン1個の重量が340g以上のものについては、1斤を340gとして換算した重量を斤を単位として表示する」旨規定したのだという。だから、今ではパンの袋に1斤などの表示(消費者庁告示による表示義務)がされている場合、340gを基準としているのだそう。

# トースト大好き！

RYOICHI YAMAGUCHI(神戸)



## ○ 食パンといえばトースト

食パンの塊を、パン切り包丁で厚めに切って、それをトースターで約2分ちょっと。こんがりと焼けたパンの表面に、お気に入りのバターを塗って、口にはお張る時のあの至福な時間が、僕は大好きだ。

物心ついてこの方、生食でだされる給食は別にして、食パンといえばトーストという形で食べ続けてきた僕にとって、食パンの一番の食べ方は、なんといってもシンプルなバタートーストということになる。

トーストの発祥は、食パンの発祥であるイギリスの地。本来は生食からスタートしたであろう食パンがトーストされるに至った理由は、おそらく、日にちが経ってしまったパンを、美味しく食べるための工夫ということだったのだろう。しかし、自分でパンを焼く以外、パン屋で焼きたての食パンを買える機会はそうそうないわけなので、毎日の食卓でパンを食べるときにトーストするというのは至極自然な形なのではないかと、僕は思っている。

ちなみに、嫌みなフランス人は、イギリス人がトーストを良く食べる理由を、「イギリスはあまりにも寒いので、バターを溶かすためにはそれしか思いつかなかった」と茶かすのだとか。一種の笑い話だが、そんなことを言われると、イギリス人ではない僕ですら、「あのバターの香りが芳醇なバタートーストの幸せをお前ら知らないのだろ！」言い返したくなる（もっとも、フランス人はそんなに食パンは食べないらしい。美味しい焼きたてのバゲットが手に入る環境なら、それもうなづけるのだが）。

ところで、最近は生食が流行っているけれど、もちろん焼きたてのパンが買えるのだったら、生食がいいに決まっている。焼きたてのパン程美味しいものはない。しかし、普段はそういうわけにはいかない。だから、朝食で食べるパンとしては、なんといってもトーストということになる。上方にのびやかに膨らむ山型パンのサクとした食感も、四角い密室の中でしっかりと焼かれたきめ細やかでもちもちした角食の食感も、バタートーストで美味しいのが一番。

特に仕事の無い土日祝日の朝だったら、自分の好みの焼き方をして、好きなバターやジャムを塗ってさくさくふんわりの食感を愉しむのが、朝食としては理想的だ。だからついつい、好みの美味しい食パンを調達して、思い切りトーストの愉しみを楽しむのである。



## ○ 買う

パンを買いに行くのはとても楽しい。日本全国津々浦々に、それこそ沢山のパン屋があって、パン屋巡りをするだけで、楽しい時間をすごせる。多くのパン屋では、例えばハード系のパン屋が得意とか、総菜パンが主流だとか、それぞれ得意とするパンの傾向が決まっているので、その得意とする分野のパンを買うことになるのだが、それでも多くのパン屋には普通に食パンが置いてある。それぞれのパン屋で作られる、そんな食パンも、店によって全く味わいが異なり、食べ比べをしてみるのはとても面白い。さらに、同じ店でも、食パンを数種類置いてある店もあって、それぞれに特徴があったりするから、更に面白い。

ところで、どこで食パンを買うかということになると、これはもう好きな食パンを探して、その店で食パンを買うこととしか言いようがない。では、そのために何をするか。自分が好きな食パンの傾向を知ろう。「もちり」「サクッ」「ふっくら」のうち、どれが好きか。そのあたりから分析してみよう。自分の好みが分かれば、その好みに近い食パンを売っている店を探してみればよいわけだ。あちこち歩いてみて、食パンを食べ比べして、自分に合った食パンを探せた時の嬉しさは格別だ。そうやって、自分の好きなパン屋が増えていく。その中でも定番の店が探せたら、とっても楽しい。

## ○ 保存する

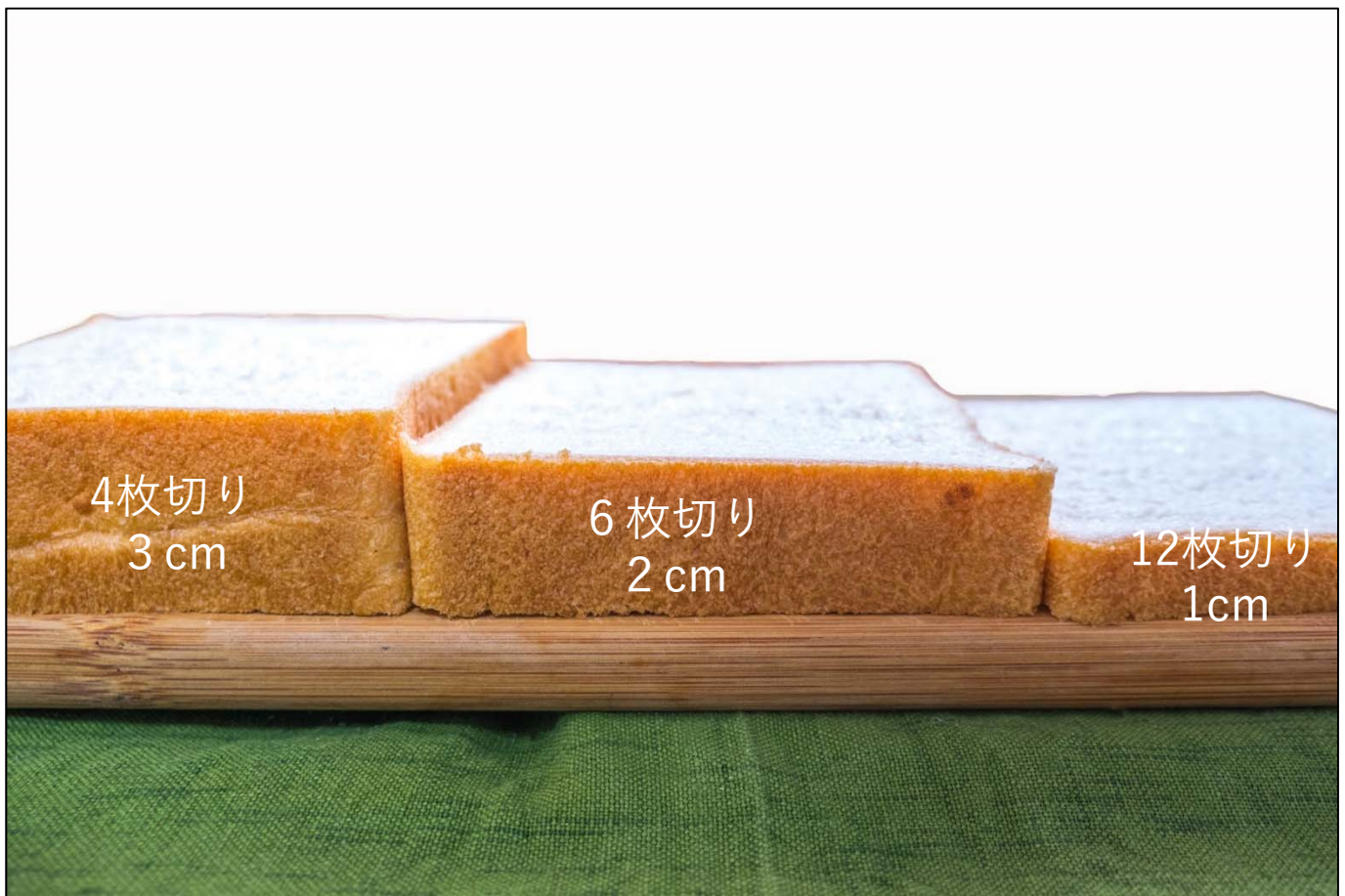
パンは焼きたてを食べるに限る。その場で食べられなくても、2日以内には食べてしまいたいもの。そうはいても食パン1斤を買ったとして、大家族ではない限り、毎食パンを食べても2日では食べきれないことが多い。そんなとき、食パンはどうやって保存すべきなんだろう？

普通食材の場合は、冷蔵庫で保存することが多いが、パンに関しては冷蔵庫は大敵だ。何故かという、冷蔵庫に保存するとパンに含まれる水分が抜け、ぱさぱさになる可能性が高いからなのだ。

だから、食パンを保存する場合、すぐに食べる数枚を除いて、全て冷凍してしまう。冷凍すれば、パンに含まれる水分もそのまま閉じ込めておけるからだ。

まず、適度な大きさにスライスした食パンを一枚一枚、サランラップでぴったりと包む。その後、数枚をまとめてジプロックなどの保存袋に入れよう。それにより思いのほか多い冷凍庫の匂い移りや冷凍焼けを避けることができる。冷凍保存の目安は2週間程度。

食べるときには、食パンを冷凍庫から出してラップをはずし、指先で食パンの両面に少量の水を塗り、水分を補ってあげ、凍ったまま焼く。凍ったまま焼くことで、パンの水分が逃げずにおいしく食べられる。なお、食パンをトーストする時間は、いつもと同じか若干長いくらいで大丈夫。



## ○ 切る

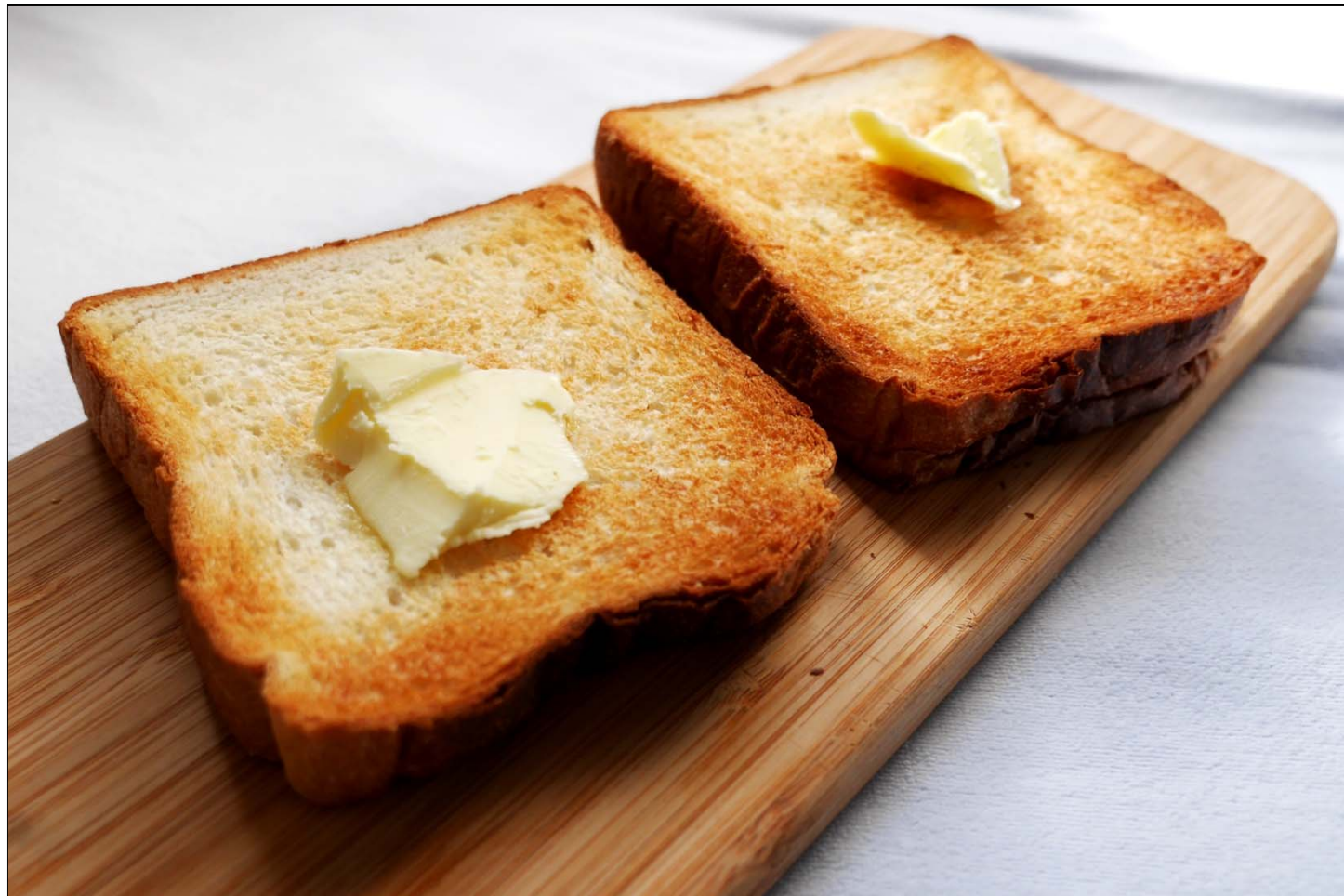
パンを切る時に、一番最初に考えるのは、どのくらいの厚さに切るかだ。一般的に言われているのが、厚切りにすることで、ふわふわとした食感を引き出すことができるということ。特に、喫茶店のバタートーストを食べて美味しいなと思うとき、厚切りトーストであることが多い。だから、どうしても、切られていない一斤（一本）の食パンを買ってくると、つつい厚切りに切りたくなってしまう。だけど、普段、朝ご飯で食べるトーストとしては、個人的には6枚切り程度の厚さが定番だろうか。

ちなみに、ブレッドジャーナリスト清水美穂子さんがAll Aboutで書かれている「東西厚切り？薄切り？対決 トーストのスライス、お好みは？」（<https://allabout.co.jp/gm/gc/217240/>）という記事では、「関西地方は圧倒的に5枚切り、関東地方は8枚切りが主力」なんだとか。なんで関東は薄切りなんだろう。その点、僕は関西の血が色濃く入っているということだろうか（ちゃきちゃきの江戸っ子だけれど。）。

通常トーストの厚さは、12cm四方の角型パンを基準にしているらしく、サンドイッチに使われる12枚切りは1cmの厚さになる。また、関東で好まれる8枚切りは1.2cm。通常僕が食べている6枚切りは2cmの厚さ。さらに関西人の好む5枚切りは2.4cm。さらに喫茶店の厚切りトーストである4枚切りが3cm、3枚切りが4cmという厚さになるのだとか。まあ、トーストの厚さは、その用途に応じて切ればいい。僕的には厚切りの方が好きかな。

さて、もう一つ重要なのは、そもそもどうやって切るかだ。包丁を押し当てながら切ると、パンが潰れてしまい、せっかくの食感が台無しになる。力を入れず、包丁を前後に小刻みに動かし、刃の重さだけで切るのがポイント。でも、その包丁自体も何を使うかで大きく違ってくる。やはり綺麗に切れる専用のパン切包丁が欲しいところだ（P16参照）。いろんなものが市販されているので迷うところだが、自分にあった良いものを是非選びたいものだ。

ちなみに、よい包丁を使っても、薄い部分と厚い部分が出来てしまうことが多いのだが、最近では厚みをそろえて綺麗に切るためのガイド（例えば貝印のヨコ切りパンスライサー等）も売られているので、利用してみると良い。



## ○ 焼く

美味しいパンを焼く方法はいくつかある。トースターで焼くこと、網焼きで焼くこと、そしてグリルパンで焼くこと。一番簡単なのはトースターなんだろうけれど、それはそれでいろいろと気を使って焼くことが必要だ。いや、反対に言えば、トースターでさえ気を使って焼くことでとても美味しく焼くことができるということになる。

どんな器具を使って焼く場合でも、基本というものがある。トーストの焼き方の基本は、高温で短時間に焼くこと。低温で時間をかけて焼いてしまうと、水分が蒸発し過ぎてパサパサの食感になってしまう。だから、トースターの場合は、先に予熱しておくことが重要であり、網焼きやグリルパンの場合は、先にレンジに火をつけ網やグリルパンを温めておくのが重要なのである。

冷凍したパンを焼くときも、この基本は同じだ。ただし、冷凍で保湿が不足する場合も考慮して、食パンを冷凍庫から出してラップをはずした際に、指先で少量の水を食パンの両面に塗るとよい。事前に庫内や網、グリルパンを十分に温めてから食パンを乗せることで、周りはカリッと、中はふんわりと焼くことができるのである。

食パン側にもいくつかのお約束がある。例えばトースターで焼く場合は、普段パンの下側を奥にする。トースターは奥側の方がよく焼けるからであり、下側を入れるのは、下になっているパンの部分は、より密度が高くなり焼きにくいからだ。ちなみに食パンの上下と言われても、ピンと来ないかもしれないが、パン屋で食パンが焼かれた時の天地のことだ。上と下だとパンの耳の状態も違

う（上が滑らかでしたが粗い）ということも覚えておこう。

ただし、トースターによってクセがあり、温度が上がりやすい場所が違うこともあるので、自分のトースターが、どんな感じなのか日ごろから癖を知っておくとよいだろう。

また、食パンの表面に切れ目を入れるとバタートーストにしやすい。切れ目の深さはパンの厚さの半分より浅くがいい感じた。

そして、焼き時間の目安は普通の6枚切りなら2分ぐらいで十分だろう。バターをのせ、1分くらいトーストし、さらに焼き色をつける。バターを溶かし、パンの中にしみこませるイメージを持っておくと分かりやすい。

焼き加減は、もちろん好み。網焼きやグリルパンの場合は、いい感じのクロスした網目模様を付けてしまおう。ちょっとした気遣いで、美味しいパンが焼けるのであれば、せっかくだからいろいろと工夫して美味しくパンを焼きたいものである。



最高の食パンの相棒！

## 食パンにあうバター



エシレ・メゾン・デュ・ブルー

住所：東京都千代田区丸の内2-6-1 丸の内ブリックスクエア1F

電話：03-6269-9840

営業：10：00～20：00

定休：無休

URL：<http://www.kataoka.com/echire/>



beillevaire (ベイユヴェール)

住所：東京都港区元麻布3-11-8

電話：03-6447-5471

営業：10:00～20:00

定休：無休

URL：<http://www.beillevaire.jp/>

### ○ Beillevaire DEMI-SELバター

beillevaire (ベイユヴェール) は、フランス西部のマシュクール村で酪農家だったパスカル・ベイユヴェール氏が造る上質の無殺菌発酵バターだ。昨年8月に元麻布にベイユヴェールが出来たのでと、そのおいしい発酵バター（有塩）を友人が送ってくれた。

日本ではエシレバターが周知されているが、ベイユヴェールはパリの高級スーパーなどでも一番露出が高い。まろやかな味わいの発酵バターで、クリームのが味わいが強く口に残る。バターの色合いも黄色に近く、はっきりした味わいだけど、芳醇なミルクっぽさも併せ持つリッチなバターは、トーストにもマッチする。

トーストといった場合、それに付けるのは基本バターだ。その昔、学校給食ではマーガリンが当たり前だった時代があったが、あれはどうも好きになれなかった。やはりバターのあの美味しさがトーストにはぴったりなのだ。ここでは、お気に入りのバター等をご紹介します。

### ○ ÉCHIRÉ DEMI-SELバター

フランス産伝統発酵バター「ÉCHIRÉ（エシレ）」。美味しいバターといえば、エシレの名前が揚がるほど、有名なバターだ。1894年の創業以来、フランス中西部・エシレ村で受け継がれた伝統的製法で作られる発酵バターなのである。発酵バターとは、クリームを乳酸発酵させてからつくるヨーロッパでは伝統的な製法で作られるバターのことで、芳醇な香りが特長だといわれる。

エシレの有塩バターはトーストにとってもあう。バターのミルク感やエシレ特有のヨーグルトのような爽やかな酸味と香りがストレートに感じられる。クリーミーな口あたりの中に潜む絶妙な塩加減が、ミルクの甘さを引き立てる。くどさもなくさっぱりしていて、うま味が凝縮されているのだ。いまのところ、バターの最高峰といってよいバターなのである。



ETJグルメグルモン

<http://www.etj-gourmet.co.jp/shopbrand/002/O/>

### ○ Grand Fermage A.O.C. DEMI-SELバター

Grand Fermage (グランフロマージュ) のバターは、A.O.C. (原産地呼称統制) のSAVEUR D'OR(金賞)に輝いたと言う、フランスNO.1の呼び声高い発酵バターだ。産地はフランス西部のシャラン・ポワトゥ地方。ここで飼育された乳牛から搾った牛乳のみを使用して作ったバターなのである。

風味があり、脂臭くなく、しかも切れが良い。有塩の発酵バターは、まろやかな口どけ、切れの良い後味で、発酵バター特有の風味は強くなく、食パン、バゲットと、どんなパンにでも合うバターといえる。

## ○ CALPIS特選バター



### カルピス株式会社

住所：東京都墨田区吾妻橋1-23-1

URL：<http://www.calpis.co.jp/lineup/butter/selection/#anc01>

国産でもっともおいしいバターといえば、真っ先に名前が揚がるのがCALPIS特選バターだろう。柔らかい味わいに、バターとしてとてもコクのある味わいが人気だ。

もともとカルピス社がバターを作り始めたのは昭和17年（1942年）。乳酸菌飲料「カルピス」をつくる工程で、生乳から乳脂肪を分離する時にできる脂肪分（クリーム分）をバターにして、業務用に発売したのだという。各種レストランで利用されるようになり、秘伝の味として、口外されない“幻のバター”として評判を呼んだ。

見た目は他のバターと比べると白く、淡い感じがするのに、でも、なんだかとても美味しい、それがCALPISバターの特徴だといえる。

トーストとの相性も抜群。熱々のトーストに、しっとりとしたとろけるCALPISバターは、食パン本来の味わいを邪魔しない優秀で美味しいバターなのである。

## ○ パンにいいよつ葉バター

北海道十勝産の生乳を100%使用した美味しいと人気のよつ葉乳業のバター。それをホイップしてあるので、普通のバターほど固くなく、パンに塗りやすい。空気を含んだ分、他の国産バターよりもやや白いバターで、パンに塗るとうま味、コク、塩気のバランスがとても良く、こんがりと焼き上げたトーストをととても美味しく仕上げるバターだといえる。ミルク風味が効いていて、バターに潜む塩味とのバランスが絶妙なのが特徴だ。

最近では普通のスーパーにも売られているので、手に入りやすく、コンパクトなカップ入りなので、食卓でそのまま使え、冷蔵庫への出し入れも簡単。気軽に使える手軽さもとても良い感じなのである。同じシリーズに「パンにいい発酵バター」があるが、発酵バター特有のすっきりとした爽やかな後味（酸味）が特徴といえるだろう。



### よつ葉乳業株式会社

住所：北海道札幌市中央区北4条西1丁目1番地  
北農ビル12階

URL：<http://www.yotsuba.co.jp/company/info/outline/>



### 雪印メグミルク株式会社

住所：北海道札幌市東区苗穂町6丁目1番1号  
<http://www.meg-snow.com/products/detail.php?p=butter>

## 雪印北海道バター（有塩）

小さい頃から食べていた物というのは、大きくなってもずっと食べてしまうものだ。バターに関しても、この「雪印北海道バター」は、まさに日常の定番バターなのである。

これはもう多くを語る必要はないだろう。「北海道の自然に育まれたミルクのコクと風味が詰まったバター」というコピーで、1925年（大正14年）から発売されている超ロングセラーバターだ。

味わいはいたって普通。特にこれといった特徴があるわけではない。似たようなものに明治北海道バターあるけれど、個人的な好みからすると、こちらに軍配が上がる。ちなみに、国産バターでは一番カロリーが低く、塩分も標準的なバターになっている。

## ○パンとバターを愉しむ店

国産では木次バター、神津ジャージーバター、高千穂発酵バター、小岩井純良バター、そしてフランス産だと Beurre D'IsignyやBeurre de Baratte Rodoalphe Le Mewnier等、まだまだ試してみたいと思うバターは沢山ある。

ところで、そんなパンとバターがそろそろ素敵な店がある。二子玉川にある**BREAD & BUTTER FACTORY**（ブレッド&バターファクトリー）だ。2014年の7月末にオープンしたこの店は、もともとレストラン『用賀倶楽部』のセントラルキッチンだったという。多くの美食家が訪れるレストランのパンは、天然酵母を使いゆっくり熟成させたこだわりの味。そのショップでは、国産、海外産のバター各種を取扱っている。あれこれ試せるので、一度訪ねてみると面白い。

### **BREAD&BUTTER FACTORY**

（ブレッド&バターファクトリー）

住所：東京都世田谷区玉川 1-17-7

電話：03-3700-3301

営業：7:00～9:00

定休：年中無休



## ○ VIUZZO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO CHIANTI CLASSICO D.O.P. / AZIENDA PRUNETI



### **La melangee**

住所：京都市中京区烏丸通三条上ル場之町596番地  
ハイツエスメラルダ 703

電話：075-211-9337

URL：<http://melangee.shop-pro.jp/?mode=cate&cbid=293581&csid=5>

### **PRUNETI社**

<http://www.pruneti.it/>

トーストはバターメインだが、以前はオリーブオイルメインだった。最近も、時々オリーブオイルに塩というトーストの食べ方をすることがあるが、そんなときに使うオリーブオイルは、これ限定である。

我が家では、エキストラヴァージンオイル BIO キャンティクラッシコDOP VIUZZO（左写真の青いラベル）がメインだ。これは京都の茶専門店La melangeeがイタリアから空輸しているとってもおいしいバージンオリーブオイル。

以前もmelangeeが輸入されていたボナコッシ家のオリーブオイルを愛用していたが、ここ数年、PRUNETI社のVIUZZOエキストラバージンオイルに変わった。ワインの名産地キャンティクラッシコにある1872年創業の老舗で、サン・ポーロの丘にある30haの有機栽培農園では、トスカーナの伝統的な品種モライオーロ、コレッジョーロ、フランドイオ、レッチーノ、ペンドリーノが栽培されている。収穫はすべて手摘み。新鮮なフルーツや野菜、特にトマトの葉や青リンゴ、アーモンドの心地よい香りを持ち、ローズマリーや黒胡椒などスパイスで後味に若干の苦味と辛味のある味わい。

今年も、2月に届き、パスタやトーストに愛用している、ありがたくて美味しいエキストラバージンオイルなのである。

バターだけじゃない！

## 食パンに合うジャム類

### ○ DEAN & DELUCA

#### トリプルシトラスマーマレード



オレンジ、レモン、グレープフルーツの3つの柑橘を使ったさっぱりとした、人気のマーマレード。バターを塗ったトーストにも、料理のソースにも幅広く使える。DEAN & DELUCAの北海道ミルクジャムとともに、我が家の定番マーマレードだ。フルーティーな柑橘果物がお好きな方におすすめ。

#### DEAN & DELUCA 六本木

住所：東京都港区赤坂9-7-4東京ミッドタウン B1

電話：03-5413-3580

営業：11:00 - 21:00

定休：無休

URL：https://www.deandeluca.co.jp/

### ○ みすず飴本舗飯島商店 四季のジャム あんず



みすず飴を出している長野県上田の飯島商会在が販売している「四季のジャム」。三宝柑のマーマレードやいくつかの種類のぶどう、紅玉リンゴ、リンゴとシナモンなど、四季折々の国産果実を完熟で収穫し、鮮度を大切に手造り感満載の瓶詰ジャムで構成されているラインナップの中でも、僕としてはあんずの産地らしいとても美味しいあんずジャムが好きだ。

#### みすず飴本舗飯島商店

住所：長野県上田市中央1-1-21

電話：0268-23-2150

営業：10:00～18:00

定休：年末年始

URL：http://misuzuame.com/

### ○ TORAYA CAFÉ AN PASTE



おいしい小倉トーストができると人気のTORAYAのあんペースト。期間限定でいろいろな味が用意される。なかでも、あんこしあん、小倉あんは定番商品だ。僕としては断然小倉あんがベースのあんペーストが好み。TORAYAらしく、和の雰囲気のパーストだけれど、これがいい感じにバタートーストとマッチする。

#### AN STAND 青山

住所：東京都港区北青山3-12-16

電話：03-6450-6720

営業：11:00～19:00

定休：水曜日

URL：https://www.toraya-group.co.jp/toraya-cafe/anpaste/

### ○ HAPPY NUTS DAY PEANUT BUTTER



2013年にピーナッツの産地千葉で誕生した、まだ若い会社HAPPY NUTS DAY。ほぼ日刊イトイ新聞で紹介されていたので試してみたが、千葉県産の上質なピーナッツと、北海道のてんさい糖と、九十九里産の海塩だけで作られるこのピーナッツバターは、甘さ控えめで料理にも使える、本当に美味しいと思える逸品。粒ありと粒無しがある。お好きなほうを！

#### HAPPY NUTS DAY

URL：http://happynutsday.com/

## 食パングッズ

食パンを巡る様々なグッズ。これをそろえると、日々の食パン生活がより一層楽しいものになる。時々しか使わない道具たちなら、手ごろな値段の物でもいいけれど、やはりこれから日々の朝食を寄り充実させるのであれば、それなりの逸品を選びたいもの。ここでは最近僕が気に入っている道具たちをご紹介します。



### SUNAO (スナオ) バタースプレーター

ハイカーボステンレス (マット仕上)

全長: 16.5cm

重量: 42g

価格: 1,566円 (税込)

燕振興工業株式会社

住所: 新潟県 燕市 小池 4852-1

電話: 0256- 64- 3011

URL: <http://www.tsubame-shinko.co.jp/>

## バターナイフ

食パンを食べる人の多くが、焼き上がったパンにバターを塗ることになるのは、必然だ。バター類を塗る時の必需品であるバターナイフは、これほど身近なツールにも関わらず選ぶのが意外と難しい。さまざまなバターナイフが巷にあふれているので、どれが使い勝手が良いのかは、自分で使って初めてわかる。その使い勝手は、デザインによって大きく異なり、機能性重視でいくか、実際の使い勝手重視でいくか、見栄え重視で行くかでセレクトも変わってくる。最近では、手に持つとバターが溶けるなんていう機能付きの物もいくつか出ていたりするので、余計迷ってしまう。デザインのとても素敵な柳宗理、ジャンデュボライ、ヨールそして、クチポール。どれも手に取ってみたいくなる逸品ぞろい。

しかし、僕がお薦めするのは質実剛健な、燕振興工業 SUNAO バタースプレーターだ。燕振興工業は、洋食器の産地として知られる新潟県 燕市に大正8年に創業したカトラリー専門の老舗。真っ直ぐで強いというイメージを形にし、日本人の手に合うように作られたSUNAOシリーズの一つ。

実際に使ってみると、刃部分の幅が広いので、パンに塗るための十分な量のバターを一度にすくえるし、刃先が薄く尖っているので、固いバターも削りやすくなる。さらに、刃部分がフラットになっているため、トーストしたパンを傷つけずにバター類を塗ることができ、バター以外のジャム類を伸ばす時にも使えるのでうれしい。そして心地よい重さと手になじむ形状であるのが重要だ。適度な重さは、使い勝手を良くすることを実感させてくれる。一度使うと手放せなくなる逸品なのである。



### Gude ブレッドナイフ AlphaOlive

全長：33cm（ブレード部分:21cmハンドル部分:12cm）

重量：198g

価格：18,360円(税込)

Leaf & Moon（ドイツ・ギューデ社総輸入元）

住所：川崎市宮前区犬蔵3-11-10

電話：050-3553-7082

<https://leafandmoon.com/?mode=cate&cbid=2063764&csid=0>

## ○ パン切包丁

パン切り包丁も選ぶのが難しい。柔らかい食パンから硬いハード系のパンまで様々にあるパンを、スパッと切るためのパン切り包丁は、なかなか見つからない。しかも、巷には様々なパン切り包丁が出回っている。

例えば「morinokiパン切り」は、パンくずが出ないと人気だが、女性用にできているからか僕にとってみると、若干軽い。ハード系のパンを切るには良いのだが、やわらかいパンを切る時に、ちょっと心もとない。また、いまや売り切れ続出の包丁工房の「タダフサパン切り」は、先端にしか波刃が無く、ハード系のパンを良く切る僕としてはやや使い勝手が悪い。

一方で、日本のナイフデザインの第一人者山田耕民氏が手掛ける藤次郎の「シャラクモノパンスライサー」や関孫六の「ダマスカスパン切りナイフ」などは、オールマイティに使える男前なデザインに心惹かれるが、刃渡り24cmはやや長い。

そこで、選んだのがGUDE die Messer（ギューディ・ディ・メッサー）のAlphe Olive。GUDE社はドイツゾーリンゲンにある1910年創業の老舗ナイフメーカーで、鍛造から研磨まで40工程以上を熟練の職人が一つ一つ丁寧に製造する、まさに職人に作り上げた一本といえる。

しっかりとした作りで、手に持った時のずっしりとした重さがとても心地よいパン切り包丁だ。他のパン切り包丁よりも、波刃の波の形状が大きく、余計な力を入れることなく、食パンがスパッと切れるのがとっても嬉しい逸品。どんなサイズのパンも綺麗に切れて、パン屑も少ない。持ち手には樹齢200年のオリーブの木が使われ、手になじむ仕上がりになっている。値段は17,000円と高いが一生ものとして使える素晴らしいパン切り包丁なのである。



### BALMUDA The Toaster

価格：24,740円（Amazon）

バルミューダ株式会社

住所：東京都武蔵野市境南町5-1-21

電話：0422-34-1701

<https://www.balmuda.com/jp/toaster/>

## 〇 トースター

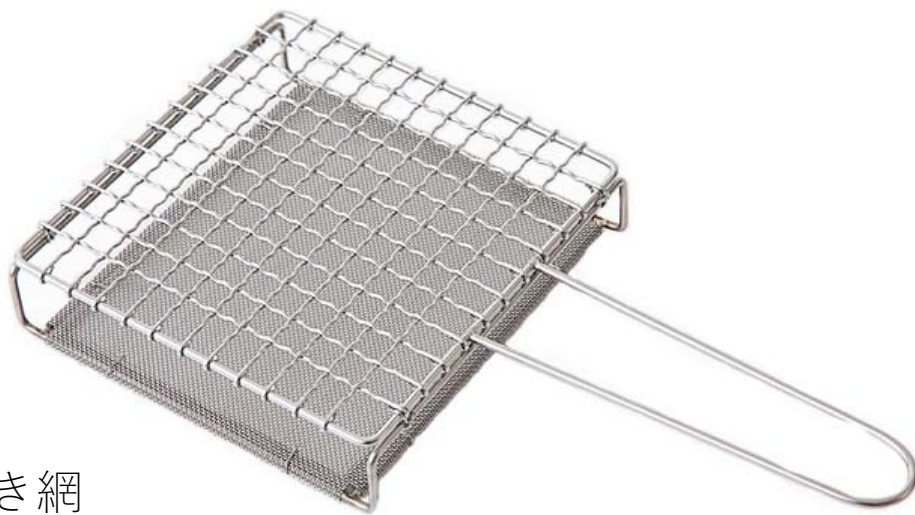
パンを焼く際に一番面倒でないのがトースター。焼き時間をセットして、パンを入れれば勝手にパンを焼いてくれるのだから、手っ取り早い。でも、美味しいパンを焼くのだったら、そんなトースターにもこだわりたいもの。

トースターは、いろんな種類があるけれど、日本での主流は、オーブントースター。パンだけではなく様々な料理もできてしまう手軽な優れものだからだろう。昔みたいに、縦にパンを入れてレバーを引き下げて、パンが焼けると飛び出すというトースターは、今やホテルの朝食ブッフェ会場かこだわりの食パン専門カフェぐらいでしか見かけなくなった。

そんなトースターだが、パンを焼くだけに特化したBALMUDA The Toasterが一押しなのはだれも異論がないだろう。雨の中のバーベキュー大会がスタートとなったバミューダのトースター開発。水分をいかに閉じ込めて焼けるかが鍵になったという。その開発には、吉祥寺の有名パン屋「ダンディゾン」も協力しているのだとか。開発者の思いがいっぱい詰まった、いわゆるおいしいトーストを食べるための、ただそれだけのための道具が、The Toasterだったわけだ。

The Toasterが人気なのは、独自のスチームテクノロジーと温度制御によって焼きたてを再現してくれる点だ。焼くときにスチームを発生させることで水分が減った冷凍食パンも美味しく焼きあがる。外側がカリッと、中がふんわり、これだけでトーストが美味しくなるなんて嬉しい限りだ。

1万円以下の値段で買えて、各種用途に使えるオーブントースター主流の中であって、2万円を超す価格で、しかもパンを焼くことだけに特化したこだわりの逸品だといえるだろう。だからこそ、スタイリッシュなデザインと相まって人気機種として、パン好きのためのトースターとして君臨している。



## ○パン焼き網

ペリカンカフェに行くと、メニューに炭火焼トーストというのがある。オープンキッチンのグリルには炭が焚かれ、その上に大きめの焼き網が渡され、そこにすこし厚めに切られたトーストが並べられ焼かれるのだ。そして出来上がったトーストは、いい感じに焼き目が付き、周りはカリッと、中はふんわりと仕上がっていた。そんなトーストを自宅で食べたいと思ったときに出会ったのがこのパン焼き網だった。昔から見かけるセラミックと金具で作られたシンプルな道具だが、朝の定番「トースト」が美味しく焼けるととても嬉しい。そしてこんなプリミティブな道具が手元にあるととても楽しい。おすすめは京都 辻和金網の手付焼網だ。

### 手付焼網

長さ：15×15cm

全長：29.5cm

高さ：3cm

価格：3,240円（税込）

### 辻和金網

住所：京都市中京区堺町通夷川下る 亀屋町175

電話：075-231-7368

URL：<http://www.tujiwa-kanaami.com/>



## ○グリルパン

パンを焼くときに意外と使えるのが肉や野菜を焼くのに使うグリルパンだ。網目が付いており、熱伝導が良いグリルパンだと、パンの中の水分を保ちつつ焼けるから表面をさっくり、中をふんわりと焼くことができる。もちろん、中火にかけたグリルパンがしっかりと温まったら、食パンをのせることが重要。裏面に焼き色がついたら裏返してバターを塗り、両面に焼き色をつける。片面2分、裏返して1分が目安。食パンを冷凍保存してある場合は焼き時間を若干長目にするとうい。

僕としてお勧めなのはSTAUB社の「ピュアグリル」。熱伝導性に優れたグリルパンだ。丸型とスクエア型があり、丸型は22cm、26cm、30cm、スクエアは23cm、28cmの大きさを選べる。丸型は網目の幅が少し狭い。

### ストウブ グリルパン ピュアグリルスクエア

口径：23 cm

重量：2.40 Kg

素材：鉄

価格：16,200円（税込）

ツヴィリング J.A.

ヘンケルス ジャパン株式会社

住所：岐阜県関市肥田瀬4064番地

電話：0120-75-7155（お客様相談室）

<https://www.staub-online.com/jp/ja/home.html>

朝食の至高の愉しみ！

## 食パンバリエーション

食パンはトーストだといっておきながら、すぐにそれを覆すようで大変心苦しいのだが、あまり形にこだわりすぎると、美味しいものを食べ逃すことがあるので、トーストに限らず、おいしい食パンの様々なバリエーションも、ここは取り上げておく。

カフェ・グレのクロックムッシュ



### ○ クロックムッシュ

クロックムッシュ (croque-monsieur) を初めて食べたのは、高校生の頃、原宿のボールドフルールだっただろうか。なんだか変な名前のパンだなと思ったのだが、croqueというのは「かりっとした」という意味で、1910年にフランスのオペラ座近くのカフェでこいつが生まれた際に、音を立てて食べるトーストが上品じゃないということで、男子専用の食べもの「croque-monsieur」と名付けられたのだとか。では、なぜそれに目玉焼きを盛り付けたものがクロックマダムと呼ばれるのかは、今なお謎である。

その後、足しげく通った町田のカフェ・グレで、クロックムッシュを何度も食べた。甘味のある自家製のベシャメルソースとハム＆チーズが懐かしい。だから、僕の中で最愛のクロックムッシュといえば、カフェ・グレのやつということになる。これを僕なりに作ってみると、こんな感じになるというレシピが、ここに記したものだ。

食パン（8枚切り）・・・2枚  
自家製ベシャメルソース・・・90g  
ハム・・・1枚  
グリュイエールチーズ・・・適量

- ①食パン（耳はそのまま）にベシャメルソースを30g塗り、ハムを乗せる。②さらにベシャメルソースを30g塗り、食パンを重ねる。チーズも挟むとよりボリュームに。
- ③その上に残りのベシャメルソースを塗り、チーズを乗せる。
- ④オーブントースターで約4分、チーズがとけるまで焼いて出来上がり



カフェ・グレ

住所：東京都町田市原町田4-2-9 トミービル2F  
電話：042-722-3563  
営業：11：30～22：00  
定休：月曜日



## ○ フルーツサンド

フルーツサンドは作るのが大変なので、いつも大抵買ってしまう。都内には、例えば、ザ東京フルーツパーラー、高野フルーツパーラー、西村フルーツパーラー、セントル ザ・ベーカリー等、フルーツサンドの美味しい店があれこれある。僕のオフィスのすぐ横にあるイマノフルーツパーラーのフルーツサンドは、かなりでかいフルーツがどん！と入っていて、見た目も豪華だ。

でも、僕としては、やっぱりフルーツサンドといえば千疋屋総本店のフルーツパーラーだと思う。銀座の千疋屋で買うと綺麗な箱入りもあるのだが、日本橋の千疋屋で買うと、ビニールパック入りだ。だけれど、味わいはここのものが一番好きだ。

細くスライスされたフルーツと、甘さ控えめの生クリームが綺麗に挟み込まれて、一口大にカットされている。そのカットされているフルーツは、いちご、パイナップル、キュウイ、桜桃だ。この組み合わせがとても絶妙で、キュウイフルーツの甘酸っぱさがアクセントになる。さらに、フルーツの美味しさをそのまま活かすため、あえて甘さをおさえた生クリームがいい感じにフルーツを引き立てる。そのため、結構な量のフルーツサンドも、あっという間に完食してしまう極上フルーツサンドなのである。

ちなみに、このフルーツ、季節によって変わるのだそうだ。

一階のshopではなく、二階のフルーツパーラーでオーダーする。店内で食べると1,404円だが、テイクアウトにすると1箱1,188円。



### 千疋屋総本店 日本橋本店

住所：東京都中央区日本橋室町2-1-2

日本橋三井タワー1F

電話：03-3241-0877

営業：10:00-19:00

定休：不定休

URL：<http://www.sembikiya.co.jp/>



## ○ フレンチトースト

フレンチトーストは、東京ではいろんなお店で提供される。もちろん、美味しい店もとっても多い。そのスタイルも、食パンやフランスパン、ブリオッシュやベーグルなど、いろんな種類のパンで作れるが、それぞれ違った食感になるのがおもしろい。

だけど、僕が今まで食べフレンチトーストのうち一番美味しかったのが、NYのSarabeth'sで食べた「フラフフィーフレンチトースト」。フラフフィーとはふわふわという意味。その名のとおり、ふんわりとしたやわらかい食感が魅力的だった。

普段僕が作っているフレンチトーストは、そんな上等なものではないけれど、結構美味しいと思っている。

食パン・・・・・・・・・・2枚（5枚切り程度の厚さ）  
卵・・・・・・・・・・3個  
牛乳・・・・・・・・・・60cc  
生クリーム・・・・・・・・20cc  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3  
バニラエッセンス・・適量  
バター・・・・・・・・・・15g

- ① 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスをボウルに入れて混ぜアパレイユ（流動状の生地をさす言葉で、お菓子を作る下準備として、牛乳や卵などの材料を混ぜ合わせたものを言う）を作る。
- ② 食パンはアパレイユが染みこみやすいように半分に切るとよい。
- ③ 皿にアパレイユを入れて食パンを一晩浸す。（冷蔵庫へ）
- ④ フライパンにバターを乗せ、極弱火で温める。
- ⑤ パンを入れ、蓋をして5分間蒸しに焼く。「極弱火でじっくり」がふわふわにするコツ。
- ⑥ 好みで粉砂糖、メイプルシロップなどをかけて盛りつけ、完成。



NYのSarabeth's



## ○ ピザトースト

僕にとってのピザトーストの原点は、町田にあったK&Aという喫茶店の、マスターが作ってくれるピザトーストだった。そのあたりの話は、Darjeeling Days Vol.8に掲載したのだが、今でも、あの学校帰りにカウンターに陣取って、サイフォンで淹れてくれたマンデリンと一緒に食べたピザトーストの味わいを思い出す。

ピザトーストは、有楽町で昭和32年に創業された珈琲館 紅鹿舎（べにしか）で創業当時にピザのパイ生地をトーストに代替した形で誕生したらしい。最近の喫茶店ではあまり見かけなくなったのが淋しい限りだが、現時点において、個人的に好きなピザトーストが食べられる店としては、神保町の喫茶店「さぼうる」が掲げられるだろう。

もっとも、ピザトーストは、自宅でも簡単に作れるので、僕のやり方はこうなんだというのをご紹介します。

食パン・・・1枚（4枚切り以上の厚さ）  
ピザソース・・・大さじ1  
ピーマン・・・1／2個（輪切り）  
玉ねぎ・・・1／4個  
サラミ・・・3枚  
溶けるチーズ・・・30g

- ① トーストにピザソースを塗り、サラミ、ピーマン、玉ねぎの順に乗せる。
- ② とろけるチーズを上から覆うように乗せる。
- ③ オープントースターで7～8分。表面にこんがりと焼きめがつくまで焼く。

ちなみにピザソースの代わりにケチャップ、サラミの代わりにハムやベーコン、更には茹で卵を乗せたり、マヨネーズを加えるなんていうレシピもあって、そのバリエーションはさすがオープンサンドだなと思うのだった。



### さぼうる

電話：03-3291-8404

住所：東京都千代田区神田神保町1-11

営業：9:00～23:00

定休：日曜・祝日



## ○ たまごサンド

サンドイッチの中で、たまサンドという結構定番のサンドイッチだ。喫茶店でも卵サンドをスペシャルティにしている店が多い。例えば、東京だと天のや（麻布十番）、セントルザ・ベーカリー（銀座）、はまの屋パーラー（有楽町）、アメリカン（東銀座）などの店の名前が揚がる。また、京都だと、卵焼きサンドの元祖コロナの伝統を受け継ぐ喫茶マドラグ、朝食が人気のスマート珈琲店、さらに志津屋 三条店などのたまごサンドの名前が揚がる。

傾向として、たまごサンドは中の卵の形状でいくつかに分類できる。一番オーソドックスなのが卵焼きバージョン。ふわふわに焼いた熱々の卵焼きをパンに挟んでどうぞお食べくださいと出されたら、それだけで陥落する。

もう一つは、サラダ状に茹で卵が崩されて挟まれたもの。これはサラダサンドとも呼べる子供に人気のサンドイッチだといえるだろう。さらに、茹で卵を輪切りにしたものが挟まっているものや、スクランブルドエッグ（あるいは炒り卵）が挟まっているようなものもある。

最近出会って感動したのが、サラダ状のサンドイッチなのだが、その名も「トリュフのたまごサンド」。大人向けの極上卵サンドだ。江東区門前仲町に2017年11月にオープンしたTRUFFLE BAKERY（トリュフベーカリー）のもの。なんといっても、黒トリュフ入りの卵サンドなのである。ふんわりとした生地のおパンに、茹で卵を刻んでマヨネーズと和えたサラダ風の卵生地に黒トリュフが混ざっている。TRUFFLE BAKERYは高級食材を扱う会社が経営しているので、こういうフランスの高級食材が気軽に食べられるのがとっても嬉しい。



### TRUFFLE BAKERY

住所：東京都江東区門前仲町1-5-2

電話：03-5875-8435

営業：08:00～17:00

定休：不定休

URL：<http://picbear.com/trufflebakery>



## ○ スモーブロー

オープンサンドとは、食パンの上にいろいろなものを乗せただけで挟んでいないサンドイッチ。ピザトーストもいうなればオープンサンドの一形態なのかもしれないが、近ごろのオープンサンドは、いわゆるインスタ映える物に大変身している気がする。

フランス風というとタルティーヌ（ウイーンで専門店に行ってお店で食べただけ、なるほど、斬新なものがいろいろとトッピングされ工夫されていた。右写真参照。）だが、北欧の郷土料理オープンサンド スモーブロー（Smørrebrød）というものも日本にお目見えしている。

このスモーブローは、デンマークの国民食ともいえるもので、ライ麦やボンパニッケルなど、薄切りのパンにたっぷりとバターを塗り、そしてその上に新鮮な魚介類やチーズ、ハム類、野菜類などをのせた豪華なオープンサンドだ。僕が初めてスモーブローと対面したのは、大阪中之島の「スモーブローキッチン中之島」だった。中之島図書館の重厚な建物の一角をリノベーションして、お洒落な北欧風スモーブロー専門のカフェにしたこの店では、「スモークサーモン・ビーツ・グレープフルーツ」、「ローストビーフ、赤玉ねぎ、シーアスパラ・バジル」、「スモークチーズ・葉玉ねぎ・ズッキーニ・ブラックオリーブパウダー」、「チェリートマト・ブロッコリー・燻製パウダー」、「ベーコン・生ハム・ジャガイモ・温玉」、「流れ星と名付けられた海老・シャークフライ&ソテー・タルタルソース・キャビア・キュウリ・トマト・ディル・レタス・ホワイトアスパラ・レモンスライス」の各種オープンサンドが提供され、目も口も楽しませてくれる。

### smørrebrød kitchen nakanoshima

住所：大阪市中区中之島1-2-10  
中之島図書館2F

電話：06-6222-8719

営業：9:00~21:00 (L.O 20:30)

定休：無休

<http://www.smorrebrød-kitchen.com/>



ウイーンの旧市街地内にある

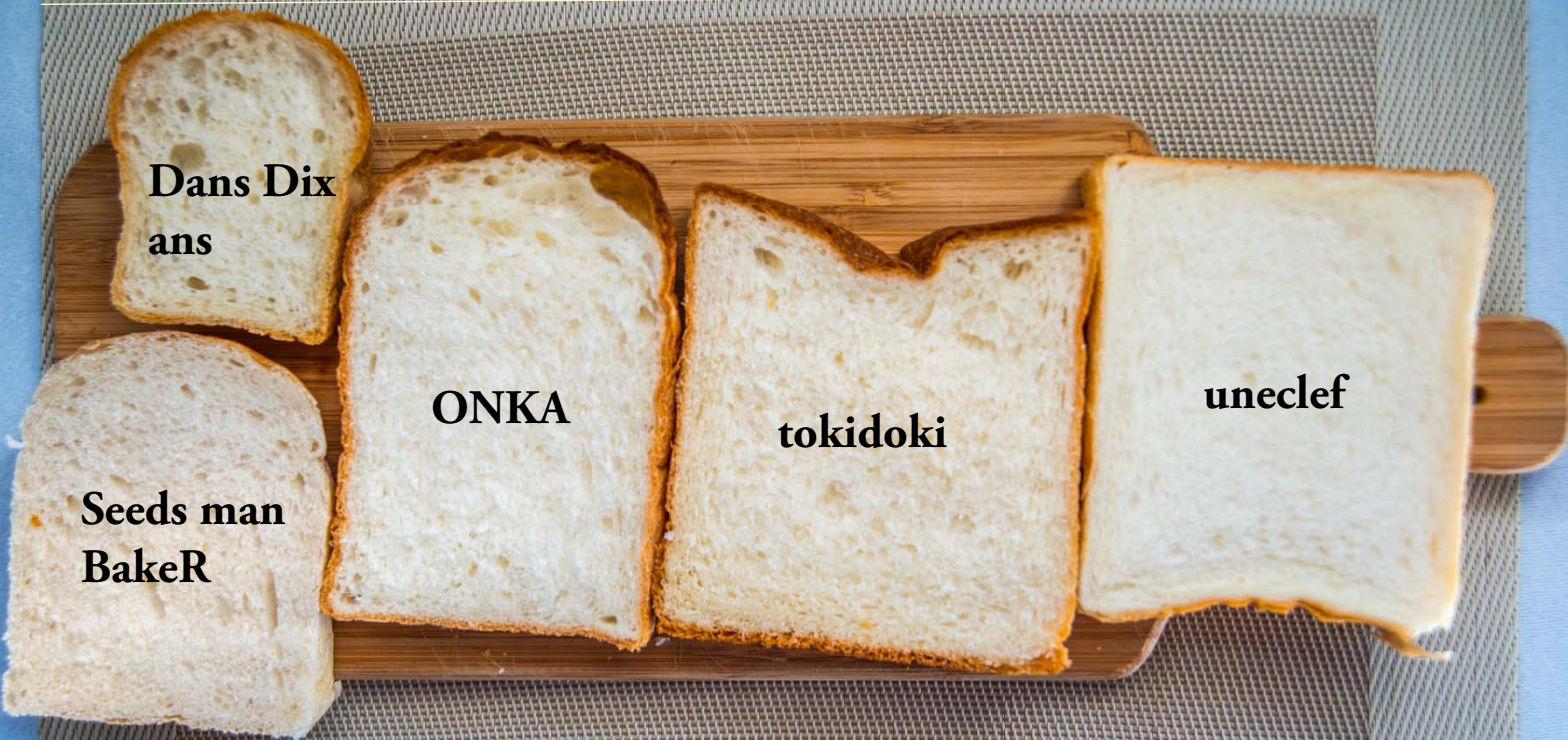
**TRZESNIEWSKI BUFFET**（ツェスニエフスキー）は、人気のオープンサンドの店。20種類あるオープンサンドは、1つ0.73ユーロという安さ。そのせいかいつも行列。でも、どれも外れなく美味しい。

### Trzesniewski Buffet

住所：Dorotheergasse 1, A1010

<http://www.trzesniewski.at/cms2/index.php>

## このパン屋の食パンが食べたい



おいしい食パンが食べたいと思う。そして、おいしい食パンは、あちこちにある。いろいろと歩いたパン屋の棚には、必ずといってよいほど、食パンが置かれている。そんな食パンを見ると、なんだかとても幸せな気分になる。

最近では、地方も含めて、行く場所行く場所で立ち寄るパン屋でも、ついつい食パンを買ってしまう。でも、店ごとにその味は確実に違って、それぞれの味わいを楽しんでみるのも嬉しいものだ。

今回も、そんな美味しい食パンを売る、素敵なパン屋を巡り歩いてみた。





パンカレ1/2本525円

## ジョアン johan

三越に入っているパン屋 johanでいつも買うのはPain Carre（パンカレ）だ。角型という意味のジョアンの代表的な食パンだ。きめ細かいしっとりとした食感で、トーストにはもってこいの食パンなのである。

なぜ、このパンを一番最初に掲げたかということ、ここのPain Carreが我が家のデフォルト食パンだからだ。いろいろな食パンを食べ比べても、結局戻ってくるのがこの食パンということなのだ。

何故ここのパンが定番になったかということ、我が家にほど近い多摩センターにまだ三越があった頃、このjohanが三越多摩センター店の地下に入っていて、いつも気軽に買っていたからだ。

もともとjohanは、神戸で創業したドンクがローラン・ジョアン氏とともに立ち上げたブランド。ローラン・ジョアン氏は、パリのパン職人で、1942年にパリのモンパルナスに一号店を開業。そこで25年間経た後、1971年からダム・ブランシェにお店を開いた。その後、日本にフランスパンを初めて紹介したレイモン・カルヴェル名誉教授の紹介により、1983年、銀座三越に日本初の『ジョアン』がオープンすることになったという。今では、三越各店に展開している。

johanで一番の人気は、コーンパン。これが焼き上がる時間には、毎日長い行列が出来る。それほど美味しいパンなのだが、やはり僕としては、johanはPain Carreなのだ。もちろん、他にも各種食パンがある。山形のパンドミ、小麦粉とイースト、塩、水だけで作るハード・トースト等だ。それぞれに美味しく、時々食べ比べたい食パンだが、食べ慣れた分、Pain Carreに帰ってきてしまうのだった。

住所：中央区日本橋室町1-4-1 電話：03-3241-3311

営業：10:30～19:30 定休：不定休

URL：<https://mitsukoshi.mistore.jp/store/nihombashi/>





角食1斤(1/2)250円 イギリスパン1斤(1/2)250円

## アオサン AOSAN

食パンを語るなら、AOSANの食パンを食べてからにしろといわれるぐらい、有名なAOSANの角食パン。12時の開店の一時間前には店の前に行列が出来始める。

2006年に創業したAOSAN。一斤250円の角食パンは、一日に作れる量が限られているため、平日は一人3斤まで、土曜日は2斤までと制限がある。そんな食パン目当てに、皆店頭で早くから並ぶわけだ。僕が訪問した土曜日も、10時50分に到着したから絶対に一番だと思っていたら、すでに年配の男性が一人並んでいた。10時に焼き上がる食パンは、その後店頭で並べられ、2代の扇風機で冷まされる。この光景が見られるのは11時過ぎまで。なので、この風景を見るために早く並ぶのもいいかもしれない。

早い時は、開店15分で角食パンはSold Out。行列に参加したからと言って食べられるわけではないのだ。この日も、店の角を曲がった行列は、開店食前には100mぐらいまで伸びていた。確かにマボロシと言われる由縁だ。

ここの食パンがすごいのは、自家製の小麦酵母を使い、生地をゆっくりと時間をかけて発酵させ3日かけて作られるところ。運よく「角食」を買えたら、まずはその場で何もつけずそのまま「生食」で食べてみるのがお薦め。個人的には、一緒に売られている山形のイギリスパンの方がトーストには向いている気がした。

生食で食べる角食パンは、しっとりとした生地が特徴だ。噛むと歯を押し返すような弾力と、上品な甘さに心地よさを感じる。長時間発酵させた美味しさが、角食の生地にぎゅっと凝縮されているのが良くわかる美味しさなのである。勿論トーストにしてもOK。

そもそも、店舗が昔懐かしのパン屋さん風で、なんともいい感じなのだから、幻の角食が買えなくても、一度は行ってみる価値大である。そんなフォトジェニックなお勧めのパン屋さんだ！



住所：東京都調布市仙川町1-3-5

電話：03-5313-0787

営業：12:00~18:00 ※売り切れ閉店

定休：日曜日・月曜日

1斤(1/2本) 380円、山形パン1/2本480円等。



角食1斤350円、山型食パン1/2本480円



## ○ ペリカン

東京で食パンといえば、「ペリカン」の名前は外せない。1927年にミルクホールとして創業した照和軒がこの食パン屋の前身だ。1942年に照和軒の創業者が浅草でパン屋を始め、1957年にペリカンという名前に変更されたという。

ビニール袋に印刷された緑のペリカンの絵と Pelicanの文字が目印の食パンを売る、今流行りの食パン専門店の走りのような店なのである。

田原町にほど近い店舗に出向いてみると、思いのほか狭い店内の棚には、ぎっしりと食パンが積まれており、その光景を見るだけで、なんだか幸せになる。

一本が2斤分で、販売は1斤からOK。150本が一度に焼ける窯で一日5回焼き上げられるのだが、喫茶店や他の販売店に卸す分と予約でほぼ売り切れになるため、午前10時に行った時には、店の前に「食パン売り切れました」の紙がぶら下がっていた。

ペリカンのパンは、めちゃくちゃ美味しい食パンというわけではない。でも、どこか懐かしくなる味わいのパンなのだ。これをバタートーストにして、珈琲と一緒に食べるのは、やはり至福の時間だといえる。

店頭で買うのが難しくても、前日ぐらいまでに電話で予約しておけば、OKなので、それほど購入する難易度は高くないので、一度は購入してみたい食パンだといえる。

もっとも、最近近隣にペリカンカフェがオープンした。炭火焼トーストや各種サンドイッチなども楽しめるので、こちらに行くという手もある。ただし、カフェも開店前から行列のできる超人気店なので、要注意。

### ペリカン

住所：東京都台東区寿4-7-4

電話：03-3841-4686

営業：8:00～17:00

定休：日曜日・祝日

<http://www.bakerpelican.com/>

### ペリカンカフェ

住所：東京都台東区寿3-9-11

電話：03-6231-7636

営業：8:00～18:00

定休：日曜・祝日



パンドミ1斤 (1/2)237円



## ポール PAUL

1889年にシャルマーニュ・マイヨがフランス北部の都市リールに創業したブーランジェリーだ。フランスのパン屋さんだから、バゲットとかクロワッサンなんかがとても美味しく、普段はこのバゲットサンドを食べることが多いのだが、実はPAULの食パンも美味しいのだ。小麦(北海道産)、塩(セル・ブランジェリ)、水(コントレックス)にミルクとはちみつを使い、低温長時間発酵して焼き上げた優しい味の山型のパン・ド・ミ・ポールと、角食のパン・ド・ミ・ポール・カレの二種類。角食はjohanの方が好みだが、山型のパン・ド・ミは、なかなかいい感じた。角食パンの香りと系統が全く違うけれど、トーストにするといきなり濃厚な感じで旨味が増す。

住所：東京都新宿区神楽坂5-1-4  
神楽坂テラス1F  
電話：03-6280-7723  
営業：10:00～21:00  
定休：無休



食パン1斤310円



## メゾン カイザー MAISON KAYSER

PAUL同様、フランスブランドを冠にしたブーランジェリー。パリで有名なパン職人エリック・カイザーのパンを扱うパン屋で、現在では、日本全国に展開し、海外でもNYなどに店出している。

クロワッサンやバゲット、ハード系のパンを中心に展開しているのだが、日本では、もちろん食パンも取り扱う。イースト菌を極力控え、ライ麦由来の自然発酵種や、厳選した発酵バターや粉乳、生クリームを使う贅沢な食パンに仕上がっている。塩味、甘味、油脂のバランスが良く、やはりトーストするとそれがうまい具合に引き出される。

極論すると、ホテルブレッドに近い感じだろうか。毎日の朝パンにはなかなかいい感じというべきか。

そのほかに全粒粉の食パンとパンドミと名のついた小型の食パンがある。全粒粉の食パンは、ちょっと大人しめのオーソドックスな味わい。他の食材の邪魔をしないので、オープンサンドには打ってつけではないかと思った。

高輪本店  
住所：東京都港区高輪1-4-21  
電話：03-5420-9683  
営業：8:00～20:00  
定休：無休  
[www.maisonkayser.co.jp/](http://www.maisonkayser.co.jp/)



角食1本840円、プルマン1本840円、イギリスパン1本735円



## セントラル ザ ベーカリー ○ CENTRE the Bakery

フランス産小麦粉「レトロドール」でおいしいバゲットを作る店VIRON。そのオーナー西川さんが、銀座に出した食パン専門店がCENTRE the Bakeryだ。

この店は角食パンJP、プルマンNA、そしてイギリスパンEBの三種類しか売っていない。一番人気は生食がおいしい角食パンJP。国産のゆめちからと脱脂粉乳を使って作られる、ふんわりしっとりと優しい食パンで、サンドイッチもこれで作るととても美味しいと評判なのだ。やや甘みが強めなのは生食を意識してなんだろうか。

粉を変えただけで基本的な作り方は同じだというプルマンNA。さっくりもっちりこのパンは、トーストにしてバターと一緒に食べるのが美味しい。僕の個人的な嗜好からすると、プルマンの方が好きだなと思う。

そしてフランスパンを焼くレトロドールが入ったイギリスパンは、イギリスと名付けられているが、どこかフランス風ハードトーストの面影を見るようなカリカリさっくりの食パンに仕上がっている。

相変わらず連日行列が出来る人気ぶり。なかなか角食パンJPを買うのは至難の業といえるだろう。でも、ランチタイムを外せば、そんな角食パンは、隣のカフェで思う存分食べ

ることができるからうれしい。

店内のメニューは、サンドイッチから食パンの食べ比べセットまであれこれあるが、食パン好きには、食パン三種の食べ比べセットがおすすめだ。

5枚切りの厚さで登場する三枚の食パンには、国産バター（よつ葉）、美瑛バター、そしてエシレバターの三種やブラックカラント、ブルーベリーにマーマレードとジャムが3種。ホワイトチョコレートのペーストにレモンカードにはちみつなど、食パンを最大限に美味しくするアイテムもついてくる。好きなトースターでトーストを焼いたら、好みのバターを付けてまずは頬張ろう。

角食はどちらもちぎるとパンが繊維のようにほどけようとしてよじれあい、甘い香り混じりの湯気をたっぷり吐き出す。噛むともっちり、口の中でとろけてく。イギリスパンはさっくり、歯切れがよくふんわりと小麦の香りがする軽快な食感。

食パンって美味しいよなと、この店の食べ比べはしみじみとシンプルな感想をつぶやかせるのだ。

住所：東京都中央区銀座1-2-1  
東京高速道路紺屋ビル 1F  
電話：03-3562-1016  
営業：10:00～19:00  
定休：無休（カフェは月曜）

シニフィアン シニフィエ  
 ○ Signifiant Signifie

この呪文のような店名を一度聞くと忘れられなくなる、そんなパン屋なのだが、とにかくこのパンはどれも美味しい。値段が高いのでたくさん買うととんでもないことになるのだが、それでもどのパンにも手を出しそうになる自分を抑えるのが、かなりつらい。

三宿にある本店にはなかなか行くことができないので、僕の場合は最寄りの日本橋高島屋に入っている店舗にランチタイムの散歩を兼ねてフラリと出向くのだ。

美味しい各種パンがあるので、ここではあまり食パンを買ったことがなかったのだけれど、たまたま店のお姉さんに「パンドミも美味しいですよ」と勧められたのをきっかけに、ここの食パンを買うようになった。

ふんわりしっとりと優しい、食パンは、奥深いおいしさと味わいを秘めた、かなり上等な食パンだといえよう。のんびりとした休日のおいしい朝ご飯向けの食パンなのである。



パンドミ1本1,188円、ハーフサイズ(1/2) 594円



住所：東京都世田谷区下馬2-43-11COMS SHIMOUMA 1F  
 電話：03-3422-0030 営業：11:00~18:00 定休：不定休  
<http://www.signifiantsignifie.com/>

○ 365日

小田急線・代々木八幡駅南口から歩いてすぐのところにある、とても有名なベーカリー365日。いつも数名の人が店の前で入店を待っているという人気店なのである。

365日、おいしいパンを提供する。そんな思い入れのある店名が好きなのだが、公式サイトに掲げられている定休日が洒落ている。「定休日：2月29日」。つまり、366日となるうるう年に一回だけ休みになるわけだ。

さて、この店に並ぶ各種のパンは美味しくて楽しい。どれを買うかあれこれ迷うのがとっても楽しい。特に、あれこれ見た目にもぎやかな総菜パンは、並んでも買いたいと思うバリエーション豊富な逸品揃いだ。

そして数種類売られている食パンも、やや小ぶりではあるが、しっかりと存在感があるのだ。その中でも、特に「365日×食パン」と名付けられた小さな角食パンが僕は好みだ。甘さ、旨み、小麦の香りのバランスが絶妙。トーストよりも焼きたてを是非そのまま食べたい。



365日×食ぱん1本290円  
 北海道×食ぱん1本430円  
 福岡×食ぱん1本360円



住所：東京都渋谷区富ヶ谷1-6-12 電話：03-6804-7357  
 営業：7:00~19:00 定休：2月29日  
<http://ultrakitchen.jp/projects/>



世田谷食パン（580円）、世田山食パン（580円）

ブーランジェリー

スドウ

## ○ Boulangerie Sudo

食パンが人気のパン屋は多い。そしてその食パンの入手難易度の高い店も多い。その中であって、ここスドウの食パンは、一か月待ちの超難易度なのである。毎週火曜日の朝九時から予約受付開始で、一月後の一週間のなかから来店日を決めて訪問することになる。

場所は世田谷線の松陰神社前。下高井戸川の出口を出てすぐ左手にある。こじんまりとしているが、ブランジェリーという名前がしっくりする佇まいの店で、開店直後は品数も多い（ただし人気店につき、午後にはほとんど売り切れる。）。

待望の一月後に食パンをピックアップに行ったのだが、午前10時の開店時間よりも前に数名の開店待ちの行列が出来ており、開店後も、次々にパンを買い求める人たちが後を絶たない。

開店後は、店の中には各種パンが並ぶ。食パンを使ったハニートーストや、パリパリの生地にもフルーティーな果物を配した各種デニッシュ、さらにはバター餡のコッペパンやアンパン、そしてバゲットやクロワッサンなど、あれもこれも買いたくなるパンばかり並んでいる。デニッシュは最高に美味しかった。

さて、肝心の食パンは2種類。「世田谷食パン」と「世田山食パン」だ。世田谷の方が角食で、世田山の方が山型パン。くちどけを重視し、水分を最大限に含んだパン造りをしているというだけあって、凝縮された生地がしっとりしていて、濃厚な味わい。世田谷食パンの方が生地に甘みがあり、より濃厚な感じがするが、世田山食パンは、パリッとした食感が楽しめる。生食として食べる場合は、AOSANの方が美味しい気がするが、トーストにしたら、ここの角食の方が上位に掲げられるのではないかと思った。

住所：東京都世田谷区世田谷4-3-14

電話：03-5426-0175

営業：10:00～19:00

定休：日曜・月曜

URL：<https://www.facebook.com/BoulangerieSudo/>





角食パン：330円

ベッカライ プロートハイム

## ○ Bäckerei Brotheim

田園都市線沿線もパン屋激戦区であり、渋谷から三軒茶屋までの間だけでもいろいろなパン屋がある。その一つで桜新町駅にある「ベッカライ・プロートハイム」は20年近く地元の人に愛されてきたドイツパンの店だという。正直に言うと、この店は知らなかった。清水美穂子さんからお勧め食パンということで紹介いただいたので、ぶらぶら世田谷散策がてら訪問してみた次第。巷の情報によると、ドイツパンの店でありながら、国籍にこだわらず、美味しいパンを提供していることで有名の様だった。

いかにもドイツのパン屋的な建物に一步入ると、それほど広くない店内には、お客さんが沢山。様々なパンを買っていく。フランスパン生地のアンパンや、町のパン屋でよく見かけるクリームパンやコルネなど庶民的な菓子パンも扱っているのがいい感じだった

今回の当てはもちろんこの店の角食パンだ。ここの角食は、生地に甘みはあまり感じられず、それがゆえに生食よりもトーストにあっていう印象を受けた。同じドイツパンの**BÄCKEREI BIOBROT**とは異なり、優しい印象の角食だ。山形パンも置いてあるのだが、今回は購入せず。

プロートハイムは、建物の左半分が**Seebach**（ゼーパッハ）というカフェになっており、そこでは、プロートハイムで買ったパンはもとより、サンドイッチやパンのセットなど、メニューに掲載された各種の食事を食べることができる。特に各種ドイツハムなどの挟まったサンドイッチはかなり美味しそうだった。僕は、山型食パンをトーストした厚焼きバタートーストと、オマールエビのビスクを頂いた。4つの切込みを入れた山型パンが、バターたっぷりの厚焼きのトーストとして供されたのだが、とっても美味しくいただくことができた。

住所：東京都世田谷区弦巻4-1-17

電話：03-3439-9983

営業：7:30~19:30

定休：月曜・第1火曜



パンドミ(1/2)350円



住所：世田谷区砧8-13-8 ジベ成城 1 F  
 電話：03-3416-3341  
 営業：12:00～19:00 定休：月曜・木曜  
<http://www.plaisir1999.com/>

## ラトリエ ドゥ プレジール L'atelier de Plaisir

小田急線沿線の行列が出来るパンの中では、頭一つ飛びぬけているプレジール。開店前から行列が出来る美味しいパン屋として有名だ。ハード系のパンを得意とする店内には、様々なパンが並び、ぱんの香りに包まれな画赤いものが出来る素敵な店だ。

そんな店が提供するパンドミは、柔らかくてしっとりした逸品。パンを買って店を出た後も、良いパンの匂いに自分全体が包まれている幸せ。

そんなパンドミを一口齧って驚くのは、そのしっとりさ加減だ。しかもふんわりと口の中に甘みが広がり、バターの味わいととも、いい感じのくちどけがする。生食にしてもトーストにしても、とってもおいしいパンドミに仕上がっているのが嬉しい。

ただし、焼き上がりが3時前ということなので、他のパンも開店前から並ぶとなかなか入手が難しいのが玉に瑕だ。

パンドミ1斤350円



## ル パン ドゥ ジョエル・ロブション LE PAIN de Joel Robchon

新宿Newmanの1Fにカフェも併設するフレンチの巨匠ジュエル・ロブションが手がけるベーカリーがある。そう、ロブションのパンは、おそらく買う人の8割が、きっとそのインスタ映えするような煌びやかなパンなんだろうと思う。それほど、店に並ぶパンはどれも美しくおいしそう。だけれど、そういうパンが作れる店って、やっぱり基礎の食パンも美味しいのだ。

もともと、このパンはバゲットが好きなのだが、たまたま食パンを切らしてしまい、購入した食パン。角食のパンドミと迷ったのだが、山形パンのパンドミ アングレーズをお買い上げ。もっちりとした食感としっかりした耳。食べ進めると甘さと塩気が絶妙なバランスで口の中にフワッと小麦の香りが広がるのが嬉しいパンだった。流石ロブションの名前に恥じることのない、おいしい食パンがここには並んでいたのであった。

ニューマン新宿店  
 住所：東京都新宿区新宿4-1-6 NEWoMan1F  
 電話：03-5361-6950 営業：8:00～21:30  
<http://www.robuchon.jp/lepain>



一本堂250円  
ゆたか335円  
たから330円



住所：東京都世田谷区南烏山2-24-6 サンシモヤマ 1F  
電話：03-3307-0773  
営業：8:00～20:00 土・日・祝～19:00 定休：火曜

## ○ 一本堂

食パン専門店の先駆的な一本堂。といっても古くからある店ではなく2013年に大阪堂島で発祥したらしいのだが、今や、フランチャイズ形式等によって大阪、東京、神奈川、愛媛、愛知に展開している。

僕が一本堂に出会ったのは、関東で2軒目にオープンした烏山の店だった。一本堂の食パンはどれも綺麗な正方形。一斤が500gとちょっと大きめで、結構ずっしりとしたもの。面白いのは、同じ角食でもいくつかの種類が用意されていることだ。定番の「一本堂」、ずっしりと重い「ちから」、国産小麦で作られた「ゆたか」といった具合だ。僕はゆたかがお気に入り。特段取り立てて言う特徴はないけれど、毎日食べても飽きがこない。食事パンとしてとっても重要な要素を備えているからなのである。



角食パン(1/2)350円



住所：東京都 杉並区西荻北4-3-4 MAP  
電話：03-3397-9088  
営業：9:00～19:00 定休：月曜、第1、3、5火曜  
<https://www.facebook.com/Entuko/>

## ○ えんツコ堂製パン

西荻窪の駅を降りると左手に延びる一本の道がある。その道をひたすら真っ直ぐ6分程進んでいくと、右に入る路地にひっそりと佇むえんツコ堂製パンに行きつく。

えんツコ堂の「えんつこ」とは、「赤ちゃんを入れる藁で編んだ籠」なんだとか。店主が言葉の響きに惹かれて名付けたというが、籠に入れて優しく大切にするというのはパンも同じですよというような、慈しみの心があるパン屋とでも言ってよいのではないかな。

小さなお店だが、40種以上の豊富な品揃え。食事によく合うシンプルなパンなど、人気のパンも沢山。食パンは二種類。焼印によって種類を見分けることができる。ふくろうの食パンは、「えんツコトースト」。フランスパン風の食感で、自家製酵母が香る素朴なタイプ。はりねずみの食パンは、「白神はるゆたか食パン」。はるゆたかブレンドという粉を使っていて、ほんのり甘みのあるリッチなテイストの食パンに仕上がっている。



## ○ 俺のBakery&Cafe

正直に言って、「俺の～」は信用していなかった。あれだけ騒がれた「俺のフレンチ」とか「俺のイタリアン」は、ビジネスとしては面白いとは思ったものの、実際に食べに行っても、全く感動も何もなく、ふーんという感じだったからだ。その「俺の株式会社」がパンにまで手をだしたのかと、俺のBakery&Cafeが出来たときには、ちょっとあきれ顔だった。実際、恵比寿の店舗で俺のBakery&Cafeが一押ししている角食の生食パンをカフェで食べても、それほど美味しいとは思わなかった。

では、なぜここに載せたか？実は、その帰りに買って帰った山型パンのトーストがとても美味しかったからだ。

ブレンドした小麦粉を使用し、白ワインの発酵種によって作られるという、セミハード型山型食パンは、セミハードな故にクラストはカリカリに、そしてクラムはふっくらと焼き上がる。そして各種バターとの相性も良かったわけだ。今流行りの生食パンに焦点を当てたところが「俺の～」の戦略かもしれないが、そこはやっぱり自分の好みにフォーカスしてパンは選ぶことが大切だと確信した出来事だった。



住所：東京都渋谷区恵比寿4-20-6  
恵比寿ガーデンプレイス時計広場  
電話：03-6277-0457  
営業：10：00～21：00  
休業：不定休  
[http://www.oreno.co.jp/restaurant/bakery\\_cafe\\_ebisu/](http://www.oreno.co.jp/restaurant/bakery_cafe_ebisu/)



## ○ 小麦と酵母 満

毎日の通勤経路である曙橋。たまたま金融6団体の総務担当役員会合（六花会）があって、途中下車した際に出会ったのが「小麦と酵母 満」だった。マンションのビルの一階に、和風の暖簾が下がっていて、最初和菓子屋？とも思ったのだが、「小麦と酵母」の文字にパン屋であることを知った。

和をテーマにした地域密着型のベーカリー「小麦と酵母 濱田家」の系列店として2015年にオープンしたのだそう。和の総菜を詰め込んだパンが有名なのだが、他にも様々なパンが目を楽しませてくれる。いくつか種類のある食パンのうち、角食のプルマンを買ってみた。食べると小麦の味わいがしっかりして、とても美味しかった。それ以来、六花会に出席するたびに、ここによってプルマンを買うのが習慣になった。

住所：東京都新宿区住吉町8-10  
ライオンズマンション市谷102  
電話：03-5367-4007  
営業：8：30～21：00  
日曜・祝日 9：30～20：00  
<http://hamada-ya.jp/shop/mitsuru.html>





パン・ド・ミ 一斤380円



## シーズ マン ベーカー Seeds man BakeR

方南町というと、中野の南というイメージをずっと持っていたのだが、地図で調べたら、笹塚のすぐ北側だった。その方南町に食パンの美味しい、いい感じのパン屋があると聞いた時、じゃあ、OPANのパンを買いに行く時に、一緒に回ることができるなと思ったわけだ。

笹塚駅から徒歩で10分ちょっと。住宅街をブラブラと歩くとSeeds man BakeR（シーズマンベーカー）にたどり着く。一見ケーキ屋さんか小さなレストランという佇まいの店で、木のドアを開けて店内に一步入ると、正面と右側にパンがずらりと並び、パンの香りに包まれる。

契約農家の小麦を店で全粒粉にし、それを50%混ぜた自家製天然酵母パンを焼いている店というだけあって、どれもハード系でおいしそうなパンだ。食パンは大きめの角食と山形のパンドミ。角食はトースト向け。パンドミはやや小型のもっちりどっしり系のパンだった。パンドミは、かなりおいしい！

住所：東京都杉並区方南1-50-4平岡ビル

電話：03-5329-0755

営業：7:00～19:00

定休：月曜



食パン1斤380円



## オンカ onkā

経堂駅前の商店街を10分ほど南下すると、千歳船橋から宮の坂まで伸びる道にぶつかるが、それを左折してすぐのところに、オープンエアなonkā（オンカ）というパン屋がある。アイヌ語で「発酵する」という意味を持つこの店は、表参道の「パンとエスプレッソと」の系列店。両店のパンは、どちらもデュヌラルテ出身の櫻井正ニシェフの作ったもの。現在は、下山店長がその味を守っている。

「パンとエスプレッソと」が非日常のパンであるのに対し、onkāは普段使のパンを扱う店とでもいう感じだ。買い物ついでにふらりと寄ってパンを買う。だから、毎日食べることができる普通のパン、つまり、主婦の方が、自分でトーストして、バターやジャムを塗って食べるような、そんな味わいのある素朴な食パンだった。

### onka

住所：東京都世田谷区桜1-66-5

電話：03-6318-7184

営業：11:00～18:00

定休：月曜・水曜

<http://onka.jp/>



OE15 一本360円



## ○ Dans Dix ans

食パンとハード系のパンを販売する吉祥寺のDans Dix ans。お洒落系の店だと聞いていたのだが、路地を入ったコンクリ打ちっばなしのビルの地下に、外の光が差し込むように作られた店舗は、確かにギャラリーのようにシンプルでスタイリッシュな空間だった。土用の昼下がりには訪問したので、店内は多くの人でにぎわっていて、レジを待つ長い列ができていた。

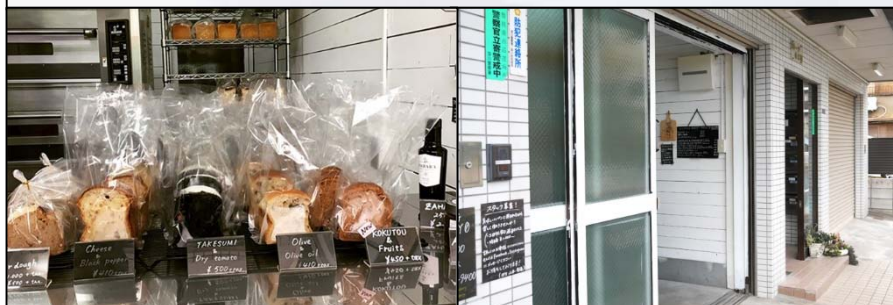
Dans Dix ansとは、フランス語で「10年後」を意味することば。先を見て、先を意識して美味しさを追求するという意味なのだとか。

この店を訪問した目的は、もちろん食パン。奥の棚にいろんな種類の食パンが並ぶ。お願いすると、棚の食パンやケースのハード系のパンを店員さんが取ってくれる仕組みだ。普通の食パンの2/3程度の大きさの食パンは、トーストするとさっぱりサクサク。オープンサンドにするとよい感じがした。

住所：東京都杉並区方南1-50-4平岡ビル  
電話：03-5329-0755  
営業：7:00~19:00  
定休：月曜



食パン 1本800円



## ○ VIKING BAKERY 0

門前仲町と清澄白河の間ぐらいの場所に、食パンの専門店が出来たと聞いた。ここは乃木坂にある**VIKING BAKERY F**の研究ラボ兼販売店舗なのだとか。もともとは、「パンのある暮らし」を研究する場所として設け、さらに、Fで売するためのパンを焼いていたそうだが、現在はFでシェフがパンを焼き、こちらに持ち込み、店頭販売しているのだという。

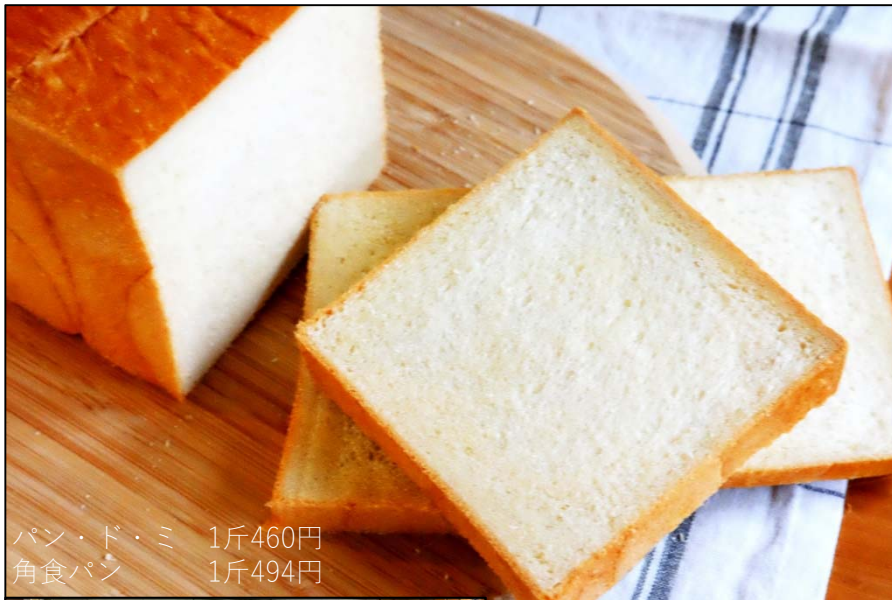
パンの種類はその日によって違い、さまざまな味わいの食パンがそろっている。フレーバードティと呼ばれる様々な味わいの食パン。例えば、ほうじ茶とホワイトチョコレートとか、レモンピールの沢山はいたやつとか、オリーブオイルで焼いたパンとか、更には竹炭入りの食パンなどなど。

僕はやっぱりプレーンの角食（これは一本での販売）が食べたくて、開店時間に電話して取り置きしておいてもらった。

クラストがとてもしっかりとっていて、中のクラムはふわふわ。生食だと全体的に大人しめの印象があるが、素直に食べられる食パンという感じがした。トーストにすると甘みのあるクラムの口どけがとてもいい印象を受けた。少し厚めに切ってバタートーストにするとよいパンだと思う。

住所：東京都江東区深川2-16-13  
電話：03-5875-9400  
営業：10:00~17:00 定休：不定休  
[http://www.instagram.com/viking\\_bakery](http://www.instagram.com/viking_bakery)

## TOLO PAN TOKYO



パン・ド・ミ 1斤460円  
角食パン 1斤494円



池尻大橋の商店街に、可愛いパン屋がポツンとある。こじんまりとした店舗に、あれこれ食べたくなるパンが目白押し。小さな店だが訪れる人が絶えない人気の店なのだ。並びには、**2015**年にオープンしたサンドイッチ専門店**TOLO SAND HOUSE**もあり、こちらも人気なのだ。

この店では、食パンは何種類か用意されている。パンキャレやバンドミ。僕が好きなのは、綺麗に四角く作られた角食パン（1斤 494円）だ。それほど主張はなく、でも、飽きも来ない。確かに商店街で売られている毎日食べる日々の食パンという感じだ。微妙に甘みを感じるので、4枚切りのトーストにして、有塩バターで食べるのが適している。

店の雰囲気も楽しいので、リピート確定のパン屋さんなのである。

住所：東京都目黒区東山3-14-3

電話：03-3794-7106

営業：7:00-19:00

定休：火曜、第1・3水曜



パン・ド・ミ 1本800円



## BEAVER BREAD

日本橋地区はデパート内の店を除くと、意外とパン屋不毛地帯だ。人形町のサンドウィッチパーラーまつむら、茅場町のベニヤ、日本橋三丁目のコッペパン専門店カラアウレリアぐらいだろうか。だからこのエリアにこの手のパン屋が出来たのはとても嬉しいことなのである。日本橋から都営浅草線で2駅なので、とっても行きやすい。だから、電話でバンドミを取り置きしてもらいランチタイムにピックアップ。

「今日はパンが無くなるのが早いです」と店員さん。最新号のdancyuに大きく取り上げられていたので、その効果だろうか。あの盛りだとも、ちょっと覗いてみたくなるファサード。小さいけれど清潔なそして明るい店だった。

ただ、個人的には今一つピンとくるパンがなくてちょっと残念。

肝心のバンドミは、角食パンで、クラストが結構ハード。クラムに甘みはあまり感じない武骨なパンだ。これは賛否両論あるなという印象。悪くないのだが、ちょっとどこか引っかかる。きっとバタートーストにするよりもオープンサンド向けなんだろう。あれこれ料理を乗せるとよい食パンだと思った。

住所：東京都 中央区東日本橋3-4-3

電話：03-6661-7145

営業：8:00~18:00

定休：月曜、火曜

[www.instagram.com/beaver.bread](http://www.instagram.com/beaver.bread)



食パン大 1/2 430円

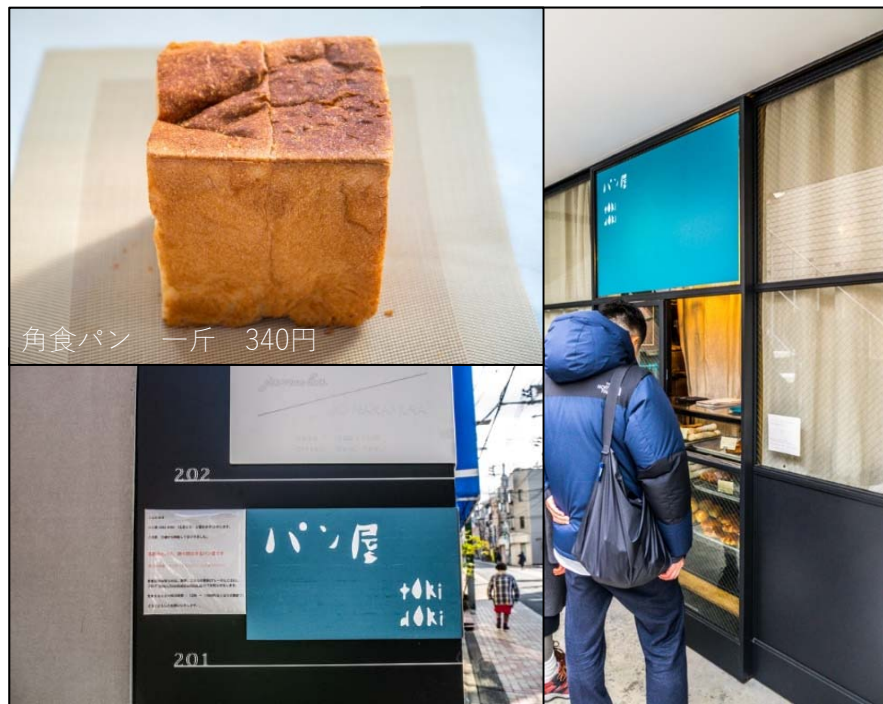


## ○チクテベーカリー CICOUTÉ BAKERY

我が家の近くに、こんなパン屋があってありがたいと、いつも感謝するのがチクテベーカリーだ。僕のパン好きの原点ともいえるこの店は、基本的にはハード系のパンがメインである。自分がハード系のパンが好きなのだと認識させてくれた店だ。

今までの町田の店から、南大沢に移転して出現したのが、大きめの食パンだ。コンプレの小さめな角食は前から買うことがあったのだが、このチクテの大き目な角食の食パンは、他のパン同様、粉と水と塩だけで時間をかけてゆっくりと発酵させているので、生食ブームに一石投じるつもりかと思うほど、もっちりどっしり。自家酵母の生み出すわずかな酸味もあり、個性が際立っているのが、賛否両論かもしれないが、大人しい無表情の食パンとは違って、シンプル素材が生み出す奥深い味わいの食パンなのである。でも、そのために、トーストにすると抜群に良い。特に、塩味のあるバターとの相性は抜群だ。11時半に焼き上がるというが、いつも行列のこの店で確実に購入できる保証はないので、ついつい見つけると買ってしまふ、特別な食パンなのである。

住所：東京都八王子市南大沢3-9-5-101  
電話：042-675-3585  
営業：11:30-18:30  
定休：月曜、火曜



角食パン 一斤 340円

## ○ 食パン屋 トキドキ tOki dOki

西荻窪のえんツコ堂製パンを訪問した後、ふと通りかかったビルに「パン屋tOki dOki」という看板を見つけた。それは、どうやら週に2~3日しか開いていないという、まさに、「時々オープンする」パン屋だ。

階段を上ると昔の駅舎にある切符売り場のような対面式の窓口があって、そこに少量のパンが並んでいた。北海道産の小麦粉、奄美諸島の砂糖、瀬戸内海の塩、千葉の地卵、低温殺菌牛乳、よつ葉バターを使っていて、いいに作られたパンたち。どのパンもととてもいい表情をしていた。そんなパンたちの中から、僕は角食を一つだけ買った。その味は、パンを包装してくれたお姉さんの笑顔の様だった。

住所：杉並区西荻北4-4-1 KITAYON 2F  
電話：03-6325-3117

営業：http://tosakatd.exblog.jp/参照



朝の角食 一斤 900円

トリュフベーカリー

## ○ TRUFFLE BAKERY

最近清澄白河から門前仲町にかけて、いい感じにいろんな店が出来ている。ブルーボトルコーヒーの出店が大きくこの一帯の雰囲気を変えたということだろうか。先に掲載したVIKING BAKERYもそうだが、もう一ついい感じのパン屋が出現した。

門前仲町の駅から徒歩4分程、大通りからちょっと路地に入った場所にある、とてもスタイリッシュなTRUFFLE BAKERYだ。このパン屋は、楽天で高級食材販売店として知られる『ハイ食材室』を運営する「株式会社ドレストーブル」が、自社高級食材をより広範囲に広げる試みとしてスタートしたベーカリーなのとか。そのため、バゲットサンドや普通のサンドイッチに、普段見かけないような高級生ハムやトリュフなどがふんだんに使われている。

サンフランシスコのTartine Bakeryを手本にしているということで、Tartine Bakeryの小麦粉の風味が味わえるハード系パンもいくつも並ぶ。極めつけが、贅沢にトリュフの香を感じる卵サンド(580円)だ(P24参照)。

肝心の食パンはいくつかあるが、朝の角食は、贅沢なクリームのが味わいが濃厚なホテルブレッド系。そして小さめの山型食パンは、まさにトースト向けのシンプルなおいしい、パリッとしふんわりした逸品だった。



住所：東京都江東区門前仲町1-15-2  
電話：03-5875-8435  
営業：8:00~17:00  
定休：不定休



折峰食パン 一斤 430円



## ○ オリミネ ベーカーズ ORIMINE BAKERS

築地に鯖サンドの美味しい店があるとオフィスのスタッフから聞いたので、数年前に初訪問。その後、何度か総菜パンを買いに行った。最近TVなんかでも取り上げられて人気店に変身して、ランチタイムを過ぎて行くと、欲しいパンが買えなかったりしていた。

「今度パンの特集をするのだ」と言ったら、あそこの食パンは美味しいですよと教えてくれた人がいたので、食パン目当てで久しぶりに訪問。そっか、ここに食パンあったんだなというのが正直な印象。ふわふわふんわりの山形の「折峰食パン」は、自家製ぶどう酵母を使った長時間発酵食パン。卵もクリームもバターも使わないという武骨素材でありながら、しっとりふんわり。一口噛むとクラムには甘みと味わいがあって、くちどけがとっても良い食パンだった。

もう一つのハードトーストは、まさにトースト用に焼いたという、気泡が大きめのさっくりした食パンだ。折峰食パンより一回り大きい山型食パンだった。

好みの食パンが、実はこんなところにあったのだった。灯台下暗しとはまさにこのことだ。

住所：東京都中央区築地7-10-11  
電話：03-6228-4555  
営業：7:00 - 19:00 定休：水曜  
<http://oriminebakers.com/>





角食パン 一斤 340円



## カワイイ ブレッド アンド カフェ Cawaii Bread & Coffee

八丁堀に小さなパン屋があると、オフィスのスタッフが教えてくれたので、その日のランチタイムに足を伸ばしてみた。今のオフィスから徒歩8分。八丁堀の駅から川方面に少し入ったところに、Cawaiiはあった。もともと編集・執筆・出版をおこなうカワイイファクトリーがプロデュースし、運営している。パンは全て奥の工房で国産小麦・天然酵母・オーガニック食材により作られているという。

ガラス張りの店舗に入ると左手カウンターにパンが並び、奥が工房になっている。その右側にはイートインできるカウンター席が数席設けられていた。

店内でパンと飲み物をオーダーできるので、何種類かのパンとカフェオレをたのみランチとして食べてみた。どれもおいしいパンだったので、帰りにさっそく各食パンを手土産に。サクサクとした食感の軽めの角食だった。

住所：東京都新宿区大久保3-10-1  
オレンジコート内

電話：03-6205-5443

営業：8：30～19：00

定休：無休



パンドゥミ 一本310円  
十勝の恵 一本290円



## セテュ ヌ ボン ニデー C'est une bonne idée

神奈川県川崎市になるのだが、小田急線の向ヶ丘遊園というローカルな駅から程近くに、365日のオーナーシェフ杉窪 章匡氏がプロデュースしたおしゃれなパン屋があると聞いた。ぶらぶらと小田急沿線パン屋巡りをしていると、足を伸ばしたのは去年の秋だった。

北口をそのまま真っ直ぐ進み、世田谷通りに出る手前の交差点左角にC'est une bonne idéeはあった。ガラス張りのお洒落で小さなパン屋で、それほど多くのパンが並んでいるわけではなかったが、国産小麦を使いながらも本場パリを意識している人気ナンバー1の「クロワッサン」や「キッシュ」が美味しかった。

この食パンは、確かに365日の食パンを彷彿とさせる小さいサイズ。適当な厚さに切って乾かせば、そのままラスクになるカナぐらいの大きさだ。栃木県産ゆめかおりを100%、バターを20%使用したソフトな食パンで、口どけがよく耳まで柔らかかった。他にもはちみつ食パンなどもあって面白い。

住所：神奈川県川崎市多摩区登戸1889 今野ビル 1F  
電話：044-931-6910 営業：7:30～19:00 定休：火曜  
<http://cestune-bonneidee.com/>



@syokupan 山型、角型ともに2200円



住所：東京都世田谷区池尻2-4-5 IID内102・103  
電話：03-3418-0067  
営業：ネット販売のみ  
<http://www.recette.co.jp/>

## ルセツト recette

「だまされたと思って一度食べてみて！」と仕事上の知人から一本3000円もする食パンの話を初めて聞いた時、そんなもの買う奴いるのか？と正直に思った。ボーナス支給直後だったのがいけないのだが、興味本位でつついネットから注文ボタンをぼちりとしてしまったのが後の祭り。いやあ、この食パン、はっきりいって旨いです。バターやミルク類は一切使わず、天然酵母で長時間の熟成を行うことによって、最大限に素材の美味しさを引き出したというだけあって、まさに「シンプルな素材でシンプルに美味しい」のだ。

幾つかある食パンの中でも、ノーマルな@shokupanというのが一番好きなのだが、ずっしりと重いパンのブロックの中には、みっしりと実が詰まっている。パンナイフで切ると、断面がとてもきめ細かく、美しい。1.6cmでトーストにするといと書かれているように、この食パンだけは厚切りよりも、このサイズが絶品だ。国産原料にこだわり、添加物を一切使わない体に優しいパン、まさに、ハレの日に食べたい高級パンだといえるだろう。一度、騙されたと思ってポチって見て欲しい。きっとその美味しさにすっかりやられること間違いなし。



プレミアム利 1本1200円



住所：日光市野口692-2 地図を見る  
電話：090-7801-7383  
営業：9:00～完売まで  
定休：土曜のみの営業

## ○ 食パン専門店 利

日光市野口に、女性店主が自宅で営んでいるパン屋がある。週6日を仕入れや仕込みに費やし、土曜日限定でオープンする。しかも作っているのは食パンと地元の野菜を使ったサンドイッチだけ。パンに合う野菜を探し、食パンを焼き、サンドイッチを作る。全部一人で賄うには、週に1日の営業が限界なんだとか。しかも、土曜日は朝早くからたくさんの人が行列を作ってオープンを待つため、商品のほとんどは午前中に売り切れてしまうという人気ぶり。こうなると、もう幻のパン屋としか言いようがない。しかも場所が日光だから、なかなか行くことができないので、一度食べてみたいと思いつつ、あきらめていた。

ところが、新宿伊勢丹の「グルメのための味百選」に出店してくれたため、限定で販売されたプレミアム利パンを無事ゲット。パン切り包丁で切ると、断面の密度がきめ細かく美しいのに驚いた。生食ではとてもやさしい味わい。さらに、ずっしりとした重みがありながら、トーストにすると思いのほかさっくり。なるほど、これなら並んでも食べたいと思う、とてもおいしい食パンだった。



ブラフブレッド 1本485円

## ○ ブラフ ベーカリー BLUFF BAKERY

横浜の山手洋館に登る代官坂の途中にあるBLUFF BAKERY。「イヴ・クラインブルー」に彩られたサファード。ドアを開けて中に入ると、NYのポップアートを思い浮かべるようなパンたちが所狭しと並べられている。

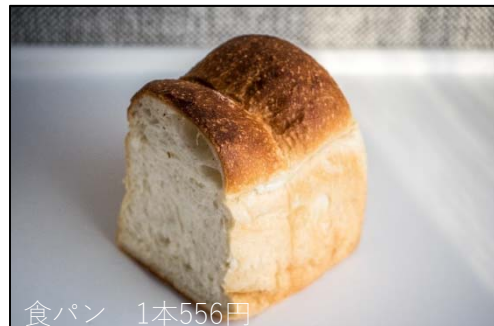
トレーに取って購入するスタイルだが、店内には、どれにしようか迷ってしまうほど、パンが並んでいるのが嬉しい。例えば、にこちゃんマークのパンがあるかと思えば、しっとり美味しいクリームサンドがあったり、武骨な面持ちのバゲットがあったりと、なんでもござれの賑やかな店なのだ。しかもコスパはかなり良い。店内の設えもいい感じにお洒落だし、さすが、ニューヨークスタイルのベーカリーをイメージしたというだけのことはあるのである。

そんな色鮮やかないろいろなパンが並ぶ中であって、でも、実はこの食パンが美味しい。やや小ぶりなので、巷の食パンのボリュームに比べると、見劣りしするのだが、この食パン、侮れない。実はこれ、ブラフブレッドと名付けられた北海道産小麦使用のシェフのスペシャリティ食パンで、生地には甘みがあって、しっとりもっちり、クラム部分のくちどけがとてもよいのだ。個人的にはかなり好きな食感といえる。久しぶりにお気に入りの食パンに出会ったぞと嬉しくなる食パンなのであった。

昨年9月には日本大通り店をオープンしたが、やっぱりあの坂道を登ってパンを買いに行きたいものだ。



住所：横浜市中区元町2-80-9ヒルクレストオグラ1F  
 電話：045-651-4490  
 営業：8:00~13:30、15:00~18:30  
 定休：火・水曜  
<http://www.bluffbakery.com/>



食パン 1本556円



## スーリープー SURIPU

名古屋を代表するパン屋のスーリープー。名古屋で美味しいパン屋というと、常に上位に名前が挙がる。舞鶴駅近くにある店はそれほど広くないが、ショーケースはたくさんのパンで溢れかえっている。特にハード系のパンがおいしい。

この食パンは、ハードトーストの流れを受けた、サクッと張りのあるフランスパン寄りの食パンだといえるだろう。勿論クラムはふんわり味がある。かなり好みの食パンだった。

住所：名古屋市中区千代田2丁目16-20 安井ビル1階  
営業：8:00～19:00 定休：月曜、火曜



食パン 一斤580円



ブーランジェリー パピ パン

## Boulangerie Papi-Pain

ぱぴぱん。変な名前だなと思っていたのだが、「ぱぴ」とは、フランス語で「おじいちゃん」。つまり「おじいちゃんのパン」という店名ということだ。生地をこねるにも発酵させるにも、決して急がずじっくりと時間をかけて焼きあげ、近所の客と家族のようにお付き合いするというコンセプトが、この店に名前には現れているということだろう。そのせいか、店員さんをもってフレンドリー。いつも笑顔があふれているし、パンについて質問すると、あれこれと教えてくれる。

そんなフレンドリーな雰囲気に似合った食パンがここでは入手できる。パンドミ・クラシックと酵母食パンの二つだが、やはりパンドミ・クラシックがオススメだ。噛めば噛むほど小麦の風味を感じるシンプルで飽きのこない食パンだ。店員のこやかな女性が「このパンドミは、ぱぴのパン作りの基本が全て詰まっているベーシックな食パンなんですよ。」との説明があった。なるほど、トーストすると外サクリ内はしっとり柔らかな弾力の食感。近所にあったら普段使いのパンになること間違いのない美味しさだった。

住所：名古屋市中区千代田2丁目16-20  
安井ビル1階  
電話：052-808-7539 営業：8:00～19:00  
定休：月曜、火曜  
<http://www.papi-pain.jp/>



食パン1斤450円



## ○天然酵母パン <sup>ボウシュ</sup> 芒種

名古屋の写真仲間と、西区の円頓寺商店街をブラブラ歩いているときに偶然見つけたのが「芒種」という小さなパン屋だった。「芒種」ってなに？と思いつぐさまググってみたら、二十四節気の第9節目、太陽暦の6月6日頃に始まり夏至（6月21日ごろ）前日までの約15日間を指し、稲や麦など芒（のぎ：籾殻にあるとげのような突起）を持つ穀物の種をまく頃なのだそう。

なるほど、センスのある命名だなと思ったのだが、そもそも店のファサードからしてセンスある造り。なにしろ、簡素な白い建物に『BREAD』の文字。パン好きにはこういう店との出会いがたまらない。窓のところに『OPEN』の文字の形をしたパン型の飾りがあったり、細かいところが素敵な店だった。

店内には国内産の小麦と天然酵母を使った手づくりパンがいろいろと並ぶ。無駄なものが一切なく、すっきりとした木目と白い壁がパンを一層際立たせ、小さい木のぬくもりを感じられるカウンターはショーケースになっていて、その中にはお菓子パンや総菜パン等パンが一杯。カウンターの上には焼きたてパンや食パンが並んでいる。日によって出ているパンの種類は変わるのだが、カンパーニュなどハード系パンがメインのようだった。

目についたのがやっぱり食パン。色つやが良くて、まさに「買って！」と言っているように僕には見えた。国産小麦にこだわり、天然酵母を使っているのも、表面はパリッとフランスパンのように歯ごたえがしっかりとあり、中身はびっくりするくらいふんわりとしている。他のパンともども、ここの食パンはとっても美味しかった。

芒種（ボウシュ）

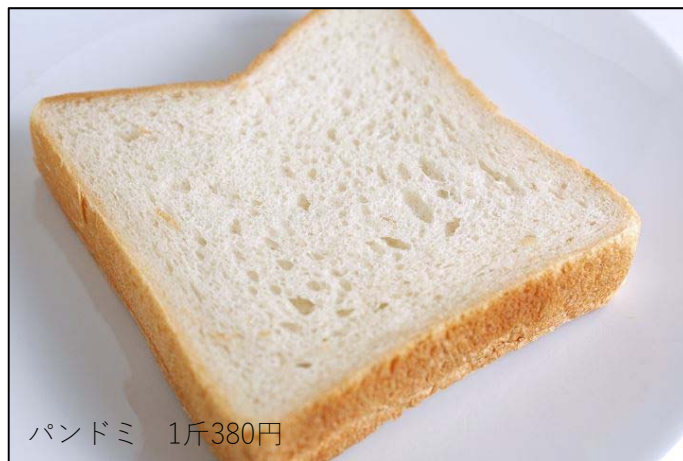
電話：052-551-8170

住所：名古屋市西区那古野1-2-16

営業：10:00～18:00売切次第終了

定休：火曜日・第2水曜日・第4水曜日





パンドミ 1斤380円



## ル プチ メック ○ Le Petit Mec

プチメックも多くを語る必要のない全国に名を轟かせている京都のパン屋だ。昨年までは東京新宿の丸井に入っていた支店で僕はいつもパンを買っていた。新宿に足を伸ばすと、伊勢丹の地下で総菜をかって、その足でプチメックのバゲットと栗のパンを買うというのがルーティンだった。丸井の店が閉じてしまったのがとても残念だったが、再び3月23日に日比谷シャンテにオープンしてくれた。残念ながら通勤経路から離れてしまったが、再び美味しいパンが気軽に買えるのはうれしい限りだ。

で、プチメックの食パンである。ここは何種類かあるバケットばかり買っていたので、食パンを買うのを忘れていたのだけれど、系列のRÉFECTOIRE（レフェクトワール）で食パンメニューを食べてからすっかりはまった。パンドミは、比較的小型だけれど、5枚切りの厚さでトーストして、そこにバターやピーナッツバターを塗って食べるにはうってつけの味わいなのである。やんちゃなパンが多いプチメックの中では尖った味はしない、大人しい淑女的な食パンなのだがとても嬉しい。

住所：京都府京都市上京区今出川通大宮西入ル元北小路町159番地

電話：075-432-1444

営業：8：00～18：00 定休：月曜～木曜（祝日は営業）

<http://lepetitmec.com/>



角食ハーフ346円 田舎風山食形パン313円



## ○ たま木亭

たま木亭も京都では有名なパン屋だ。京都市街からはちょっと離れた黄檗にあるが、もちろんわざわざ出かけていかなければいけないパン屋の一つ。人気だけあって、いつも店内は満員。しかし、それ以上にパンがつぎつぎと焼き上がって、どのパンを買おうか迷うことしきり。

たま木亭の食パンは、とても人気らしい。田舎風山食と角食の二種類があり、僕はいまだに両方一度に買えたことがない。どうしても 欲しい場合は予約して取り置きしてもらうしかなさそう。角食はクラストはそれほど硬くはなく、クラムはふわふわの中に弾力感があり、じんわりと優しい食感がたまらない。一方田舎風山食は、トーストにするとかりっとした食感で、その名の通り素朴な味わい。できれば一本買って自分で好きな厚さにカットして食べてみたくなる。

京都だとなかなか焼きたてのパンをその場で食べる訳にも行かず、ついついホテルで段ボールを調達して、そこに買ったパンを詰め込んで自宅に宅配便で送るのだが、たま木亭で食パンを買ったときだけは、クール宅急便にして、自宅に届いたらすぐにカットして冷凍庫へと詰め込んでしまう。やっぱりちょっとこのパンは別格だなと思う美味しさがある。

遠いのでなかなか行けないのが残念だが、是非京都へ行った際は、黄檗の普茶料理を堪能しつつ、たま木亭にも足を伸ばしたいものだ。

住所：京都府宇治市五ヶ庄平野57-14

電話：0774-38-1801

営業：7：00～18：45 定休：月曜・火曜

<http://www.tamaki-tei.com/>

トーストモンターニュ 610円 (1/2 305円)



## ○ なかがわ小麦店

京都に行くと、ついつい足を伸ばしたくなるパン屋がなかがわ小麦店だ。木造のシンプルな設えの店内には、一歩踏み入ると、パンの良い香りが漂う。

この食パンは断面がきのこのような形の山形パンだ。出来立てを買うと、その場で食いつきたくなるような魅力的な柔らかさと香りがする。去年の秋に足を運んだ時には、いま窯から出しましたという焼きたての食パンに巡り合えたので、2本買って、一本は糺の森で食べてしまった。どのパンも美味しいけれど、この時、僕はこの店の食パンにずっぽり嵌ってしまったのだった。焼きたての食パンのおいしさを、まさに目の前で魅せてくれた、とっておきの店なのである。



住所：京都市左京区下鴨松ノ木町52-1  
電話：075-702-6672  
営業：9：00～18：30  
定休：日曜、月曜、火曜  
<http://nakagawakomugiten.com/>



湯種食パン：1斤210円 山型パンドミ：1斤241円

## ○ トロワ trois 3

大阪平野の住宅街に、古民家風情のパン屋がある。普段はなかなか足を伸ばさない方面なのだけれど、友人がここには行ってみてと教えてくれたtrois3だ。

門構えがある古民家なので、パン屋には全く見えないのだが、店内に一歩足を踏み入ると、所狭しとパンが並び、数名入ると一杯になる。できあったばかりの山形パンが並ぶ風景を思わずうっとりと眺めてしまった。

もちろん、山形パンも美味しかったのだけれど、ここのパンは角食が好きだなと思う。いい感じに生地が詰まったクラムは、分厚いバタートーストにすると小麦の味わいを堪能できる。



住所：大阪府大阪市平野区平野本町3-5-3  
電話：06-6777-1872  
営業：10:00～19:00  
定休：日曜、月曜、第三火曜日  
ただし、イベント出店により代休あり。  
<https://www.facebook.com/trois3pain/>

パンドミ：1本480円



パンドミ 一本480円

## ル シュクレ コール ○ LE SUCRE-COEUR (大阪)

日本一有名なパン屋といわれるLE SUCRE-COEUR。ここに来ると、あれこれおいしそうなパンに目がくらみ、自制を失い、気が付くと大量のパンを袋一杯に買い込んでしまう。悪いことに、東京から大阪オフィスに行く途中寄り道が出来る位置にあるのだから、余計そういう事態に陥りがちなのである。

平日の昼過ぎには以前あったような行列は見られず、落ち着いた空気の中でゆっくりと買い物できるようになり、運が良ければ店内のイートインスペースで、暖かいパンやドリンクも楽しめる。

先日の出張の際も、バゲットサンドなどをいくつか頼み、のんびりとランチと洒落込んだ。

さて、ハード系のパンに目移りしながらもしっかりと購入した食パン。メインはパンドミ。お店の人曰く、「ただただシンプルで美味しい食パンを目指しました」というだけあって、卵や乳製品不使用の山食パン。サイズは約10×21×高さ12cm、重量572g。運よく焼きたてを購入できたので、紙袋にそのまま入れてもらい、東京へ戻る途中でビニール袋に移し替えた。で、フワフワで、生地もしっかりと強い弾力がある食感。もちもちというありふれた言葉とは違う口触りがとてもいい感じだ。しかもみずみずしい口どけの良さと、優しい粉の風味が食パンのおいしさを際立たせる。この手のパンは生食がおいしくてもトーストがダメだったりするのだが、クラストはカリサク、クラムはしっとりもちりに仕上がるから素晴らしい。甘みが増す生地は、むしろ、トースト向きにも感じる。大阪に出かけるときには、ここに寄ってパンドミを買うことが定番になりつつある今日この頃なのである。



住所：大阪府大阪市北区堂島浜1丁目2-1 新ダイビル1F  
電話：06-6147-7718 営業：11:00～20:00 定休：無休  
<http://www.lesucrecoeur.com/>



角食パン 1斤330円

## ○ ブーランジェリー イエナ Boulangerie IENA

パン激戦区の谷町6丁目にある、こじやれたパン屋イエナ。クロワッサンなどデニッシュ系とフランスパン、そしてクリームパンやあんぱんが有名。ふわふわのクリームパンは甘さ控えめで、毎日おやつに食べたくなるほど。

でも、やっぱり食パンも買ってしまう。角食と柔らかい山形パンだ。どちらもまだ温かったので封をせずに持ち帰ったのだが、袋の中からはずっと良い香りが立ち上っていた。山形のパンは小型でふわふわ。これは生食でも行けそうな感じ。クラストもクラムもとっても柔らかいので、潰さないように持ち帰るのに細心の注意が必要だった。

一方で角食は、結構肌理が細かい。トーストすると表面はサクサク、中はフワフワ、ほんのり香ばしく風味が増す。なかなかに悔りがたし！



住所：大阪府大阪市中央区谷町7-1-39 新谷町第二ビル1F

電話：06-4304-1215

営業：8：00～19：00

定休：日曜・祝日



レブレッソブレッド 1本650円



## ○ レブレッソ LeBRESSO

天王寺に本店があるらしいのだが、僕が行ったのは梅田のグランフロント。すっかり整備されたグランフロント一帯を散策しているときに、偶然つけた感じだっただろうか。パン屋というよりもパンをディスプレイしてあるカフェといった雰囲気だったのだが、いやいや、なかなか食パンが美味しかった。

もともとはコーヒーを提供するカフェを開きたいという思いから立ち上げたお店なんだとか。だから珈琲は文句なく美味しい。でも、“コーヒーに合う何か”を突き詰めた結果、たどり着いたのが「トースト」だったというのが面白い。

カフェで提供されるのは、バタートーストや各種のオープンサンド。どれもインスタ映えする華やかさ。でも、基本のレブレッソブレッドを贅沢に4cmもの厚さにカットし、バターを染み込ませたシンプルなバタートーストがとっても美味しかった。

住所：大阪府大阪市北区大深町4-1

グランフロント大阪 うめきた広場 B1F

電話：06-6292-5460

営業：10:00～22:00

<http://lebresso.com/>



さたの角食 1本360円



住所：大阪市西区土佐堀1-4-2 西田ビル 1F  
電話：06-6147-5267  
営業：10:00～20:00  
定休：月曜・他不定休

## ○ ラ フルネ La Fournee

中之島周辺は、美味しいパン激戦区なのだが、良く利用する三井ガーデンホテル大阪プレミアムの程近くでたまたま発見した店が、2014年10月にオープンしたパティスリー・ブーランジュリーラ・フルネだ。小さな店内には様々なパンが並ぶ。人気ナンバーワンの商品はやや小ぶりのクロワッサンだが、キタノカオリを使った角食パンもなかなかおいしい。しっとり＆もちり食感の、どんな食べ方でも美味しく食べることができるハイレベルな食パンだった。



パンドミ 1斤260円



住所：大阪府大阪市中央区北浜東5-1  
電話：06-6944-4488  
営業：10:00～0:00  
定休：月曜、第三火曜

## ○ まん福ベーカリー

とっても地元の人達に愛されていると感じたまん福ベーカリー。大阪のスタッフが教えてくれた店だ。北浜の裏手にあり、様々な総菜パンが並ぶので、ランチタイムは近隣のサラリーマンや女性たちでごった返す。そして、ここのパンドミは、予約しないと買えないという専らのうわさ。一日に3回焼き上がるから、夕方方の時間に取り置きしてもらい、無事ゲット。食感のあるでも、毎日食べるのにもってこいの、いい感じに美味しい食パンだった。



食パン 1/2本 405円



住所：兵庫県神戸市東灘区岡本1-11-23  
 電話：078-411-6686  
 営業：8：00～19：00  
 定休：日曜・祭日

## ○ フロイン堂

神戸で食パンといえば、真っ先に思い出すのがフロイン堂だ。昭和7年（1932年）、神戸で有名なドイツ人創業のパン屋フロインドリーブの支店として創業し、終戦後に今の看板を掲げた神戸のフロイン堂は、日本のパン屋の中でも老舗のパン屋だ。

昭和19年に作られた一層式の煉瓦窯は、今はガス釜になったが、2時間以上かけてガスで内部を熱し、その余熱だけでパンを焼く。それ以外の作業もすべて手作業による食パン作りが行われ、一日2回焼き上がる食パンは、平日で約60本、週末は80本にも上るが、ほとんどが予約で売り切れてしまう（当日予約のみ）。

今回神戸の友人から送ってもらったフロイン堂の食パンは、形は山形の食パンで、一斤だと大きさはほかのパン屋のパンよりもやや小さめ。懐かしさを感じるオーソドックスな味わい。高温で焼いただけあって周りはパリッとしており、中はきめの細かいふんわりとした食感。トースト向けの食パンだった。

ベッカライ

ビオブロット

## ○ BÄCKEREI BIOBROT



トーストブロット630円



住所：兵庫 芦屋市宮塚町14-14  
 電話：0797-23-8923  
 営業：9:00～18:30  
 定休：火曜・水曜

2005年3月芦屋市で創業した、本場ドイツでマスターの称号を取得しているシェフが特製の石窯で焼き上げた本場のドイツパン販売するベッカライ・ビオブロット。地元客はもちろん遠方からの客も多く、お昼過ぎには売り切れになってしまうことも少なくない、有名なパン屋だという。ここはパンジャーナリストの清水美穂子さんに教えてもらった店だ。

山食以外の全てのパンが（バゲットすら）全粒粉100%で作られていて、更に全粒粉は工房の石臼で自家製粉する。今回の目的は、この唯一全粒粉100%ではない山食。「トーストブロット」と呼ばれる山形パンは、ムソーオーガニック強力粉100%使用。ドイツパンらしく質実剛健で、まさにパンの塊という見栄えだ。クラストはさっくりしているが、クラムの気泡が大きいので、重すぎず、それでいてもっちりとした食感で時間がたっても美味しく食べられる。午後に行くと、パンの棚がほとんどなくなってしまう、予約されたパンのみが取り置きされているということだから、その人気がうかがい知れるというところだ



角食 1斤305円



住所：兵庫県西宮市南越木岩町15 ルーブルコート 苦楽園1F

電話：0798-73-4760

営業：8：00～18:00 定休：月曜

## ○ リョウイチ ヤマウチ **RYOICHI YAMAUCHI**

阪急苦楽園口から西へ徒歩5分、モダンなビルの1Fに一軒のパン屋があるそう。地元の人にはスタンダードな角食パンがとても人気の店として知られているRYOICHI YAMAUCHIだ。フロイン堂のパンが欲しくて、芦屋の友人にお願いした際に、ここのパンがおいしいということで送ってくれたもの。すぐに売切れてしまうようで、わざわざ予約して買ってくれた。

少し小ぶりだが、手に持つとずしりと重く、まさにトーストのために焼かれたパンという美味しさだ。関西風に5枚切りにして、トースターで焼き目を付けるだけで、どんなバターやジャムにも合う気がする。クラストはパリッとしていて、クラムはふわふわ。なによりもこのパンは見た目が美しい。特にクラムのきめの細かさが素晴らしい。

他にも山形パンも送ってもらったのだが、ハードトーストといった風貌のそれとても美味しかった。甘いスイーツ系のパンやカレーパンやクロクムッシュといった食事パンも充実しているというので、一度行ってみたいパン屋になった。



角食 1/2 294円  
ハードトースト1/2 294円



住所：兵庫県西宮市樋之池町3-6

電話：0798-72-0770

営業：07:30～19:00 定休：火曜

## ○ ラ バゲット デ パリス **La Baguette de Paris** **YOSHIKAWA**

同じく、芦屋の友人が送ってくれたのが、La Baguette de Paris YOSHIKAWAのパン。同じ阪急苦楽園駅から行くことになるようだが、こっちはもう少し離れた住宅街にある店らしい。

2005年のクーブ・デュ・モンドというパンのワールドカップで3位を取ったシェフがパンを焼いているのだそう。

わざわざパリのバゲットと店名に付けているだけあって、きっとバゲットが美味しい店なのだろうと思ったら、バゲットだけではなく食パンにも力をいれのだとか。友人はお勧めのやや大きめの山形のハードトーストを送ってくれたのだが、癖のないストレートな食パンで、これはオーブントースト向きだなと思った。実際にピザトーストなどを作ってみたけれど、素材を邪魔しないけれど、でも、食パンとしての主張はあるという美味しいものだった。

併せてフィグやレーズンの入ったハード系のパンやバゲットを送ってくれたのだが、どれもとっても美味しいパンだった。またまた直接行ってみたい店に出会ってしまったという感じだった。

## ○ まだまだ買いに行きたい食パンたち

今回ここに掲げた以外にも、いろんな食パンの美味しいパン屋がある。特に東京圏以外では食パン専門店があれこれできているようで、それぞれの店に対して、とっても興味があるのだが、きっとそういうパンは、そのうち機会があって食べられるのだらうと思うので、ここでは僕としてちょっと距離はあるけれど、ラブラブ視線を是非送りたい7店を取り上げてみた。

### シマイ cimai

家人の実家に近い幸手という場所で、天然酵母のパンを作る姉と、イースト菌を使ったパンを作る妹によって営まれるパン屋 cimai。この食パンは天然酵母で焼かれる「エム・ブラン」という山形パン。レーズンや酒粕など様々な素材から酵母を起こし焼き上げた、サンドイッチやトーストにして食べたい、しみじみと美味しい食パンなんだとか。

住所：埼玉県幸手市幸手2058-1-2  
電話：0480-44-2576  
営業：12:00~18:00  
定休：不定休  
<http://www.cimai.info/>



### ワザワザ wazawaza

パンと日用品の店〈wazawaza〉は2009年に開業した、長野県東御市御牧原の山の上にポツンと佇む小さなお店。扱う食パンは、生地に牧場の絞りたての牛乳、少量の発酵バターと洗双糖を混ぜ、微量イーストを20時間発酵させた角食だという。

住所：長野県東御市御牧原2887-1  
電話：0268-67-3135  
営業：11:00 ~ 16:00  
定休：日曜~水曜  
<http://waza2.com/>



### ハルタ カルイザワ Haluta karuizawa

なぜか万世橋でアンテナショップをしている、長野県上田市に本拠地を持つ北欧家具と雑貨の店。実は軽井沢ではパンを焼いているという変わった店。東京・吉祥寺の「ダンディゾン」にいた木村昌之氏がシェフ。FRANSK BRØD（フランスクブロ）というオーガニックシュガーとフェアトレードのやし油を加えたシンプルな角食が美味しいと評判。

住所：長野県北佐久郡軽井沢町中軽井沢3018-3  
電話：0267-31-0841  
営業：9:00~16:00  
定休：火曜  
<http://www.haluta.jp/bread/>



### かいじゅう屋

目白で開店していたパン屋が、心機一転立川の農場の一角でオープン。しかも火曜、金曜、土曜の週3回、10時から18時（売り切れごめん）という、とても潔い販売形態なのだとか。玄麦をその都度挽き、天然酵母やイーストと合わせて作られるパンは、やわらかくて優しいという。油脂や塩は最低限にして、一口食べて美味しいと感じるパンだけを作る。そんな矜持をもったパン職人の店なので、美味しくないとはいえないはずだ。

住所：東京都立川市西砂町5-6-2  
電話：－  
営業：10:00~16:00  
定休：火曜、金曜、土曜日  
<https://ameblo.jp/osono911/>



### Bread & Circus

もはや語る必要のない、一度行ってみたいと思う超有名なパン屋。湯河原という場所柄、いまだに行かれていないのがとっても悔しい。円柱形のパンドミがとっても面白いけれど、やっぱりシンプルな角食の食パンを食べてみたい。あるいはトーストとしてはシンプルなハードトーストだろうか。

住所:神奈川県足柄下郡湯河原町土肥4-2-16

電話: 0465-62-6789

営業: 11:00~17:00

定休: 水曜、木曜

<http://www.breadandcircusjapan.com/>



### プーフレカンテ

#### Peubfrequente

パンドミ購入は一月待ちという、名古屋のパン屋がプーフレカンテだ。この店のことは、パンラボの池田浩明氏が書いた『日本全国このパンがすごい!』という本で知った。朝日新聞のWEBサイトでも掲載されていて、今流行りの生食パン専門店というのとは一線を画していることから興味を持った。予約は店頭のみ。どうしても欲しければ名古屋に2度行くしかない。まさに幻のパンドミというところだろうか。

住所: 愛知県名古屋市瑞穂区豊岡通1-25

電話: 052-858-2577

営業: 8:00~19:00

定休: 月曜

<https://www.facebook.com/toshisyokupan/>



### むなかたどう

#### 宗像堂

那覇市街から北東へ車を走らせ、約30分。そのパン屋は海に見える高台を少し下ったところにあるという。木のドアを開けてなかに入ると、台の上にずらっとパンが並んでいるらしい。そんな風景を想像しただけで、今すぐにでも沖縄に富んでいきたいくなる。大学院で微生物の研究していた店主が天然酵母でパンを焼く沖縄の宗像堂。知名度は全国区。一度お店を訪問し、じっくりと選んで買ってみてみたいパン屋のNO.1だ。

住所: 沖縄県宜野湾市嘉数1-20-2

電話: 098-898-1529

営業: 10:00~18:00

定休: 水曜

<http://www.munakatado.com/>



パン本を読む!

## 『BAKERS 美味しいパンの向こう側』

清水美穂子さんが去年末に出版された『BAKERS おいしいパンの向こう側』。パンの向こう側、パンを作る職人たちがどのような思いを込めてパンを作るのか。そういうところからパンの魅力を最大に語った名著だ。パン好きは必読の本なのである。

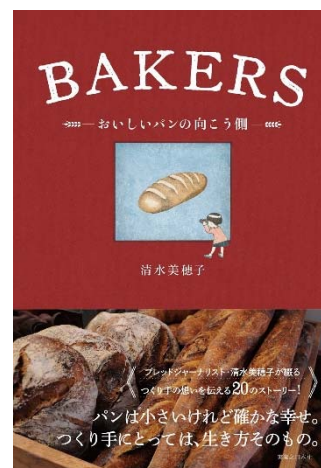
著者: 清水 美穂子

発行: 2017年12月20日

出版: 実業之日本社

価格: 1600円+税

SBN-10: 4408009083



# “Travel Photography”

旅の記憶を引き出すための旅の記録。

## 備前焼の里



Olympus OM-D E-5 Mark II,  
LUMIX G x VARIO 12-35mm F2.8 ASPH

## 伊部, Imbe/ Bizen Pottery Village

日本六古窯のひとつ、備前焼の里として有名な伊部。岡山の大学の仕事のあいま、ふらりと歩いてみた。千年もの長きにわたり受け継がれてきた日本を代表する陶芸、備前焼。その窯跡や窯元を訪ねながら、のどかな田舎の町を歩いていると、まるで時間が止まった町に迷い込んだような感覚に襲われた。

レンガ作りの赤い煙突や備前焼の屋根瓦を用いた建物の古い町並みは、伊部だからこそ見られる光景だ。この町並み、この光景だからこそ、備前焼がうまれたのかと思うと、見回す全ての物が愛すべきものに見えてくるのだった。



窯の前には薪が積み上げられる



旧山陽道にはいまでも窯元の煉瓦の煙突が並ぶ

## 備前焼, Bizen ware

古墳時代の須恵器（すえき）の製法が次第に変化したもので、平安時代に熊山のふもとで生活用器の碗・皿・盤や瓦などが生産されたのがその始まり。良質の陶土で一点ずつ成形し、乾燥させたのち、絵付けをせず釉薬も使わずそのまま焼いたもので、土味がよく表れている焼き物として知られる。

プリミティブだからこそ、その美しさが際立つ備前焼は、燃料である松割木の焚き方や作品の窯への詰め方など、脈々と受け継がれてきた伝統に裏打ちされた技法と、千数百度の炎の力によって七～十昼夜かけてじっくり焼き締められることで生まれる硬質炆器の芸術なのである。



天保年間から昭和初期まで使われた天保窯

Olympus OM-D E-5 Mark II,  
LUMIX G x VARIO 12-35mm F2.8 ASPH

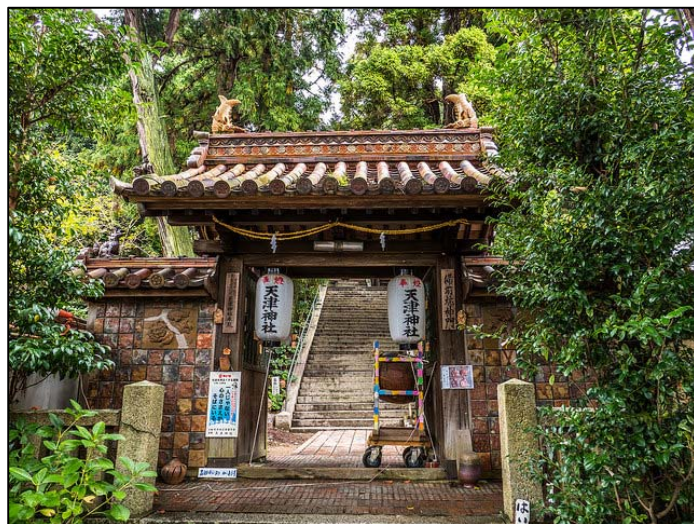




伊部には神社が沢山ある。特に忌部神社は陶器の神様を祀り古い神社で、伊部の名前の由来にもなっている。周辺には窯跡があり、境内から今も陶器の破片が発掘できる。

履掛天神宮は小さな社で、凛々しい顔つきの狛犬が備前焼でできていた。さらに天津神社は大きめの神社で、門の屋根が備前焼というのが面白い。また境内には、小さな備前焼の七福神などが奉納されている。

駅を挟んで南側には江戸時代の大きな窯跡である伊部南大窯跡があり、古い陶器の破片が今も沢山落ちていて、当時の面影が偲ばれる。



瓦も備前焼な天津神社



伊部南大窯跡



履掛天神宮

## 伊部, Inbe

2017.11.22 Kyoto  
Olympus OM-D E-5 Mark II,  
LUMIX G x VARIO 12-35mm F2.8 ASPH



陶祖を祀った伊部地名の由来となった忌部神社



狛犬も備前焼の履掛天神宮

## BREAD & BUTTER FACTORY

Panasonic DMC-GM1,  
LUMIX G x VARIO 12-35mm F2.8 ASPH



スナップの楽しみ

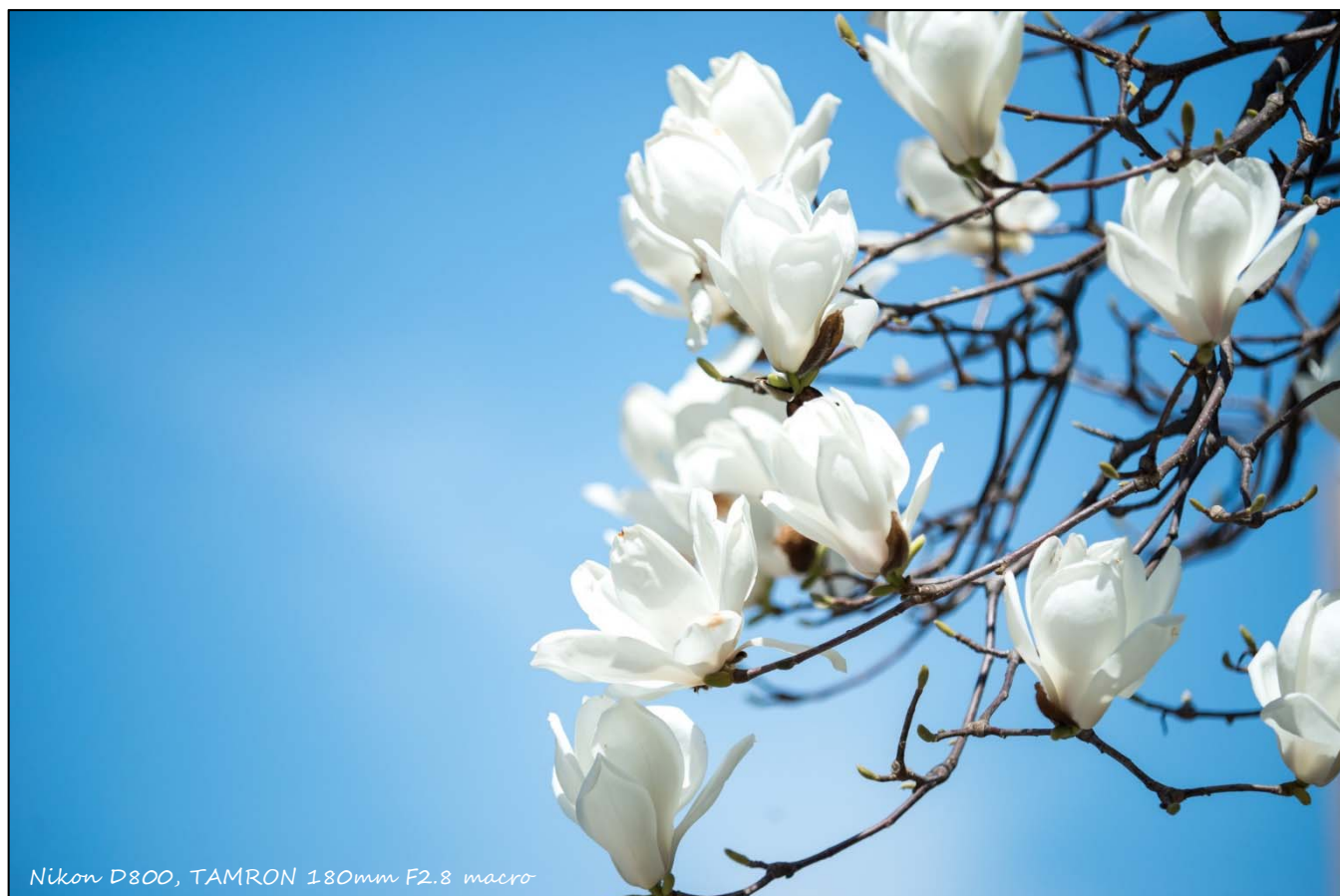
Focal Length (35mm format) 50mm ,  
ISO 400, aperture F5.6, shutter speed 1/100

### 動きのあるものを撮る：連写

町を歩いていると、歩行者や自動車など、動きのあるものが沢山存在する。そういうものにレンズを向けるとき、どの瞬間を切り取るのがよいのか悩むことが時々ある。電車や車などは、その動きに合わせて流し撮りするという方法が意外と気に入っているのだが、水族館のイルカショーとか、花火大会とか、さらに複数の物が動いている場面を切り取る時、一番しっくりする「適正解」を導き出すために、一枚だけしかとらないというのはとってもリスクだ。それだと決定的な瞬間を逃す場合もあったりして、あとから見直して悔しい思いをすることも多々あるのである。

そこで、スナップでも使える技が「連写」である。今どきのカメラは、小さなミラーレスカメラでも、相応の連写機能を備えている（フィルム時代は、モータードライブがなければ連写は至難の業だった。今ではスマホにですらバーストモードという高速連写機能がバッチ装備されている）。これらのモードではシャッターボタンを押し続ければ数コマ/秒（1秒当たり5コマ程度で十分）の連写をすることができる。シャッタースピードは早めに設定。シャッターボタンを離すと一気に何枚も撮影される仕組みだ。この機能はタイミングが難しい動きの多いショットにかなり適しているといえる。連写でたくさん撮影をした中から好みの1枚を選ぼう。

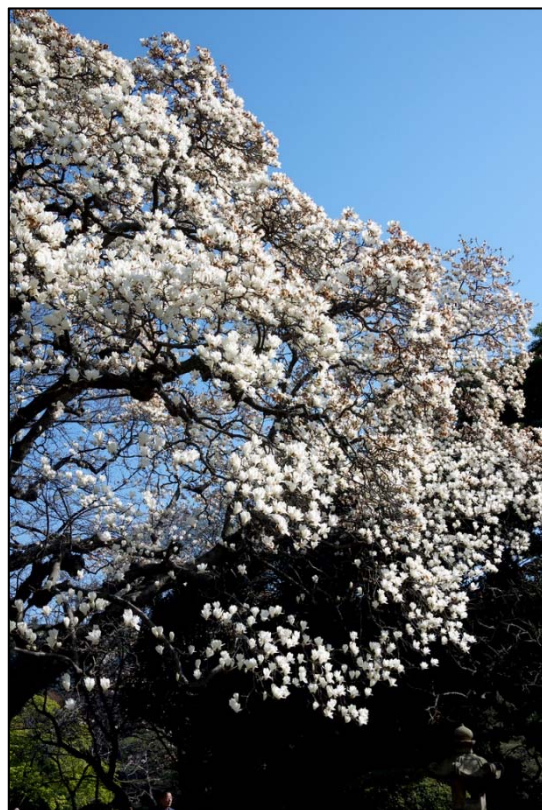




Nikon D800, TAMRON 180mm F2.8 macro

[季節の花を楽しむための写真図鑑]

## 花図鑑 白木蓮



モクレン（木蓮、木蘭、*Magnolia quinquepeta* もしくは *Magnolia liliiflora*、中国では紫玉兰と表記するが木兰、辛夷、木笔、望春、女郎花とも呼ばれる）は、モクレン目モクレン科モクレン属の落葉低木。花が紫色であることから、シモクレン（紫木蓮）の別名もある。ハネズ、モクレンゲと呼ばれることもある。昔は「木蘭（もくらん）」と呼ばれていたこともあるが、これは花がランに似ていることに由来する。今日では、ランよりもハスの花に似ているとして「木蓮（もくれん）」と呼ばれるようになった。中国南西部（雲南省、四川省）が原産地である。英語圏に紹介された際に、*Japanese magnolia* と呼ばれたため、日本が原産国だと誤解されている場合がある。

(Wikiより)



## 〔茶の快樂：その16〕

### テシ コウ トウ チャ 滇紅沱茶

1996年、ちょうど今から22年前の3月に香港の茶荘で買ったのがこの滇紅沱茶だった。当時お茶のことはあまり知らず、日本ではあまり見かけないお茶を茶荘で見かけるとあれこれ試したくなって、義弟を香港に尋ねた際に、鉄観音を中心に探し回った記憶がある。

どの茶荘で買ったのかはすっかり忘れてしまったのだけれど、茶荘のおじいさんに「この茶は10年前に作られた上等な沱茶だよ」といわれて購入したのだけは覚えている。

30年経った今でも、金芽の部分は綺麗な色をしていて、おわん型の茶の塊に鼻を当てると、わずかな焙煎臭の向こう側にふんわりと甘い雲南紅茶独特の金芽の香りがする。

滇紅とは雲南省で作られる紅茶の総称だ。その昔雲南省あたりを“滇”と呼んでいた時代があった。“滇”で産出する紅茶なので“滇紅”。雲南省のこの地域はプーアル茶の産地として有名だが、緑茶や紅茶の産出も多い。特に雲南省南西部に位置する鳳慶、雲具、昌寧等の地域では、紅茶専用の鳳慶種という品種を使った上質の紅茶が作られており、蜂蜜と花を連想するような香りと、深い味わいをする茶が多い。

そんな滇紅をわん型に緊圧した沱茶に整形したのが滇紅沱茶である。紅茶を何年も熟成させることで、熟香がし、乾燥フルーツに近いより甘い香りへと変化する。その効果を狙っていたのか、今となってはわからないけれど、もう少し寝かせたら、飲んでみようかなと思っている。





## 旅のcafe No.16

カフェ ハヴント ウィー メット オーパス  
**Café haven't we met opus**

久しぶりに仙台に行った。前回訪問時から10年ぐらい時間が経っただろうか。10年ぶりの仙台は大震災を経て、綺麗な街に生まれ変わっていた。そんな街には、いくつかの素敵なカフェが存在している。そのいくつかをその日会った大学教授から教えてもらったので、会議が終了し、新幹線に乗るまでの時間に訪問してみた。

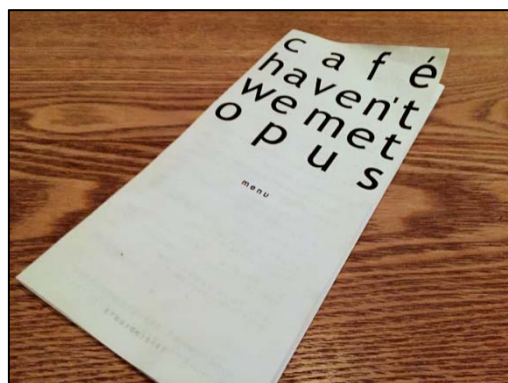
教えてもらったカフェの一軒目は、残念ながら満席で、人気があるのだろう、廊下に入店待ちの行列が出来ていた。『青山文庫』という名前のカフェだった。

もう一店舗、そこからほど近い場所にあるカフェに向かってみた。「そこはね、まるで迷路のような路地を抜けてたどり着くからドラクエの「秘密のダンジョン」と言われているんですよ」と先生が教えてくれた店だ。

ハピナ名掛丁商店街のとある店の横から迷う事なく秘密の扉へ。その扉を開け、両側に灯のあるトンネルのような長い通路を進み数段の階段を上がると、小さな中庭の様な場所に行き着く。さらに右手にある階段を上がって行くと、そこに現れるのが「cafe haven't we met opus」だ。

店内はテーブル席と窓際のカウンター数席。大学教授いわくゼミの女子学生に教えてもらったとのこと。なるほど女性客、しかも若い女性ばかりだった。

僕は、珈琲とスコーンを注文した。丁寧にハンドドリップされたおいしいコーヒーだった。そんな珈琲を飲みながら、新幹線の時間になるまで、喧騒から離れてほっと一息つく。シンプルな作りで居心地の良い、路地裏にある隠れ家カフェだった。



### Café haven't we met opus

住所：宮城県仙台市青葉区中央2-2-29  
 電話：022-263-0581  
 営業：11:00～20:00  
 URL：<http://haventwemet.jp/>



## 旅のSweets No.16 ぎょくえいどう とら や き 玉英堂の虎家焼

人形町の甘酒横丁入り口に店をかまえる玉英堂 彦九郎。「玉英堂」の看板との州濱の暖簾。江戸時代から御所に菓子を納め、“御州濱司（おんすはまつかさ）”の称号を授かったことから、州濱\*の形が紋のモチーフとなっている。

天正4年（1576年）に京都で創業して以来、さまざまな名菓を手がけていたが、昭和28年に東京進出の折には、当代が生誕の際に考案された品「虎家焼（とらやき）」が大好評を博し、現在の地が本店となった。

当主が三代にわたって寅年生まれだったことから、鞍馬寺の和尚さんに名づけていただいたそうだ。包み紙を少しずつ開けば、綺麗な虎模様が現れる。

「虎家焼」はただのどら焼きではない。秘伝の製法でつくられた皮は驚くほど柔らかく、餡は小豆そのままの食感を生かした“粒餡”が使われている。「通常、“つぶあん”といえ、軽く潰した餡を想像される方も多いと思いますが、うちでは潰さない粒餡と、つぶし餡に分類しています」とこだわりを教えてくれたのは24代目の今江康人さん。小豆は粒が大きく、味、香りともに豊かな北海道産の大納言を使用。粒丸ごとならではの食べごたえがある。

虎家喜1個260円。



### 玉英堂 彦九郎

住所：東京都中央区日本橋人形町2-3-2

電話：03-3666-2625

営業：9：00～21：00

（土曜～20：00、日曜・祝日～17：00）

\*州濱は「すはま」の形をした菓子のこと。浅煎りの大豆を粉にし、水飴で練り上げた素朴な菓子を豆餡である。そもそもすはまとは、浜辺や入江を意味し、平安時代王朝人は、蓬莱山に見立てた島の台を作り、歌合せにその台を飾り、すはまと名付けた。後世、その型はおめでたい有職模様として残り今日まで傳承されている。



町田 仲見世商店街

## 今日の一枚

久しぶりに町田を歩いた。10歳から30歳までの、いわゆる僕という人間を形成した町だ。横浜とも東京都もつかぬ、微妙な位置にある町田は、どことなくいまだに垢抜けない。この20年ほどで大分開発が進んだ割にはごちゃごちゃとしていて、どことなく地方都市の面持ちを色濃く残す。

それでも、町を歩いていると、昔馴染みの店がいまだに残っていてとても嬉しい気持ちになる。相変わらず町田に足を向けさせるのが、カフェ・グレの存在だ。いつものようにカウンターに陣取って、おいしいブレンドコーヒーを楽しんだ後、町をブラブラしてみた。

昔、小田急線と横浜線の乗り換え客が行き交ったために名がついた「駆け足道路」には、いまだ老舗喫茶の「ロッセ」やお茶専門店の「ひじかた園」が残り、さらに町田仲見世商店街という細いアーケード街には、タンメンを食べに足しげく通った「七麺」が健在だった。



## Voice From Editor

パン好きが講じて、パンの特集は2回目になります。そして今回はどこのパン屋さんにも基本的においてある「食パン」を取り上げてみました。いままでの人生を振り返ると一番沢山食べてきたのが食パン。美味しい食パンも美味しくない食パンもあれこれ経験してきたけれど、パンが好きだと自覚したからこそ、やっぱりこれからの人生、美味しい食パンが食べたい、そう思うのです。

今回食パンの特集をするにあたって、パンジャーナリストの清水美穂子さんにおいしい食パンを紹介してもらいました。幸い彼女が美味しいと勧めてくれた食パンは、いままで食べたことのあるものが多く、なるほど、確かにそうだよなと納得する物ばかりでした（残念ながら、1店舗ほど未体験で終わってしまった）。その中でまだ体験したことのない神戸のパン屋の食パンも現地の友人に協力してもらい入手しました。他の店のものも含め、段ボール箱にいっぱい食パンが届くという嬉しいハプニングもあったりして、楽しい取材ができました。

食パンは、他のパン同様に、水と粉と火、そしてちょこっとの菌類で作られます。しかも作り手の思いによってこれらの組み合わせや工程が微妙に異なることで、それぞれ作り手の数だけ別々の食パンが出来上がります。日本の軟水からフランスのコントレックスまで、日本の小麦粉からフランスの小麦粉まで。イーストから天然酵母まで。

しかも、天然酵母は起こす素材や作られる土地によって無限の酵母が誕生しうる訳です。さらに、火は電気から薪による石窯まで、様々な火がありうるわけで、だから、店によって出来上がる食パンが違うのは全く当たり前のわけなのです。しかも、同じ店でも何種類かの食パンを作っている店もあったりします。そんな中から自分の好みの食パンを探し出せたら、それこそ奇跡だと思いますか？

というわけで、食パンを巡る冒険。まだまだ道半ばの中間報告ですが、だいぶ自分の好みが絞られてきた気がします。パン好きになって、さらに今回の取材を通して出会った特に好みの食パンには、店名の前に赤い◎がついています。でも、あくまでも個人的な嗜好なので、悪しからず。というわけで、まだまだ僕の食パンを巡る冒険は続くのです。パン特集第三段もあるかもよ（笑）。

次号は予6月発行予定です。次回は何を特集したらいいやら、いまはまだ真っ白です。ちょっとパン特集で燃え尽きました。企画・編集 平田



季刊 *Darjeeling Days*

バックナンバーのコンテンツは、サイトからご参照いただけます。  
<http://www.tearecipe.net/dd/>



*Boulangerie parire*

**Panasonic DMC-GX1,  
LUMIX G 20mm/F1.7 II ASPH. H-H020A-K**

---

季刊 *Darjeeling Days*  
Volume 16

発行日：2018年3月28日

発行人：平田公一

<http://www.tearecipe.net/dd/>

---