甘くない豆パンのブームを作りたい

豆・豆料理探検家　五木　のどか

●豆を使ったパン

あんパンが好き。黒豆パンが好き。うぐいす豆や金時豆が入るパンも好き。幼少の頃から豆のパンをたくさん食べてきた。周囲の感触として、あんパンを始めとする豆のパンは、枝豆と同じくらい嫌う人が少ない。

豆好きな人を増やしたいと思う。「それなら食べてもらうのが早道だ」と機会を作って、豆料理の振る舞いを続けている。

職場に来てくださる方には器に盛り付けてお出しすることもできるが、外に持ち出すとそうもいかない。そこで10年以上、毎月1日と15日に「赤飯おにぎり」の振る舞いを続けているのだが、手づくりの「おにぎり」は昨今、もらう方も渡す方もためらう。

あるとき「豆のパンだったら、そこまで感じないのでは？」と考えた。「豆が入ったパン。甘いパンではおやつになってしまうから、願わくば甘くないほうが好ましい」「甘くない豆のパンを売っているところはないか、探してみよう」と、ここ2～3年、行く先々のパン屋さんで甘くない豆のパンを探し続けてきた。

私の住む京都では枝豆やえんどう豆のパン、そら豆＋チーズのパンを見かけた以外、フランス発から全国展開する『PAUL』で、トッピングにレンズ豆（だったと記憶する）をのせた惣菜パンを一度だけ見かけた。

●奈良・大和郡山『豆パン屋 アポロ』

そもそも「豆パン」というジャンルを意識するようになったのは、福岡在住の2009年、豆・豆料理探検家を名乗り始めて間もない頃に、奈良初訪問で訪れた『豆パン屋 アポロ』さんがキッカケだ。店内に並ぶ豆パンに大喜び。たくさん買ってイートイン＆テイクアウトで、道中と滞在先で食べた。

当時のブログを見返すと、「ひよこ豆カレーパン」「赤ワインとうずら豆ドーナツ」「黒豆きなこワッサン」「玄米と黒豆パン」、緑豆入りの「フライ THE モンキー」、あんこの入ったデニッシュ系のパンを食べた、とある。

京都に転居してからも幾度となく店を訪ね、2016年国際マメ年にイベントを主催した際も、アポロさんの豆パンを豆料理フルコースに加えた。そして今回、改めて取材を受けていただくことができた。

店はJR郡山駅から徒歩3～4分、近鉄郡山駅から徒歩10分ほどのところに在る。黄色い看板と、店主イメージの「飛出し注意」看板が目印。店に入るより先に、ご主人の大淵征四郎さん（55歳）がパンを作る様子が目に入る。

店内には、20～30種類のパンが壁面に沿って並ぶ。奥の喫茶スペースに2卓、その左がレジ。妻アキエさんの調理スペースでもある。2003年にこの地に店をオープンして以降、夫婦二人三脚で営業を続けている。

「店名の豆パン屋はツカミで、アポロは響きが親しみやすくて口にしやすいから」と、ご主人に聞いた。ご近所の馴染みのお客さまが2組、3組、程よく入れ替わりに訪れて、予約の取置きも多い。

大和郡山市『豆パン屋 アポロ』最寄りはJR郡山駅

店主の大淵征四郎さん／1966年 福岡市生まれ

アポロで味わえる豆パンの一部。白手亡、ひよこ豆、黒大豆、小豆、枝豆、きな粉などが使われている

アポロのパンづくり

ご主人は午前3時前に店に入り、仕込みを始める。豆パン比率は全体の3割ほどで、お客さまの反応を見ながら少しずつ品揃えを変えてきた。

ポップに「アポロ一番人気」と書かれたあんパンには、北海道産の小豆を

圧力鍋で炊いたものを使う。同じパン生地・形で、ひよこ豆カレーパンも作る。こちらは業務用のカレー2種と好みの香辛料をミックスし、自分で水煮したひよこ豆を混ぜ、パン生地に包んで焼いたもの。

丸パンに入る白手亡（カナダ産）と黒大豆（北海道産）も店で戻し、茹でて使う。ほかに、業務用のかのこ大納言と、5種類の豆をミックスした甘納豆も使っている。甘いの、ほんのり甘いの、辛いの、塩味のもの、アポロには総数にして12～13種の豆パンが存在する。私の知る限り、探し回った限りで、おそらく豆パンの品揃えは関西一と言えるだろう。

「豆が好きで豆パン屋を始めたわけではありません。店を始めてから豆に気持ちが向くようになりました。豆パンだけを作っているわけでもなく、ほかのパンも含めてアポロです。初めて訪れたお客さまは、豆パンはどれですか？と聞いてくださる方もおられますが、大半は豆狙いというより気になるパンを選んだら豆が入ったパンだったという感じでしょうか」と店主。豆パンを求めてはるばる訪ね来る人は、さほど多くないのだとか。

それはおそらく、この店の存在がまだ広く世に知られていないからだと思う。豆100％ヌードルや大豆の代替肉、豆乳のチーズなどが認知されてきた昨今、間もなく豆パンの時代がやって来るはずだ。

店主は「ベトナムや台湾など旅して刺激を受け、バインミー（ベトナム風サンドイッチ）なども出すようになりました。雑多で洗練されていないアジアっぽいパンも出していきたい」と言われた。

アジア各地にも、美味しい豆料理は存在する。そのテイストが豆パンと化して、アポロの棚に並ぶことを期待する。

豆パン屋アポロ　奈良県大和郡山市高田口町40-4　TEL 0743-52-8106
営業　8:00～18:00　水・木・日曜定休

表1 『豆パン屋 アポロ』で販売されている豆パン（2022年1月現在）

商品名	税込価格	使う豆
オレンジと白手亡の丸パン（薄甘い）	140円	カナダ産手亡豆
玄米と黒豆パン（食事パン）	129円	北海道産黒大豆
あんぱん	162円	北海道産小豆
あんバター	194円	北海道産小豆
ほうじ茶小豆食パン	194円	北海道産小豆

ピリ辛ひよこ豆カレーパン	173円	アメリカ産ひよこ豆
5色の甘いお豆入り豆パン	173円	業務用甘納豆ミックス
きなことクルミのパン	216円	国産きなこ
枝豆とローズマリー	172円	冷凍枝豆
空豆とクリームチーズ	216円	冷凍空豆
野菜とお豆のピザ	324円	冷凍枝豆
フルーツサンド（ほうじ茶小豆食パン）	464円	業務用甘納豆

●甘くない豆のパンを探して

奈良　豆パン屋アポロに取材申込に伺った帰り、「アポロの存在が、奈良に影響を及ぼしているのでは？」と考え、奈良中心部のパン屋さんを数軒のぞいてみた。まずは、近鉄の分岐点となる大和西大寺駅界隈。駅前の商業ビルに入るパンカフェ、隣接する商業ビル『ならファミリー』内を巡った。

あんパンと豆サラダ以外に見つけた真新しい商品は『BRODON』の「北海道あんパンシェ（346円）」のみ。金時豆の甘煮を入れたフィナンシェ生地であんこを包む平べったいパン。グラニュー糖がたっぷりかかる相当甘いパンだった。

近鉄奈良駅界隈でも、期待する「甘くない豆のパン」は見つからず、アポロの豆パン8個と「あんパンシェ」を手に帰路についた。

大阪　アポロ取材の前に、大阪もリサーチしてみた。梅田界隈のデパ地下や商業ビル内を「あんパン以外の豆のパンはありますか？　できれば、甘くない豆のパンが欲しいです」と、いったい何軒回ったことだろう。

阪急うめだ本店では『ル・ブーランジェ・ドゥ・モンジュ』『阪急ベーカリー』『ブーランジェリーアン』『アンデルセン』、ブルトンヌ隣の催事出店中のパン屋さんをチェックした。

『ブーランジェリーアン』で「紅大豆®パン（238円）」を見つけたのは収穫だった。豆乳を練り込んだ生地に山形県産の紅大豆を入れて焼いたもの。「®」まで付けて売られていることに、川西町の町おこし意識を痛感。ふんわり穏やかな甘さの生地に、紅大豆の甘煮がたっぷり入っていた。

近隣で『イカリスーパー』、ルクア地下の『BAGLE&BAGLE』『メゾンカイザー』、大丸地下の『ポールボキューズ』『ルフラン』『聖庵』、阪神百

貨店では地下3軒のパン屋さんと、1Fのパンイベントスペースを見て回った。梅田を回った中では、このスペースが一番充実しているように感じた。甘くない豆のパンに関しては、『麦道』で枝豆チーズパンを発見、これは想定の範囲内で購入せず。最後に『エーワンベーカリー』をのぞいて、リサーチ終了とした。

梅田『ブーランジェリーアン』の紅大豆®パン

「五色の豆パン」「黒豆ぱん」「うぐいすリュスティック」「ミルク金時パン」、薩摩芋とぬれ甘納豆が入った「パタード・アリコルージュ」など、甘い豆のパンを幾つか見かけた。

神戸　「関西のパン屋を巡るのに神戸を見ずには語れない」と思い、アポロ取材の数日後、神戸も回ってみた。三ノ宮界隈のパン屋さん、期待した今風の店は長期の正月休みやコロナ禍による移転休業、店休日などでことごとくハズレ、神戸の老舗を中心に回ってみた。

「あん食」で知られる『トミーズ』には、「こがしきなこトースト」「あんもちデニッシュ」「きなこドーナッツ」「きなこくるみ」「りんごのあん食」「抹茶あん食」「あんバター食」など、あんこときなこの甘いパンがズラリ。きっと、神戸っ子のソウルフードなのだと思う。

それから生田ロードの『イスズベーカリー』、丸井1Fに設けられたパンセレクトショップ、阪急地下の『LE BIHAN 』『back haus IRIE 』と、もう2軒をのぞいた。やっぱりどこも似たような感じ。イスズベーカリーの「きな粉ドーナッツ（205円）」、IRIEの「黒豆クリームチーズ大福（248円）」を買ってみたが、予想通りの甘いパンだった。

神戸『トミーズ』のあんトースト、こがしきなこトースト、黒豆パン

京都　10年以上意識して見ているが、期待するパンは『THE BREAD』に見るグリーンピースのパンと、『PECK』の「そら豆とペコリーノチーズのチャバタ」、『PAUL』で一度見かけたレンズ豆入り惣菜パンくらい。

新進気鋭の店が数多くあるが、見かける豆パンは、あんパン、あん食パン、黒豆パン、うぐいす豆パン、かのこ豆ミックスパン、きな粉パンくらい。やっぱり、ほとんどが甘い豆パンにしか行き着かない。甘いパンなら私は『パンASANO』のあんパンが好きで、幾度となく買っている。

京都『THE BREAD』グリーンピースのパン

最近、桂川イオンで「全粒粉 大豆ミートロール（172円）」を見つけた。玉葱・たけのこ・大豆ミートを甘塩っぱく炒めて包んだパンだった。

●甘くない豆パンのブームを作りたい

そもそも、甘くない豆パン市場がこんなに少ないのは、私の探し方が足りないのか？　消費者ニーズが無いのか？　パン屋さんがまだ、新境地に行き着いていないだけ？　手間がかかりすぎて、誰も手を付けたがらない？

1月中旬に開催した第2回 雑煮会「奈良・きな粉雑煮」の参加者アンケートで、「甘くない豆のパンが適正価格で売られていたら食べたいと思いますか？」の問いに、8割から「はい」「思う」「食べたい」と回答を得た。

中には「見た目が美味しそう＆お酒に合いそうであれば購入する」「豆を食べるためにパンを購入しようとは思わない」という男性の声も。豆パンは食に対して冒険をしたがらない男性より、女性に人気が高い傾向にある。

もしもパン屋さんの店頭で、ポップに「赤レンズ豆を生地に練り込んだパン」「甘塩っぱく煮た赤えんどう入りの塩パン」「黒豆の煮汁で色付けした黒千石入りのカンパーニュ」「黄えんどう豆粉を15％配合したふっくらモチモチのロールパン」「とら豆のシナモンあんパン」「うずら豆入りの茄子味噌パン」「レッドキドニー入りチリコンカンを包んで焼いたパン」といった表示があれば、私は間違いなく買う。1日に2種類、3種類ずつ3日も4日も連続して

買いに行くだろう。私ほど愚かではない人も、その店に訪れる度に「豆パンかわいい」「豆パン美味しそう」「豆パン身体にいいもの食べられそう」と、ほかのパンに混じって1つ2つ手にしてくれることだろう。

残念ながら、奈良の豆パン屋 アポロ以外、そんなふうにワクワクさせてくれるパン屋さんには未だ巡り合えていない。

●売ってないなら自分で作ろう

コロナ禍が始まった年の師走、2020年12月から私は「甘くない豆のパンを作る」技術習得のために、パン教室に通っている。月に2～3回、京都の『パンの耳 パン教室』で内村浩一先生（48歳）に師事し、思いつくままにリクエストする豆パンを、様々な手法でカタチにすることを教わっている。

そのノウハウに一々感動しながら、教室で焼いたパンを人様に差し上げ、自分でもおさらいし、「これはアリ」「これはナシ」を判断してきた。試食をお願いした方々の反応に好感触と、そこそこの可能性を感じている。

と同時に、なぜ豆パンには甘い豆が使われるのかも納得できた。調理科学的に作りやすく、売りやすいのだ。砂糖の働きは豆をふっくらとやわらかく保ち、日持ちを良くし、常温でも販売できることに貢献する。

パン作りは生地を高温で焼くため、程よく茹でた水分を生地に奪われた豆は硬くなり、パサついて美味しくない。インゲン系の豆は翌日になると、もっとパサつき硬くなる。だから、豆を茹でて味付けする下準備段階から「パン用の豆の煮方」をしなければ、美味しくならない。香川県高松市の郷土料理「しょうゆ豆」や、お正月の黒豆などにヒントを得た。

使う豆としては、枝豆や大豆、ひよこ豆、えんどう豆あたりが用いやすい。豆が粒のまま入ると豆パンとわかりやすいが、ベサンや大豆粉、きな粉のように、豆の粉を配合すると、説明なしに豆パンと分かる人は少ない。

京都『パンの耳 パン教室』内村浩一先生

この１年で豆パンに使った豆と自己評価を載せておくので、どなたかの参考になるようであれば、活用していただいて構わない。14ヶ月がか

りで手ごねの豆パンを研究してきた。15ヶ月目からは、甘くない豆パンを量産することに挑みたいと考えている。かと言って自分が、パン屋さんになれるとは思っていない。本職のパン屋さんには愚かに映るかもしれないが、私は「豆パン」に、豆好きな人を増やす光を描いている。

もし、豆パン作りのノウハウを聞きたいと思われた方には別途、パン指導の専門家 内村浩一先生と、豆料理アドバイザーの五木のどかがペアとなってお応えしていきたい。

内村先生と作った豆パンの一部

●甘くない豆のパンが必要

ここ数年、豆を意識する人、豆好きな人は確実に増えている。日本人の主食が米飯中心だった時代から、パンや麺類と米飯をその時々の気分で口にする時代に移ってしまった。豆の食べ方も、それに合わせて柔軟に変化していくことが望ましい。

水に戻して茹でて調理に使うのが面倒だと言うなら、袋を開けたら直ぐに使える蒸し豆や、熱湯で6～8分茹でたら食べられる豆100％ヌードルのような、手間が少ない豆の摂取法もある。そう考えると豆パンは、何もしないで直ぐに食べられる超手軽な豆の摂取法と言える。甘いパンはおやつにしかならない。食事として味わうなら「甘くない豆のパン」が必要なのだ。

＊文中、表示価格は2021年12月～2022年1月現在の税込価格です。

表2　試作した豆パンリスト（好評価とハズレを抜粋）

制作年月	自己評価	使った豆	パンの特徴
2020.12	○	貝豆	豆水煮に甘辛醤油味、七味唐辛子をからめトッピング
2020.12	○	丹波黒大豆	豆水煮と紫玉ネギをバルサミコで和えて加え焼いたミニ食パン
2020.12	○	パンダ豆	茹でた豆とベーコンを塩コショウで炒め、ミニ食パンの具に
2020.12	○	ひよこ豆	茹でた豆とキヌア、粉チーズ入りのミニ食パン
2021.01	△	節分豆	煎り豆と塩昆布を入れたミニ食パン
2021.01	◎	そら豆	徳島の醤油豆と青のりを入れて焼いたミニ食パン
2021.01	○	丹波黒大豆	豆の水煮、りんご甘煮を入れて焼いたミニ食パン
2021.01	○	士幌いんげん	豆水煮とベーコン・ズッキーニを炒めトマト味のミニ食パン具に
2021.01	○	とよみずき大豆	水煮した大豆に田楽味噌を和えて焼いたトマト味のミニ食パン
2021.02	◎	丹波ひかみ大納言	あんこを作り、桜塩漬けあんパンと白ごまあんパンに
2021.02	◎	とら豆	とら豆あんを作り、ナッツをトッピングしたあんパン
2021.03	○	きな粉	きな粉12％配合と、22％配合で焼いた細工コッペパン
2021.03	◎	手亡豆	豆水煮と、豆水煮を裏漉しして配合したふっくらのリングパン
2021.03	◎	ひよこ豆	豆水煮と、豆水煮を裏漉しして配合したふっくらのリングパン
2021.04	◎	レンズ豆	塩味に水煮したレンズ豆を入れたバットフォカッチャ
2021.04	◎	ひよこ豆	ひよこ豆水煮を入れたバットフォカッチャ
2021.04	◎	ひよこ豆	ひよこ豆のキーマカレーを入れた焼きカレーパン
2021.04	◎	レッドキドニー	牛角切りのチリコンカンを入れた焼きカレーパン
2021.04	○	えんどう豆ペースト	丸パンにZENBペーストを入れて焼き上げたもの
2021.05	△	ゆば	カンパーニュに生ゆば＋レーズン＋すりごま
2021.05	◎	粒あん	自家製あんこ＋くるみを入れたカンパーニュ 王道の美味しさ
2021.05	○	青えんどう	豆塩茹で＋ナチュラルチーズ角切りを入れたカンパーニュ
2021.06	○	黒大豆	カマンベールチーズと共に赤ワインのカンパーニュ生地に混ぜた
2021.06	○	枝豆	蒸し茹でにした枝豆を丸パンに混ぜて焼いたもの
2021.06	○	絹ごし豆腐	とうふ生地の丸パンとロールパン
2021.06	○	粒あん	自家製あんこを練り込んだミニ食パン
2021.07	◎	枝豆・豆乳	豆乳リングブレッドに蒸し茹での枝豆を入れて焼いたもの
2021.07	◎	黄えんどう・豆乳	豆乳リングブレッドに豆水煮、辛子高菜を入れて焼いたもの
2021.07	◎	枝豆＋黄えんどう	豆を粉にして配合、枝豆を入れて焼いたフーガス
2021.07	○	黄えんどう	豆を粉にして配合、刻みしょうがを入れて焼いたフーガス
2021.08	○	枝豆＋豆乳	豆乳生地のロールパンと丸パンに枝豆を入れて
2021.08	◎	羊羹＋きな粉	生八つ橋で羊羹を包み、表面をきな粉でおおったベーグル
2021.08	○	だだちゃ豆	蒸し茹での枝豆を入れたカンパーニュ
2021.09	○	だだちゃ豆	蒸し茹で枝豆、チーズ、七味を包み白ゴマをかけたベーグル
2021.09	○	粒あん	自家製あんこを入れた豆乳リングパン
2021.09	◎	だだちゃ豆	蒸し茹で枝豆、辛子高菜を入れた豆乳リングパン
2021.09	×	ひよこ豆粉	バサン100％にサイリウムを加え焼いたミニ食パン。ビミョウ
2021.10	◎	とら豆	バーガーバンズに、とら豆シナモンあんと生クリームをサンド
2021.10	◎	黒大豆＋きな粉	きな粉、求肥、くるみ、柚子ピールと共にシュトーレンに
2021.10	◎	甘納豆＋きな粉	数種の甘納豆、きな粉、求肥、くるみと共にシュトーレンに
2021.11	◎	小豆	発酵あんこを生地に練り込んだ丸パン
2021.11	△	貝豆	豆にすりゴマまぶし、カンパーニュに。表面に金ごまをまぶす
2021.11	◎	小豆	発酵あんこ入りカンパーニュ、表面にシナモンまぶし
2021.11	◎	小豆	米粉ハーフのフォカッチャに甘くしない小豆を入れゴマかける
2021.11	◎	黒千石	米粉ハーフのフォカッチャに豆塩茹でを入れたもの
2021.12	○	黒千石	塩茹での豆とチェダーチーズを入れたカンパーニュ
2012.12	△	黒大豆	黒豆煮汁で紫色にする編みリングパン。林檎入で美味、色冴えず
2012.12	△	貝豆	黒豆煮汁で紫色っぽくする編みリングパン。美味、色冴えず
2022.01	○	ひよこ豆	キーマカレーを入れた焼きカレーパン。チーズトッピング
2022.01	○	前川金時	茄子味噌を入れて焼いたパン。チーズ・ねぎトッピング