

# 長野県革新懇ニュース

2020年8月号  
発行日 8月10日  
会費 2,000円  
購読料 3,000円(送料込)  
振替 00510-3-15971

255

発行 日本と信州の明日をひらく 県民懇話会  
(長野県革新懇) 発行人: 山口光昭 編集長: 高村裕  
〒380-8790 長野市県町593 高校教育会館内  
TEL: 026-234-1231 FAX: 026-234-2219 メール: mail@nagano-kakushinkon.com

====今号の主な記事====

- 1面 甲田幹夫さんインタビュー
- 2面 1面続き、「近現代信州の歴史回廊」 桂木恵さん
- 3面 「一億総活躍社会」の一角からふきでた現在の血 小瀧 廣さん  
読者の声、漢字パズル
- 4面 「雨よ降れ 老いざかり」 窪島誠一郎さん  
「写真で辿る信州と戦争」 北原高子さん  
映画評論「時の航路」 内山到さん

長野県革新懇

検索



1949年上田市生まれ。教師など数々の職に着いた後、ヨーロッパの伝統的なパン製法に出会う。1984年に東京・調布で独立し、89年に東京・富ヶ谷に直営小売店、92年にカフェ「ルヴァン」、04年に信州上田店を開店。01年刊行の著書『ルヴァンの天然酵母パン』(柴田書店)は自家培養醗酵種を使ったパン作りの教科書としてロングセラーに。特技は3点倒立。

## 地産地消と伝統食

## 健康の秘訣がそこにある

こうだ みきお  
甲田 幹夫さん

(パン屋「ルヴァン」オーナー)

からだにいい  
パンをめざして

Q 甲田さんが作られているパンが多くの人に好かれている秘訣、あるいはその苦勞についてお聞かせください。

そもそもは体にいい食べ物をめざそうと考えてパン作りを始めました。売るためだけのパンではなく、食べると元気になるパン、自分自身もスタッフも毎日のように食べたいと思うパンを提供したいと考えています。基本的には地産地消で作ることが前提です。「マクロビオティック」といって、近所で採れた自然のものが人間の体には良いという考え方なんです。ヨーロップではそういう考え方が知られているようです。日本でも最近広まってきました。

た。添加物や砂糖を入れないシンプルなパンを作っています。パンに砂糖を入れると、すぐ膨らんだり、日持ちがしたりとか、色艶とかが良くなるんですが、人間の体にとってはあまり良くありません。そこで、砂糖を使わないパンということで、粉、水、塩、それから麦を発酵させた酵母を使って作ってきて、それが続いているということです。

ルヴァンというのはフランス語で自然酵母のことを意味していますが、転じて自然酵母を使ったパンのことを指すこともあります。パン作りを始めるまでは学校の先生をやったり、いろいろな営業などの仕事をやってきました。が、何かしっくりきかないものがあった。だいたい3年ぐらいやると、これ以上はできないというところで続かなかったわけなんです。例えば、飲料のセールスをやっていたんですが、これはどうも人には飲ませたくないな、これをどうとんだん飲んでいたら体に良くないだろうなと思う、そういう仕事をやっていてと矛盾が出てきてしまうわけです。

そうこうしているうちに33歳の時にピエール・ブッシュさんというフランス人のパン職人に会い、ルヴァンを使ったパンづくりの教えを受けました。そうすると、人にも喜んでもらえるし、自分の健康にもいいし、仕事をしていて楽しいということ、それまでもっていた矛盾がなくなってきた。以前は3年しか仕事が続きませんでした。が、パン作りは今日まで38年間続けてきています。

甘いパンだったんですね。パ

ンには主食ではなくて、おやつなんです。ということは、甘いパンというのは、3時に食べたりとかで、主食には適さないわけなんです。ですから、お米、パン、それから蕎麦やうどんなどの麺類が主食であるとしたら、そういう食事に合うパンを食べて欲しいと思つて、砂糖がないパン、食事に合うパンを作っていました。考えました。日本の食事でもチーズを食べるとかワインを召し上がるとか、いわゆる洋食が広がってきていますが、せっかくだらしたらそうしたものにも合うパンを召し上がって欲しいと思つています。

僕はパン屋ですけど、スタッフには「ちゃんとお米も食べましょう」ということをよく言います。実は、若い女の子たちがよくウチで働きたいと来るんですが、中にはコーヒートパンしか食べないみたいな女の子がいるんです。そういうときは「だめだよ。ちゃんと米を食べないと」と言っています(笑)。パンも甘いものであるし、珈琲みたいなものも体を冷やしてしまいます。そうすると、女の子は体調不良になってしまいます。でもパン屋をやるには基本的に体がしつかりしてないと務まりません。私は、夜はやっぱご飯と納豆、味噌汁、それから和の漬物とか、それがないと落ち着かないところがあります。

### カンパーニユがお勧めのパン

Q 甲田さんが作られているパンの中で、推奨したいパンを紹介してください。

やはりカンパーニユという田舎パンです。ちよつと黒っぽいパンですが、素朴で食べていて飽きません。カンパーニユは、全粒粉といって石臼挽きの粉が25%から30%が入っていますが、塩と水と粉だけのパンです。一番大きいのは直径が30センチくらいのもので、鏡餅のような形をしています。それがお勧めです。

ウチにある石臼を使って挽いて、全粒粉を混ぜ合わせるんですが、それが中心となって活性化してルヴァンという種、つまり酵母ができるわけです。そこで使う小麦は日本のもので、今は栃木や茨城のものが多いです。だから原麦といつて時けば麦に育つものをそのまま使って、それを挽くわけです。挽いたものは結構黒い粉ですが、そうではない白い粉は、北海道と長野のブレンドが多いですね。松本に日穀製粉があります。そこから白い粉はもらっています。白い粉のほうが全体的には多いですね。だから一部は酵母と黒い粉を混ぜるといいことです。小麦を石臼で挽いてフルイにかけて残ったものをふすまといいますが、それだけを売ることもありますし、それも全部挽いてパンの中に入れてしまうこともあります。

ふすまが、一番繊維質が多くて、お腹の調子もよくなり、



甲田幹夫さんお勧めのカンパーニユ

### 古い街並みに 融け込む店を

Q どのような理由で上田にお店を構えたのでしょうか？

ここは柳町という地籍で、旧北国街道沿いです。この通りには「大西」という蕎麦屋さんや「亀齢」というお酒の醸造元の岡崎酒造さんがあって、その皆さんが中心になって街の景観を守る取り組みをしていました。その一方で昔から親しんできた街並みが、どんどん駐車場やビルに変わってしまう状況もあったので、大切な景観を残す足がかりにしたい、お店に人が集まることで、上田の魅力を再発

【2面に続く】