

－ 資 料 －

日本における蒸しパンの普及  
－蒸しパンの由来とその変化について－

細見 和子

The Popularity of Steamed Bread in Japan:  
Regarding the Origin and Changes in Steamed Bread

Kazuko HOSOMI

要 旨

本研究では、「蒸しパン」が、日本において一般庶民の食生活にどのように普及してきたかを調べた。資料として、社会の出来事の報道を一般に伝えるための定期刊行物である新聞を用いて、「蒸しパン」に関する記事を調べた。

普及した要因で特徴的なことは次の5点である。

1. 1906年（明治39）「蒸しパンの發明婦人」「飯を蒸かしていた昔からある蒸籠での蒸し製法は簡便であり、滋養もあった。」という記事が最初であった。その宣伝広告「家庭で試される手軽食パン製法（蒸しパン種製法）」は、度々掲載された。製法は、大正時代にも受け継がれていた。
2. 1911年（明治44）頃から膨張剤として発酵過程がない「ベーキングパウダー」が使われ、簡易調理であったことが普及の大きな要因であった。
3. 1919年（大正8）以降、製法の簡便さから、節米で、女子大學生徒晝の弁當、学童弁當や軍事携帯食など、蒸しパンは米飯の代用食になった。
4. 1941年（昭和16）、お米の蒸しパン製造に成功した。
5. 2017年（平成29）、材料をポリ袋に入れ、茹でることによる温かな蒸しパンは、防災食になった。

以上のように、蒸しパンが一般の食生活に浸透してきた要因として、ベーキングパウダーが使われ、簡易調理であったことや小麦粉だけでなく他の材料に替わっても簡単な製法で食することができることも大きいと思われる。これらのことより、現在抱えているアレルギー対応食や防災食に応用できることが示唆された。

キーワード：蒸しパン、代用食、防災食、新聞記事

I はじめに

日本にパンが伝来したのは、1543年、種子島に漂着したポルトガル人が日本人に伝えたときとされた<sup>1)</sup>。初めて見たふくらしたパンに当時の日本人は、「蒸餅」の字をあてたとされている<sup>2)</sup>。

蒸しパンの語源は、「焙焼パンはポルトガルから渡来したが、蒸しパンは唐の国（中国王朝時代の618～907年）から渡来した。焼くと蒸すとの違いはあっても、いずれも発酵パンである

ことに変わりはない。」<sup>3)</sup>と記され、蒸しパンという名称がはじめて使われた。

中国独特の蒸すという調理法は、806年に空海によって日本に伝わったとされ、その後、饅頭（マントウ＝中身のない肉まん）といった蒸しパンが伝来することで日本の蒸しパンの原型が誕生したとされている<sup>2)</sup>。

「パンは小麦粉を捏ねて焼く、あるいは蒸した、ふわりとスポンジ状にしたもの」と定義したとき、日本にパンに似たものが現れたのは饅頭で、鎌倉時代の末期1300年頃には伝来していたと考えられる。「饅頭そのものは中国ではじまったもの」であるとされている<sup>4)</sup>。

「慶長の長崎版の『日葡辞典』（1596～1615年、日本をポルトガル語で解説した辞典）は、「マングジュウをパンと訳しているが、これは自然な適訳ある。」<sup>5)</sup>と示されている。

「唐風の蒸しパンは、1639年（寛永16）鎖国令により、長崎だけでパンや南蛮料理が温存される。その中に蒸しパン（蒸餅）があった。唐饅頭とも呼ばれる。長崎ではオランダ人の焙焼パンと唐風の蒸しパンが生き残る。唐饅頭（蒸餅）はコムギ粉に甘酒を加えた生地で作られ、あんは入っていない、中国の山西省ので、朝夕の主食にしている。あんなしの蒸しパンは、糊食好みの日本人の嗜好に合い、日本化されて、おやつ（間食）として定着する」<sup>6)</sup>と記されている。

また、蒸しパン製法に必要な蒸籠は、弥生時代（紀元前300年～西暦250年）に甑（こしき）が中国から伝わり、奈良時代（710～794年）に「甑（こしき）をいくつも重ねるようになりこれを蒸籠（せいろ）と呼んだ」<sup>7)</sup>と記載されていたことより、蒸し製法の伝来は、かなり早かったようである。

以上のように、蒸しパンの原型は、焙焼パンより約700年以上前に渡来したと考えられるが、現在、焙焼パンの代わりやおやつとして、種々の蒸しパンが販売され、また給食や家庭でも作られている。本研究は、「蒸しパン」が日本でどのように一般に普及してきたか、またその要因はどこにあるのかについて、主に新聞記事を中心に調べた結果、特徴的な要因が示唆されたので報告する。

## II 資料について

### 1. 新聞記事資料について

一般市民にその時代のブームの象徴とも言われる情報を発信し伝達する媒体である新聞は、インテリ層向けで政治を論じた「大新聞（おおしんぶん）」と、大衆向けで娯楽中心の「小新聞（こしんぶん）」に分かれている。朝日新聞、読売新聞は、小新聞に属しており、早くから報道の正確さと速さを重視し、文体・表記ともに民衆に親しみやすく、内容の程度・品位も一定のレベル以上に保っていた。そして1879年（明治12年）の創刊以来、順調に発行部数をふやしていった特徴を持っている（梶原 1982）<sup>8)</sup> ことより、全国誌の一つでもある朝日新聞の「朝日新聞記事データサービス聞蔵Ⅱ」を用いて「蒸しパン」に関する記事を収集した。また、読

売新聞は「ヨミダス歴史館」を用いて、同じように記事を収集した。永嶺重敏氏の『雑誌と読者の近代』（日本エディタースクール出版部；1997）によると、「明治期に日本人の読書生活は大きく変化し、新聞、雑誌といった新しいメディアの誕生や活版印刷の普及といった諸事情は、それまで「音読」が中心だった日本人の読書という行為を「黙読」へ変化させた。また、貸本屋に代わって図書館という新しい読書空間が誕生したのも日本が近代化した明治以降のことであるといわれている。」と記されている。そして、朝日新聞の創刊は1879年（明治12年）、読売新聞は1874年（明治7年）であったため、明治時代から調べることに焦点を当てた。「蒸しパン」、「蒸パン」、「むしぱん」また「食パン」「ふかしパン」で検索し、該当する記事を抜き出した。朝日新聞の紙面は、1919年～1997年（明治39年～平成9年）、読売新聞紙面は1906年～1987年（明治39年～昭和62年）とした。「新聞広告」は、「パン製法 広告」について検索した。

記事数は、朝日新聞では、「蒸しパン」17件、「蒸パン」8件、「むしパン・ふかしぱん」7件の合計32件（明治時代2、大正時代2、昭和時代28）あり、1940年（昭和15）頃と1970年（昭和45）以降に多く見られた。1946年（昭和21）～1970年（昭和45）の25年間には、記事は掲載されていなかった。読売新聞は、合計17件（明治時代1、大正時代3、昭和時代13）あり、1945年（昭和20）～1980年（昭和51）までの約30年間には関連記事はなかった。これら2社の記事をまとめ、明治時代は3件、大正時代は5件、昭和時代以降は41件について経時的な変化を調べるための資料とした。

更に、「ふかしパン」「食パン」で検索すると、宣伝広告として「法學士上野貞正君夫人清子述」が75件、「一貫堂式食パン種（製法付き）」1件、「帝國食育会主幹 道春千代先生著」が1件あった。

「パン製法 広告」で検索すると、総件数は105件であった。1905年（明治38）～1923年（大正12）において、「(広告) 大生堂 道具不要 手軽 食パン製法 法學士上野貞正君夫人清子述」が74件、1906年（明治39）「(広告) 一貫堂 家庭實用新式食パン種加藤進著」23件、「(広告) 金高洋酒店 笹正商店 磯崎薬店ほか 道具不求 廿世紀手軽手軽焼きパン製法」3件、1918年「(広告) 大日本食料品研究所 家庭製パン法 田邊玄平」4件、1923年（大正12）「(広告) 日本パン研究所 パン種 パン製法」1件であった。宣伝広告は、「法學士上野貞正君夫人清子述」が圧倒的に多かった。

## 2. 一般雑誌記事について

一般雑誌記事は、1919年～1984年（大正8年～昭和59年）について、評論家大宅壯一氏が「週刊誌や総合誌、女性雑誌などの一般誌を中心とした雑誌記事を収録した『雑誌記事索引目録』の「パンのカテゴリー」におけるデータから「蒸パンに関する記事」を探した<sup>9)</sup>。

## 3. 新聞記事に関連する書籍について

書籍は、新聞記事と関連した時期の、1910年頃（明治時代）、1920年頃（大正時代）、1940年頃（昭和時代）とした。

### Ⅲ 新聞記事内容について

新聞記事は、朝日新聞朝刊紙面（以下Aと表示）、読売新聞朝刊紙面（以下Yと表示）を資料として、明治時代、大正時代、昭和時代以降と3期に分けて経時的变化を見た。また、これらの記事において、材料が明記されているものについて表1にまとめた。

#### 1. 明治時代

1906年「(明治39.8.3) (Y p. 3)」「蒸麵麩の發明婦人」家庭で試られる手軽食麵麩の製造「極めて米飯を廢しこの蒸麵麩に代わるのは、衛生と經濟に兼ねて至極結構なもので、上野清子女史の家族の胃病、脚氣、腸の持病が改善した。餛飩粉にパン種を加え蒸して製造する簡便法を發明した」と記された記事が、蒸麵麩製法の初めての掲載であった。

#### 2. 大正時代

1919年「(大正8.1.12) (A p. 5)」「四谷が率先して代用食小學校教員や吏員が晝食に十五分間で出来上がる蒸パン」「米節約の趣意で、晝食に米食を廢しパン食にしよう。小學校教員らが女子大學に行つて、簡単に僅か15分間位で出来ることを習つてきて、口当たりが柔らかで子供は非常に喜んで食べるとあつたが代用食として永く食べ続けられるかどうかわからぬ 某商店で特に4錢で供給して呉れる事になつて居る」という記事より、商店から購入し、米飯から蒸しパンとなり、學校に導入されていたようだ。1919年「(大正8.1.26) (Y p. 4)」「婦人界と代用晝食は、都下の各女學校連合同窓会は晝食に蒸麵麩を食べることを」「蒸しパンは現に女子大學の生徒が晝の弁当に使用して好結果を得つつある。」という記事より、學校で蒸しパンを取り入れるために試みていたことが分かつた。

1920年「(大正9.2.23) (Y p. 4) (和歌山野本さち子)」「病人の食物の御料理 ミルク入り蒸パン」ふかしぱん種は、「明治39年上野清子女史の新案が上等とされ、せいろで30分間蒸すと上がぱつと破れて誠に軽いパンで、見た處も白くて美しく食して非常に結構である」との記事より、蒸パンが病人食として使用されたことが示されていた。

1921年「(大正10.8.9) (A p. 6)」「パン食宣傳」では、陸軍歩兵中金子竹松氏尉談で、「家庭に於けるパンの製法 醗種ノ作り方 乾燥酵母 微生物を利用するもので、温度が繁殖に最も必要なもので、華氏80度乃至95度位が最も適温 高い低い温度なら醗種は翌できない又器物を清潔にしないと他の菌類によつて酸敗せられ、酸味生ずる 焼く代わりに蒸籠で蒸したなら立派な蒸しパンが出来る。 田舎のような所では、藥品に依つて自家製小麦粉を以て拵へたら良い 藥品はベーキングパウダー又は酒石英五 重炭酸曹達二 コンスターチーの割合の膨脹粉を使用 藥品は軽便であるが、價が高く且衛生的でない故、多少時間がかかつても、酵母による外より方法がない 但し藥品によつて拵へるには 酵母のように長い時間置く必要がない 捏ねて直に蒸せばよい 時間がないときには、前記藥品(重曹のみでも出来ます)で砂糖を入れて捏ねて蒸せば味の良いものが出来ます」という記事より、蒸パンは、酵母ではなく、ベーキングパウダーなどの藥品を使用することで、時間が無い時は、捏ねてすぐに出来るので、簡

表1 蒸しパンの材料 100グラム≒27丸

西暦	新聞	新聞記事	蒸し時間	メリケン粉小麦粉	その他	卵	牛乳	ベーキングパウダー	おくらし粉	重曹	砂糖	塩	酢	サラダオイル	水
1919 A	伊豆屋	1升	15分 30分間			3個				2合					四角で供給される おかしぼん重曹の公定1杯(上野清子宛)
1920 Y	ミルカ入	蒸しパン			馬鈴薯 煮てつぶす水種										ベーキングパウダー: 重曹: コーンス =5: 2: 1
1921 A	ハニ食糧	家庭に於けるハニの製法		50丸											
1921 Y	神事蒸しパン	製法													
1930 Y	子達の母	子達の母 蒸しパン	二十分		馬鈴薯 煮てつぶす水種										
1937 A	読者の問答	読者の問答 蒸しパン	強火で約20分	20丸											
1938 A	おやつに蒸しパン	おやつに蒸しパン	20分間位												
1938 Y	ふすまのパン	ふすまのパン													
1939 A	生太豆腐の蒸しパン	生太豆腐の蒸しパン	約10分												
1939 Y	おもしろい蒸しパン	おもしろい蒸しパン													
1940 Y	餅米料理の巻頭のお話	餅米料理の巻頭のお話	約15分間												
1940 Y	立の本	立の本													
1940 Y	甘藷の蒸しパン	甘藷の蒸しパン													
1941 A	お米の蒸しパン	お米の蒸しパン	約15分間												
1943 Y	甘藷の蒸しパン	甘藷の蒸しパン													
1943 Y	蒸しパン	蒸しパン													
1943 A	おからの利用	おからの利用													
1943 A	おいしい蒸しパン	おいしい蒸しパン													
1943 A	蒸しパン	蒸しパン													
1970 A	おやつ蒸しパン	おやつ蒸しパン	強火で25分くらい	1カップ											
1971 A	蒸しパンの作り方	蒸しパンの作り方	強火で25分ほど	2.5カップ											
1974 A	お家の止ま	お家の止ま	30~35分強火	三百グラム											
1976 A	レーズン入り蒸しパン	レーズン入り蒸しパン	20~25分強火	百五十グラム											
1980 Y	アイディア	アイディア	強火で約25分間	1027グラム											
1982 A	おはあちゃんのおやつ	おはあちゃんのおやつ	中火で12、3分	3/2カップ											
1982 A	おはあちゃんのおやつ	おはあちゃんのおやつ	強火で12分ほど	二百グラム											
1984 Y	蒸しパン	蒸しパン	強火で約15分	1007グラム											
1985 A	おはあちゃんのおやつ	おはあちゃんのおやつ	強火で約15分	二百五十グラム											
1985 A	おはあちゃんのおやつ	おはあちゃんのおやつ	強火で約15分	二百五十グラム											
1987 Y	蒸しパン	蒸しパン	強火で約15分	2007グラム											
1987 Y	蒸しパン	蒸しパン	レンジで約3分半	電子レンジ用 蒸しパンの巻1冊											

便さから普及に繋がったのではないかと推察された。1921年「(大正10.8.9) (Y p. 4)」家庭顧問欄に、簡単蒸パンの製法の質問があり、「答 炭酸アンモニウムかふくらし粉を用い蒸籠で蒸すという製法」という、上手に作るための簡単製法の回答記事があった(戸板關子)。このことより、蒸しパンを作ることが一般に広まっていることが推察された。

1926年「(大正14.4.4) (A p. 3)」広告においても「家庭経済と國益 蒸パン製法無料送呈 米不足問題は蒸パンふくらし粉 藤田饅の基により解決 せいろがなくとも御飯蒸で」とあるように、蒸パンは米不足問題を解決に導き、「カステラより美味しい家庭の常食向きで作りやすい」ことが示されていた。このことより、当時、一般家庭では、蒸パンは、ふくらし粉を用い、作りやすくそしておいしく、常食されていた食品であったようだ。

### 3. 昭和時代

#### ①1930年(昭和5)～1945年(昭和20)

1930年「(昭和5.4.3) (Y p. 8)」「おナカを空かせて學校からかへる子達のおやつ おいしくタメになる物、「じゃが芋蒸しパン」の作り方」が掲載されていた。「フクラシ粉を用いて二三分蒸してパンが出来上がり、乾葡萄、甘納豆混ると面白い。そのまま食べてもよく、又胡麻を搗りつぶして砂糖と醤油で調味したもの等をかけて食べてもよく」と記載されていたことより、おやつとして作られていたと言える。

1931年「(昭和6.3.12) (Y p. 8)」「近代のお菓子の素 蒸パン粉 美味・滋養に富み経済的」とされた記事より、蒸しパン粉が登場した。そこには、永年米國に於いて食糧品研究に没頭した技師が科学的に創造したものであった。「蒸パン粉の實演會盛況」の写真付きの記事があり、「近代のお菓子の素」として出現した。

1937年「(昭和12.10.2) (A p. 6)」「銃後の婦人 台所經濟代用食 安価で榮養に富む」として「蒸しパン(玄米粉ときな粉含む)」は、「台所經濟には、安価で榮養に富む」とあるように、材料代一人分約6錢(当時、食パン17錢)という安価であって、調理法の注意点として、「捏ねすぎないようにしないと、蒸してから餅のようになってしまう」また、重曹と酢を用いる場合は、より二酸化炭素を発生させて膨らせることのできる方法の記載があった。「パンを食べる習慣をつけたいが、時節柄小麦粉ばかり使いたくなく、玄米、大豆、高粱、玉黍などを利用していた」ことより、玄米等の代用食品によっても蒸パンが出来るという内容が記されていた。しかし、「パン作りに必要な小麦粉の特性である、小麦粉のたんぱく質がパンに必要である」とも示されていた。含有榮養表示は、「蛋白質18グラム脂肪4グラム含水炭素100グラム熱量508カロリー」と記載され、榮養面に注目していたことを示していた。そして、「主食の代用とし或は子供の弁当には手ごろである」とあることより、蒸しパンが主食となっていたことが分かった。

1938年「(昭和13.4.26) (A p. 6)」「おやつに蒸しパン」では、調理方法の注意書きとして「手早くしないと膨れない 木の杓子でねばりが出ないように軽く混ぜる。台の上に出して耳たぶ

位の固さにねる。べたつくようならサラダオイルなどをくわえて、包丁で切る。先ず仕事にかかる前にご飯蒸し器に湯を入れて火にかけ湯気を立たせておくことなど」調理手順がわかりやすく記載されていた。

1939年「(昭和14.9.28) (A p. 6)」 「生大豆粉の蒸しパン」で小麦粉の10%の生大豆粉を使い、膨らし粉4%、ラード2%で、砂糖40%、食塩1%の割合であった。生地を杓子で軽く手早く混合するが、余り捏ねすぎぬことが肝要、蒸籠、御飯蒸しを使い、御飯蒸しの中段に油を引けば、附着しないで良いとされている。卵を使わず、おやつを時間をかけずに作られ、時局向き」と記載されていた。このことは、蒸しパンは、材料の種類を問わず、作りやすいことが示されていた。1939年「(昭和14.9.28) (Y p. 6)」 「ふすまのパン 發育に大切なマンガンも含み子供向きでなかなか美味しい」「安價な原料で噛めばかむほど味の出てるおいしいもの」「ビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, Eを含む」「牛乳を入れてもよいとされている。ジャム、蜂蜜などを適宜に付けて召し上がっていただく」との記載であった。この時代は、Mg (マンガン) が子供の發育に大切な栄養素として考え、材料を吟味していたことが分かった。1939年「(昭和14.12.14) (A p. 6)」 「學童弁當むしパンと馬鈴薯」むしパンの調理方法と馬鈴薯の献立が記載され、むしパン (生大豆粉含む) が主食であった。

1940年は、新聞記事の数も多く、1940年「(昭和15.3.7) (Y p. 4)」 「上手な暮らし方の講習會 (1) 節米料理の巻 (上) 戦時のお献立の基本として、代用食としての野菜入り蒸しパン、黒砂糖の方が栄養があり、人参の刻んだもの、青菜、大根の葉の刻んだものを混ぜて重曹で、約15分間位蒸せばよい」という栄養的な内容が記載されていた。1940年「(昭和15.7.11) (A p. 5)」 「馬鈴薯の節米料理むしパン (馬鈴薯と大豆含)」、1940年 (昭和15.9.10) (Y p. 4) 「卯の花で蒸しパン」「卯の花3に小麦粉1とし、内容を豊富にするため千切りにした人参と牛蒡と微塵切りにした玉ネギを油を引いたフライパンにとり、塩をしてよく火を通して、卯の花を加えて混ぜる。ふくらし粉で約10分間蒸らせば立派なパンが作られる。」という記事から、節米のための野菜をはじめとするいろいろな食材を駆使していたことが分かった。1940年 (昭和15.8.26) (A p. 4) 「節米 御飯代りに蒸パン 小麦粉で簡単にできる」では、うどん粉、パンにできないような小麦粉を使用した内容であった。1940年「(昭和15.8.27) (A p. 5)」は、「東京都の市民が好む代用食 パン食は従来の約五割増」として「粒食の習慣から離れられないが、蒸しパン風のもものが従来の米食に比して2, 3分の割で売れていることから新代用主食は比較的嗜好に投じて来つつあることを物語っている。国立栄養研究所長評によると、粉食を選べ粉食の方が消化もよく、栄養の効率もよい (スイトン、団子、摘み入れ、パン、キナコ等) 佐伯博士評」と記載されていることより、粉食の方が粒食より、推奨されていたようである。1940年「(昭和15.9.17) (A p. 4)」 「お手軽な代用食 蒸しパン」として、「メリケン粉にさとう、ベーキングパウダー、ジャガイモ、人参、白胡麻」などを入れた作り方を紹介していた。1940年「(昭和15.6.21) (A p. 5)」 「節米には、興亜パン」、1940年「(昭和15.11.12) (A p. 1)」 「野

戦料理の饗宴 興亜パン」、1941年「(昭和16.10.22) (A p. 2)」「臨戦下食糧の新聞や開拓へ  
米国利用研究所の轉換 興亜パン」とあり、興亜パンの原形は、「軍隊式栄養パン」であり、  
「一般家庭では、酵母でなくベーキングパウダーを使って蒸しあげる方法が家庭むけの簡易調理」  
として奨励されていた<sup>20)</sup>。1940年「(昭和15.11.19) (A p. 4)」「甘藷のお菓子その作り方  
お菓子拂底の折柄 日本女子大學校家政學部料理室発表のもの 甘藷むしパン」は、甘藷入り  
の家庭向きのお菓子の作り方の紹介であった。

1941年「(昭和16.4.5) (A p. 3)」に駅弁の新体制下關の「寶ランチ」は代用食弁当で、「蒸  
しパン2個に焼売と肉だんごのフライをあしらひ、漬物まで添へて値段は30銭」で盛況とのこ  
とであった。国策弁当として、1941年「(昭和16.4.16) (A p. 3)」「岡山「興亜ランチ」は、「蒸  
パン40匁を主食とし、焼豚(12匁)シューマイ(2個)筍、椎茸、蝦の煮付、奈良漬と沢庵を  
あしらった料理であり、夕刻には品切れ」となっていたようで、これらは、人気商品であった  
ことが伺える。弁当に主食としての蒸しパンというイメージは、結びつかなかったが、米飯の  
代用食で人気があったことは、蒸しパンが主食として、定着されたのではないかと推察した。  
1941年「(昭和16.6.17) (A p. 4)」「生活随想パンの種々相(北川民次)では、「蒸しパンを試  
みる。それは、明治時代の幼少の頃に母が面倒がらずに毎日蒸しパンを拵へて呉れた。蒸しパ  
ンの湯気が思い出を誘った」と記載されていたことより、蒸しパンは、云わばおふくろの味と  
なっていたのであろうかと推察した。1941年「(昭和16.9.19) (A p. 4)」「家庭の福音 こし  
らへませう お米の蒸パン 栄養豊かな完全食」は、「お米でパンは作れないという常識であ  
るこの不可能を可能にかへようとしたもので、かねてから保存に耐へる食品」の研究をすす  
めている厚生科学研究所国民栄養部の記事である。お米の蒸しパンに成功した内容で、「米のひ  
き加減が出来上がりに影響するので、ブツブツがある程度に少し粗目に引くようで、栄養豊  
かな完全食と記されていた。また、ごはんより消化も良く、食べやすく、立派な一食分とし、配  
給米の1/3よりややたっぷり目で、大人の一食分として十分で、子供のお菓子代用にもなる」  
ことより、主食として、お菓子として代用されていた。また、「米を粉にひいて保存すれば、  
すぐさま利用できる」という簡便方法を示し、米を米粉として利用することは、米飯よりた  
っぷりになり使いやすいという簡便な食材であることを示していた。

1943年「(昭和18.4.8) (Y p. 4)」「蒸しパン 配給品で作る 東京市衛生試験所筒井正行氏」  
「材料は、メリケン粉、ベーキングパウダー、砂糖、鹽で、油があれば入れる。3倍くらいに  
ふくれて、大きな蒸パンが出来あがる。おやつにするときは、砂糖をもう少し多くする。」  
1943年「(昭和18.5.6) (Y p. 4)」「おからの利用 むしパン」は、「お砂糖があれば入れてむ  
しばんを作るとちやうどカルカンのやうなおからとは思へないおいしいパンが出来る」と記さ  
れ、1943年「(昭和18.11.5) (Y p. 4)」「甘藷のお料理 蒸しパン」は、「材料に、賽の目に切  
った甘藷と刻んだ葉、茎とを加えて、ふくらし粉で、約15分蒸す」。これらの記事より、蒸しパ  
ンは配給品やおから、甘藷といった材料で作られていた。1943年(昭和18.9.30) (A p. 4)」「小

麦粉 おいしいふかしパン 主食として上手な用ひ方」「配給の小麦粉を主食に用ひるにはふかしパンにするのが一番簡単でおいしい」「製造のコツとしてこね方は、杓子であつさりかきまぜる、むし方は、強火で蒸気がよく上つたところへいれてむす。かうすれば急に炭酸ガスが発生するからパンがよくふくらむ。」という記事より、ふかしパンが主食として用いられ、その作り方が詳しく記載されていた。

1944年「(昭和19.7.26) (Y p. 4)」「簡単に作れる蒸パン器」「御飯蒸しを工夫して燃料の節約になる、二段式で、上段の方が熱の通りが下段より劣りますから下段のパン生地より小さ目に丸めたものに乗せる 小麦粉に篩をかけ、篩いながら膨張剤を混ぜる 野菜などを混入するときはこの操作のすんだものに混入する」と、蒸パン器と蒸パンの製造方法が詳しく掲載されていた。このことより、蒸パン器は当時、需要があった器具であると考えられた。

1945年「(昭和20.4.30) (A p. 2)」「国土防衛この脚で 怠るまい 普段の修練」の記事の中に、行軍間の携行糧食で、炎天時 握飯や弁當は煩雜でも休憩時ごとに包みをほどいて風を通し、腐敗を防がなければならない。パンや蒸パンで代用出来ればこれに越したことはない」という記載より、「蒸パン」は「握飯や弁當」より携帯食の代用品として知られていたと推察した。

「蒸しパン」についての新聞記事が多い時期は、1940年代(昭和10~20)であった。この時期は、節米調理法として、米飯の代用食が必須であり、蒸しパンは作りやすく、安価で栄養に富むとされ、新聞記事として情報が多かったのではないかと推察した。その後、25年間は、記事は掲載されていなかった。

## ②1970年(昭和45)以降

次に掲載されたのは、1970年(昭和45)以降であり、小麦粉に加える材料では、ふくらし粉や重曹ではなくベーキングパウダーとなり、卵、牛乳、バターが加わり、ベーコン、チーズ、パセリ、また、シソの葉とみその組み合わせやカボチャとレーズン、さつまいもの角切りなど多彩な種類の材料が加わり、食糧難時代の材料とは様変わりしていた。

1970年「(昭和45.3.16) (A p. 11)」「おやつ英国風蒸しパン」は、「スコーンと呼ばれるカップケーキを蒸器でむしてみた」。1971年「(昭和45.10.25) (A p. 19)」「おやつ変り蒸しパン」は、「あんを包み込んだ蒸しパン。あんは干し果物とナッツ」。これらの記事より、蒸しパンが多彩になっていく様子が伺えた。1974年「(昭和49.2.17) (A p. 21)」には、「〈蒸しパン〉「玄米パンのホヤホヤ」「大正9年に国が起こした生活改善運動の一環として玄米の利用法が考えられたのが最初。蒸しパンの味は日本人の好みに合う、しっとりした舌ざわりが喜ばれ、よく売れる。現在では玄米粉の蒸しパンはほとんど作られなくなったが、玄米粉をクラッカー状に固く焼いたものも健康食として登場している。」とあるように、玄米粉を健康食として見直されていたようだ。1974年(昭和50.3.3) (A p. 23)「1歳半の息子が大好きな蒸しパンを買っているが安価に家庭で簡単に作りたい。」という問いに対して「家庭百科蒸しパンの作り方が家の味工夫レーズンや甘納豆入り」、卵の泡立てやバターの扱いが記され、牛乳、エッセンスも材料

となっていた。1976年「(昭和51.10.24) (A p. 27)」 「家庭百科 お菓子 レーズン入り蒸しパン」 「寒い日の朝食やおやつにむかし懐かし蒸しパン。温かいホカホカいただくのが身上」 「お菓子作りの難しいテクニックはなく、日曜日などに子供に作らせるのも良い」とあり、簡単なお菓子作りとして紹介されていた。

1980年「(昭和55.7.24) (Y p. 12 桂)」には、「蒸しパンアイデアおやつ 卵たっぷり、おいしく」 「蒸しパンの戦後の食糧の無い時のおよつのイメージから味のよいものを作る」内容であった。1982年「(昭和57.4.18) (A p. 11)」 「おばあちゃんのおやつ蒸しパン シソ・牛乳・みそもまぜ」、1985年「(昭和60.9.28) (A p. 15)」にも、「おばあちゃんのおやつカボチャの蒸しパンサラダ油を使ってさっぱり」が掲載されていた。この時代では、蒸しパンはおばあちゃんの作るおよつのイメージがあるのかと思われ、懐かしいおやつとなっていた。1984年「(昭和59.4.10) (Y p. 12)」には、「フキを使った菓子と料理」で、「グリーン蒸しパンでフキの苦みもなく、野菜嫌いの子供のおやつにぴったり」という掲載であった。野菜等を使ったこれらの記事より、栄養面を考えたおいしい蒸しパンが出来ることが示されていた。1985年「(昭和60.11.14) (A p. 27)」 「味自慢おさつ蒸しパン」 「古い本で目にとまったさつま芋のしゃれた食べ方」は、蒸しパンのイメージが時を経てしゃれたものになってきているようであった。1985年「(昭和60.11.14) (A p. 27)」 「電子レンジでワンタッチ パンプキン蒸しパン」は、電子レンジで作る蒸しパンの記事であった。1987年「(昭和62.3.28) (Y p. 15)」 「簡単で健康的な朝食のすすめ、電子レンジ用の蒸しパンの素 1箱にミックス野菜 (ニンジン、グリーンピース、コーン) と牛乳を加え、よく混ぜてレンジで3分～3分間半加熱する。」この時代、電子レンジの普及率は5割に達する勢いだったと伝えていた。蒸しパン製法も、蒸籠から蒸しパン器そして電子レンジと変わっていった。1987年「(昭和62.3.28) (A p. 43)」 「電子レンジ、ママも、蒸し器、母さんも。ふっくら蒸しパン Cake Mix」は、ケーキミックスが開発され、その広告が新聞に記載され、一般に知られるようになり、「蒸しパン」がより身近に簡単にできることが浸透していった要因であると考えられた。社団法人中央調査の「電子レンジの普及」によると、電子レンジが最初に国内で販売されたのは、1961年(昭和36)で、普及し始めたのは70年代で、特に80年代後半から90年代にかけて大きく伸びたという報告からも、電子レンジを使った蒸しパンも普及した事が裏付けされた。

1991年「(平成3.2.21) (A p. 19)」 「大受け!! チーズ風味蒸しパン」 「女性好みの口当たりソフト志向かチーズ人気か はたまた素朴さ? フル生産追っつかず」のヒット商品が生まれた。「従来の蒸しパンと違って、口に入れた時にパサパサした感じがなく、あまり胃にもたれないのが特徴。蒸し物は以前から和菓子扱い」 ヒットの理由「消費者のソフト志向。チーズ風味に人気の秘密。開発のきっかけは「口の中でスッととける蒸しパンとチーズケーキがそれぞれ好調に売れているので、両方をくっつけてみてはどうか。」 エッセイスト「蒸しパンは駄菓子屋の懐かしいイメージも漂うし、シンプルさの勝利という気がする。」と掲載されていた。

このことより、昔ながらの蒸しパンに柔らかさという現在嗜好とチーズ風味が受け入れられたのではないかと推察した。

#### IV 一般雑誌記事について

パンの記事数129件の内、蒸しパンに関する記事は、2件で、1979年（昭和54）、女性自身の「まるでおにぎりを作るように気軽にどうぞ蒸パン」と1981年（昭和56）、主婦の友「ふっくら蒸しパン」であった。

蒸しパンに関する内容は、一般雑誌には、記事としてはパンの掲載数に比べてかなり少なかったことが分かった。

#### V 新聞記事に関連する書籍について

1906年（明治39）に新聞に掲載された最初の記事であった『法學士上野貞正君夫人清子述 道具不要手軽食パン製法』<sup>10)</sup>は、「第1食パン製造実験談」には、米を常食とすると脚気になり麦で作られたパンが良いとされ、家庭で作るにはストーブを作るなど道具立てに費用がかかり、手間がかかる。そこで、焼く代わりにふかす方法にするまでに4年かかった。家族の脚気や胃腸病に改善が見られた。「第2食パン製法に入りようなる品物」1 麥粉 メリケン粉（粘り気の多い質のもの）、日本の饅頭粉でも良い。2 パン種 と記載され、西洋のベーキングパウダーに似ていると記されていた。3 「蒸籠」、「第3製造法」蒸籠を使った蒸製法であった。

『食パン和洋菓子製法 家庭軽便 實用新案登録 伊藤式軽便蒸熱器』<sup>11)</sup>（1911年（明治44））には、「麵包種製法は中々むづかしきとされ、ベーキングポードを利用したパン、蒸パンの製法」が紹介されていた。

『國益製粉及ピバン製法』<sup>12)</sup>（1919年（大正8））では、「家庭即席蒸パン製造法、蜂印蒸パン種が市販』『最新經濟滋養料理』<sup>13)</sup>（1920年（大正9））では、「蒸パンの効用は節米を計るためにはパンの常用になれねばなりません。簡単に蒸籠一個を以て優に風味のある蒸パンを作ることが出来るならば焼きパンになれない人の口にも極めて親しみやすく食することが出来るかと思ひます。手数に於いても価格に於いても極めて経済的で、滋養も豊富であり且つこれに砂糖分を少し加へるならば小児の間食菓子代用」等にもなり、至極用いる範囲が広い」とされている。このことより、主食、間食に用いられていることがわかる。

『最新簡易家庭食パン製造法』<sup>14)</sup>（1922年（大正11））には、「上達次第でパン食奨励すると同時に、その最も美味な家庭製造法の説明」とあり、蒸パンと焼きパンの製法上の注意が示されていた。

『歐米各國パン種及パン製造法』<sup>15)</sup>（1923年（大正12））には、蒸パン製造法に水種製法を使用していた。『器械不要輕便實行食パン和洋菓子製造新書各論』<sup>16)</sup>（1924年（大正13））「イ

スパタを膨張薬」としていた蒸パンであった。『パンの明治百年史』<sup>17)</sup>(昭和45年)によると、「大正時代には、半生パン即ち生パンでも乾パンでもないパンは、ベーキングパウダーを使用した新しいタイプの焙焼パンも登場した」と記載されていた。

『家事科研究録』<sup>18)</sup>(1934年(昭和9))によると、「小学校教育において、教授案に「蒸しパン」が記載されていた。実習として、児童に「蒸しパン」を教えていたことがわかった。実習手順として、実際指導は、味の吟味(よく乾燥していること、三位の無いもの、麩素の多いもの(キメの細かいもの)粉の扱ひ方、蒸器の扱ひ方(水の量、実習中の火力)時間の注意、持参した掲示した材料の入れ方、盛り付け、後片附、試食反省(ふくらみ加減はどうであるか。凡何倍位になったか。中途蒸せて居るか、味はどうであるか、時間はどれ位かかったか)という分りやすく詳しい内容であった。

『パン科学』<sup>19)</sup>(1943年(昭和18))では、「ベーキングパウダーとその目的」と蒸パンの作り方が記載されており、「蒸パンは麦粉にベーキングパウダーを混ぜ、味をつけ、水を加えて蒸しあげたもの。小麦粉には比較的麩力の弱い粉、即ち伸びる力の弱い粉が適するのであるが、農村で出来る比較的麩力の弱い粉が最も適している」という小麦粉の特性についての内容もあった。『一千万石目標 節米調理法』<sup>20)</sup>(1940年(昭和15))は、「即製蒸しパン、うどん粉とふくらし粉」は、節米を強化するために節米調理法の1つであったことが分かった。『水飴』<sup>21)</sup>(1947年(昭和22))では、材料で水飴を用い、『配給食品の栄養とその料理』<sup>22)</sup>(1948(昭和<sup>23)</sup>)には、マイロ粉、大豆粉入り蒸しパンなどいろいろな試みがあった。

## VI まとめ

「蒸麵包」が一般化した背景には、1905年(明治39)、4年の歳月をかけて発明した『法學士 上野貞正君夫人清子述 道具不要手輕食パン製法』により、調理法として蒸し製法が使われたことや発酵工程の無いベーキングパウダーに似た種を使用したことで、焙焼パンより手軽に作られたことである。

節米を国の施策として取り組みを進めていた時代に、「蒸しパン」は、主食として提供されていた。おから、玄米粉、きな粉、大豆、高粱、ふすま、馬鈴薯、甘藷などの材料を工夫して作っていたのも時代背景の特徴である。栄養効率を配慮していたことや小麦粉のたんぱく質の特性である物性についての情報も発信されていた。膨張剤としても、ベーキングパウダーを利用することで、工程が簡単であることから一般に需要があったと推察される。

「蒸しパン」は、明治時代に始まり、主食や子どものおやつになったが、戦後の学校給食(1950年(昭和25)8大都市で完全給食)は、パンのメニューで始まり、供給されたのは、焙焼パンのコッペパンであった。1952年(昭和27)には全国で完全給食となり、1976年(昭和51)に米飯給食が始まるまでほぼコッペパンで、昭和初期に教授案であった「蒸しパン」ではなかった。1970年代以降、卵や牛乳、その他の材料もいろいろと組み合わせられ、蒸しパンの材料にも食の

洋風化が進んできた。1991年（平成3）のチーズ風味の蒸しパンの食感はまさにしっとりした舌ざわりであり、2009年（平成21）に、パン業界では、生産面において工場に「大型の蒸しパンラインを新設稼動」したほどの人気のある商品である。

また、1944（昭和19）「簡単に作れる蒸しパン器 御飯蒸しを工夫して燃料の節約になる」記事は、「蒸しパン作り」が流行り、御飯蒸しから蒸器へ変化していったと思われた。1985年（昭和60）には、新しい家電である電子レンジの普及は、電子レンジ用のミックス粉の開発とともに、より簡単に作ることでできることが一般に普及した要因の一つとして考えられるのではないかと思われた。

インターネットで「蒸しパン」を検索すると、様々なアイデアが紹介されている。簡単に作ることでできるミックス粉や、炊飯器や電子レンジの利用方法も多数見ることができる。

現在、「蒸しパン」は、どちらかと言えばおやつ感覚のように、日本独自に発展してきているといえる。今回の研究で、「蒸しパン」は、主食として焙焼パンよりもしっとりしている食感が好まれ、手軽に作るができるという原点に戻り、特に注目したのは、昭和初期に、米粉蒸しパン製法の記事であり、現代の小麦アレルギー対策として小麦粉を使用しない製法や、卵や牛乳を使用しないアレルギー対応食が子どものおやつとして、応用できるのではないかと考えられたことである。それは焙焼パンを米粉100%で作るよりも蒸しパンにすると、簡単に作るができるという大きな特徴がある。また、「蒸しパン」は、防災食として、「耐熱性のあるポリ袋に材料を入れて沸騰した鍋に入れて出来上がる」「災害時には、焙焼パンよりも半生タイプで食べやすく、温かい食品が提供できる」2017年「(平成29.12.5) (A p. 33)」「ポリ袋で蒸しパンできた」という新聞記事は、非常に良い情報であったと考えている。ポリ袋にお米と水を入れてお湯の中でごはんを作るバッククッキングの1つとして、米粉等を使った種々の蒸しパンを作ることで、防災食やアレルギー対応食、健康食として、「蒸しパン」の可能性を広げることができるので、更に研究を深めていきたいと考えている。

#### 参考図書

- 1) 井上好文、『パン入門』、日本食糧新聞社、(平成24年) p. 3
- 2) 吉野精一、『パンづくりの科学』、誠文堂新光社、(2012) pp. 40-41
- 3) 安達巖、『食の風俗民族名著集成／第三巻 日本の粉食民族史』 株式会社東京書房 (昭和60年) p. 45
- 4) 大塚滋、『パンと麺と日本人』 株式会社集英社 (1997) pp. 97-101
- 5) 安達巖、『パン』財団法人法政大学出版局 (1996) p. 9
- 6) 岡田 哲編、『コムギの食文化を知る辞典』 (平成13年) pp. 88-89
- 7) 安達巖、『たべもの伝来史—縄文時代から現代まで』株式会社柴田書店 (昭和50年) pp. 296-297 pp. 454-456
- 8) 梶原滉太郎、新聞の漢字含有率の変遷—明治・大正・昭和を通じて—研究報告集 (1982)
- 9) 大宅壮一文庫 【世相】〔食一般〕1002-1005

- 10) 法學士上野貞正君夫人清子述、『法學士上野貞正君夫人清子述 道具不要手輕食パン製法』(1905) pp. 1-29
- 11) 伊藤佐平、『食パン和洋菓子製法 家庭輕便 實用新案登録 伊藤式輕便蒸熱器』(1911) pp. 8-9
- 12) 吉田忠、『國益製粉及ビパン製法』 日本パン種研究所 (1919) pp. 71-73
- 13) 日本女子大学校家政館、『最新經濟滋養料理』東京大倉書店 (1920) pp. 28-40
- 14) 食パン奨励会、『最新簡易家庭食パン製造法』東京錦文堂 (1922) pp. 6-13
- 15) 吉田忠、『歐米各國パン種及パン製造法』日本パン種研究所 (1923) pp. 86-87
- 16) 食料品研究所、『器械不要輕便實行食パン和洋菓子製造新書各論』錦文堂書店 (1924) pp. 8-9 p. 20
- 17) パンの明治百年史刊行会、『パンの明治百年史』、パンの明治百年史刊行会 (昭和45年)
- 18) 信濃教育会、『家事科研究録』信濃教育会 (1934) pp. 173-175、pp. 208-211
- 19) 阿久津正藏、『パン科學』生活社 (1943) p. 243、p. 1127
- 20) 寺井儀一、『一千萬石目標 節米調理法』糧友會 (1940) pp. 21-24
- 21) 生活科学研究会編、『水飴』国民工芸学院 (1947) pp. 119-120
- 22) 国立栄養研究所、『配給食品の營養とその料理』(1948) p. 49