

# GOPAN を活用した食生活について

## About the eating habits that utilized GOPAN

佐藤千恵子 小笠原千佳子

**要約** ライフデザイン学科では「自らの意志と判断に基づいて行動できる人材を育成することを教育目標としている。その方法の一つとして卒業前に各自が研究した内容を「ゼミナール発表会」で教員や学生達の前で発表しなければならない。そこで学生達は入学時から各専門性を持った教員のもとで様々なゼミナール活動をし、テーマを決める。本研究は私のゼミ生がその時に発表したレポートであり、それに加筆・修正し共著として上梓する。

### I はじめに

「GOPAN」とはホームベーカリー（家庭用自動パン焼き器）のことである。すでに出来上がっているパンを焼く器具ではなく、小型の炊飯器のような機器の内釜に小麦粉等の材料を投入すると自動的に生地<sup>1</sup>の生成や発酵の温度調整、焼き上げを行い、家庭で簡単に手作りパンを作ることができるという家電製品である。が、他のホームベーカリーと大きく違う点は本来のホームベーカリーは専用の小麦粉（主に強力粉）やすでに粉碎して販売している米粉を使ってパンを作るというのが一般的である。それに対して GOPAN は「生米」つまり家にあるお米（生米）や「ご飯」

からパンを作ることができるというのが特徴である。それが話題となり 2010 年に三洋電機から発売された当初は生産が間に合わない、追い付かないという事態になるほどの人気ぶりで欲しくても手に入らない状況だった。が、今ではその波も静まり、ホームベーカリーという家電製品が電子レンジやオーブンのように私たちの生活の必需品になろうとしている。

そこでこれを機にホームベーカリーの歴史や実際に GOPAN を使ってみての感想、そしてどんなふうに使えば私たちの生活に役立てていけるのかを考察する。

## II 研究レポートの発表

以下はゼミナール発表会（平成26年2月）に発表したゼミ生のレポートである。

### GOPANで米粉パン作り

家電を使って  
手軽に簡単にパン作りに挑戦！！



佐藤千恵子ゼミ 2年 小笠原千佳子

佐藤千恵子ゼミの小笠原です。

私は「GOPANで米粉パン作り」と題して、地元の食材を使い、美味しく、健康にも良いパン作りに、家電を使って手軽に簡単に挑戦することをテーマに選び研究をしました。

### パンを作ってみたいけれど・・・

- ・手間がかかる
- ・時間がかかる
- ・発酵が難しい
- ・器具が無い

GOPANが解決！ →



### せつかく作るのなら・・・

- ・地元の食材で
- ・小麦アレルギーの人も食べられる
- ・「全国米粉料理レシピコンテスト」にエントリー

私はパンが好きで、テレビ番組や雑誌のパン屋さん情報などをチェックして、東京へ行った時には必ず立ち寄るといってお気に入りのパン屋さんがあります。

自分でも作りたいという想いはずっとあり

ましたが、とにかく「手間がかかる」「時間がかかる」「発酵が難しい」「オーブンが無い」などの理由で、なかなか取りかかれなままでもいました。そんな時にゼミナール担当の佐藤千恵子先生がホームベーカリー「GOPAN」を購入したことを聞き、ぜひ挑戦してその結果をまとめ、自分の研究テーマにすることにしました。

ホームベーカリーなら材料を投入しスイッチを入れるだけで、「ねり」「発酵」の手間や「焼き」の際の温度調整などをしなくても簡単に焼き立てパンができます。

そのうえ地元の食材を使ったパンや小麦アレルギーの人も食べることができる「米粉」のみのパンも作りたくなりました。

さらに研究中にゼミ担からの情報提供で「全国米粉料理レシピコンテスト」があることを知り、今回の研究を機に応募することを目標としました。



では初めにパンの歴史について説明します。

世界のパンの歴史はおよそ6千年前にさかのぼります。

メソポタミアでは、小麦粉を水でこね、発酵せず焼いただけのものを食べていました。

これがパンの原形とされています。その後、古代エジプトで偶然「発酵パン」が誕生し、食物や供え物としても作られるようになりました。エジプトからギリシャへパン作りが伝えられると、専門のパン職人が登場し、ブドウ液から作られた酵母も使われ、量産されるようになります。そしてパンはヨーロッパからアジア・アフリカへも伝えられ、世界各地で主食として取り入れられるようになりました。


てくることを恐れていました。仮に攻めて来た時に米飯では炊くときの煙が敵方にとって格好の標的になりかねないこと、またパンの方が保存性と携帯性の面で優れていると考え、兵糧（戦争時における軍隊の食事）としてパンを作らせたのです。

その後1854年に鎖国が解かれると、横浜、神戸など港町を中心にパン作りが徐々に広がり、1869年には現存するパン屋で最も古い「木村屋総本店」が銀座に開業され、6年後には日本独特の「あんぱん」が発売され、人気商品になりました。

そして、第二次世界大戦後は、食生活の洋食化が進み、パンは米に次ぐ主食としてすっかり定着し、現代に至っています。

### 日本のパンの歴史

<b>戦国時代</b> 1549	フランシスコ・ザビエルらが鉄砲やキリスト教とともにパン作りを伝えた
<b>アヘン戦争</b> 1840	日本人の手によって作られる
<b>鎖国終焉</b> 1854	横浜、神戸など港町を中心にパン作りが広がる
1869	「木村屋総本店」が銀座に開業
<b>第二次世界大戦後</b>	食生活の洋食化が進み、米に次ぐ主食として定着した



### 米粉パンと小麦粉パンの違い

**グルテン** 小麦粉に含まれているタンパク質

- ・**グルテニン** 弾力に富む。伸びにくい。
- ・**グリアシン** 弾力は弱い。粘着力が強く伸びやすい。

↓

- ・**骨組みができる**
- ・**冷えて時間が経過しても形を保つ**

日本でのパンの歴史は、戦国時代に鉄砲やキリスト教の布教とともに伝えられたといわれています。

フランシスコ・ザビエルらが日本でパン作りを始めましたが、キリスト教が禁じられてからは、長崎などの西洋人のために細々と作られていただけでした。それが日本人の手によってパンが作られたのは、1840年に中国でおこったアヘン戦争がきっかけでした。

その時、徳川幕府は日本にも外国軍が攻め

るところで、普段私たちが食べているパンは小麦粉、イースト、油脂、砂糖、食塩などを使って作られています。

でも米粉パンは文字通り小麦ではなく「<sup>なま</sup>生こめ米」で作ります。

では米粉パンと小麦粉パン。いったい何が違うのでしょうか？

一番の違いは小麦粉に含まれているタンパク質の「グルテン」です。

弾力に富み伸びにくい「グルテニン」と、

弾力は弱い粘着力が強く伸びやすい「グリアジン」の分子が絡み合っただグルテンが形成され、この網目状組織が熱で変形して固くなり、パンにしっかりした骨組みができて、冷えてもその形を保つことができます。

イースト（酵母）はソフトに膨らむために必要ですが、グルテンが無ければ膨らんでもその形を保つことができません。

ケーキがふっくら膨らむのも、花が咲いたような天ぷらができるのも、うどんのコシの強さもグルテン作用の結果なのです。



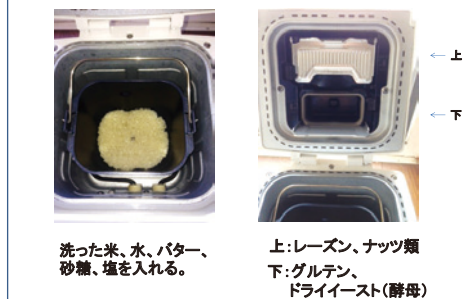
これがGOPANです。高さ38.6cm、幅24cm、奥行き31.5cmです。

炊飯器を2台縦に重ねた位の大きさです。

右上の写真が蓋を開けた状態です。

蓋の裏にはグルテンやイーストを入れる容器とレーズンやナッツ類を入れる容器がついています。これらの容器に材料を入れておくだけで、ちょうどよいタイミングで材料が自動的に生地投入されます。また、GOPANでは米粉パンのほかに、一般的な小麦粉パンや雑穀パンなども作ることができます。生米を使った米粉パンを作るときは、右下の写真の羽に付け替えて、生米を粉砕します。

### 基本の米粉パンの作り方



では基本の米粉パンの作り方を説明します。

焼き釜に洗った米、水、バター、砂糖、塩を入れ本体にセットします。

次に本体ふたの裏にある下の容器にグルテンとドライイースト（酵母）を入れます。

上の容器にはお好みでナッツやレーズンを入れますが、この場合は自動的に焼き釜に投入するように設定します。

そして蓋をしてスタートボタンを押すと、浸水→ミル→ねかし→ねり→発酵→焼きの工程を経て、約4時間30分で米粉パンの出来上がりです。



次に米粉パン作りの工程をGOPANと手

作業で比較してみます。

ここで強調したいのは、手作業では米粉から作りますが、GOPAN は生米から作ることができるということです。

手作業では米粉とその他の材料を混ぜ、ねる作業が20分、一次発酵が1時間、ガス抜きをして二次発酵が1時間、それからオーブンで20分焼きます。トータルでおよそ2時間40分かかるし、発酵時間は気温や湿度で変化します。

ところがGOPAN は生米と材料をセットしてスタートスイッチを入れるだけです。

浸水→ミル→ねかし→ねり→発酵→焼きの工程をすべて自動で行います。スタートしてから焼き上がりまでおよそ4時間30分です。手作業で行う場合の最初の作業の「ねり」の段階から考えれば、およそ2時間30分です。したがって、時間だけの比較ではそれほど違いはありません。しかし、作業にかかる手間は明らかに違います。

GOPAN は材料を計量、セットしスイッチを入れるだけです。

その間に掃除洗濯などほかの作業ができますし、就寝前にタイマーセットすれば翌朝には朝食に焼き立てパンが食べられます。そして、なにより「家にある米から作ることができる」ことが1番の魅力です。このようにGOPAN は忙しい現代人のライフスタイルにぴったりのホームベーカリーです。

### 小麦粉パン



最初に一般的な小麦粉パンを作りました。右はレーズンを入れました。

ふっくらと膨らみ、時間が経っても焼き立ての形状がほぼそのまま保たれます。

### 米粉パンの失敗例



次に生米にグルテンを加えた米粉パンに挑戦しました。

ホームベーカリーだから失敗なんてありえない！と思っていましたが、なんと失敗してしまいました。

生米を粉碎する羽根がうまくセットされていなかった事が原因と思われます。

米が粉になっていないために外側はグルテンのみが焼け、中は米のままの状態でした。

これでもっと水分があれば中はご飯になっ

ていたのではないのでしょうか…。

外側は油麩のような味でした。この失敗で、麩はグルテンの加工食品だということがよくわかりました。



3回目の挑戦で成功しました。生米にグルテンを加えた米粉パンです。

ふっくら、こんがりとおおいしそうに焼けました。

見た目は小麦粉パンと変わりませんが、弾力が弱いため、切りにくく、焼き上げ後、時間の経過とともにしぼみます。



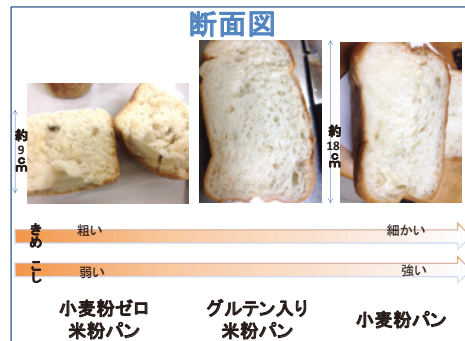
そして、こちらが米のみで作った「小麦ゼロの米粉パン」です。

生米と上新粉でできています。グルテンを

使っていません。

焼き釜部に触れていない上の表面が白くなっているのが特徴です。米で作ったことがわかります。また、次のスライドで比較していますが、グルテンを入れたものは高さは約18cmに焼きあがりますが、こちらは約9cmとおよそ半分です。固くずっしりしており、食べ応えもあります。

\*上新粉：精白したうるち米を洗って乾燥させて粉状にしたもの。主に菓子用に使われる米粉のこと。



こちらがそれぞれの焼き上がりの断面図です。

右から「小麦粉パン」「グルテン入り米粉パン」「小麦粉ゼロ米粉パン」です。

ご覧のとおり明らかに違うのは焼き上がりの高さです。小麦粉パンとグルテン入り米粉パンは約18cmです。小麦粉ゼロ米粉パンは高さが約9cmで、およそ半分です。

そして、小麦粉パンはきめが細かく、グルテン入り米粉パンは気泡が多くきめが粗いのが分かります。それに比べて小麦粉ゼロ米粉パンはご飯をつぶして熱を加えた感じですが、グルテン入り米粉パンでは高さは小麦粉パンと同じですが、コシが弱く切りにくく、

時間経過とともにしぼんでいきます。小麦粉ゼロ米粉パンは、ふんわり感は全くなくずっしりとしています。食感はパンとは言いにくいと感じました。

水分を少なくしたきりたんぼや、きめが粗く伸びないお餅を想像していただくとよいと思います。



試作にも慣れてきたところで「第1回全国米粉料理レシピコンテスト」の「米粉名人料理グランプリ」にエントリーすることを思い立ち、二つのレシピを考えました。

レシピ名は「NANPAN (ナンパン)」と「からだにやさしい黄色と緑のぱん」です。

一つめの「NANPAN (ナンパン)」は、米粉生地「なんぱんみそ」を入れたものです。「なんぱん」と「パン」をかけたネーミングにしました。

米は農業を営む兄が作った米で「まっしぐら」という品種です。

そして「なんぱんみそ」とは大根・人参・胡瓜・シソの実・青唐辛子などをろみにつけた漬物で、明治の頃から青森県南部地方の冬の保存食として日常的に食されている物です。

二つ目の「からだにやさしい黄色と緑のぱん」は、「まっしぐら」に「阿房宮の干し菊」と「桑の葉茶」を入れました。「阿房宮」は秦の始皇帝が立てた宮殿「阿房宮」の名を冠する食用菊です。抜群の香りと甘みを持ち、しゃきしゃきとした食感があり、青森県の南部町周辺で江戸時代から食用として栽培してきたという全国的に有名な品種で、10～11月の収穫後には大半を保存が効く干し菊に加工し出荷されています。また香にはリラックス効果もあり、成分としてはビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カリウムなどが含まれているため、昔から漢方薬としても使われていたそうです。生地には、昨年、八戸市主催の「学生まちづくりコンペディション」に応募した際に調査した「桑の葉茶」を混ぜ込みました。この「桑の葉茶」には鉄分や食物繊維が多く含まれているということを知り、両方をトッピングすれば色合いはもちろんです、体にもいいものが出来上がるのではないかと発想からでした。



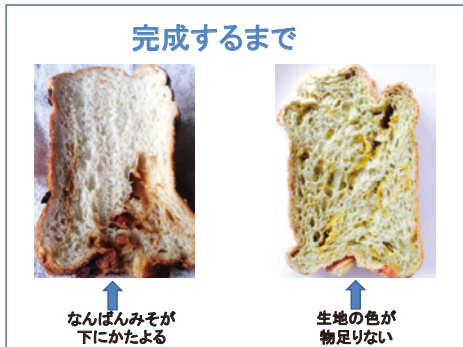
これが阿房宮の干し菊です。

戻し方は、沸騰したお湯にお酢を2～3滴入れ、さっと茹で、冷水で軽く洗い水気を絞

ると鮮やかな黄色になります。

この戻したものを2分の1枚分、生地に加えました。

桑の葉茶はパウダータイプを使用しました。

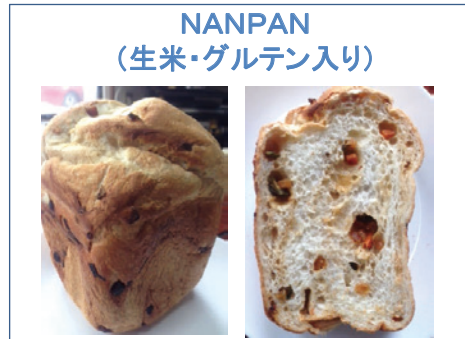


完成するまでに何度か試作をしました。

なんばんみそや菊を自動投入容器にセットして作ったところ、左の写真のようになんばんみそは下に偏ってしまいました。写真はありますが、菊は生地をねる際にねり羽根に菊の多くが絡まってしまう、生地全体に菊がいきわたりませんでした。

桑の葉茶パウダーも自動投入容器にセットするとだまになってしまいました。そこで、なんばんみそ、菊、桑の葉茶パウダーは自動投入容器にセットせずに、ねりの途中で手作業で生地投入しました。特に菊についてはよくほぐして入れることにより、生地にまんべんなく行渡ることが試作を繰り返すことでわかったことでした。

また、「黄色と緑のぱん」は試作段階では生地に出る緑色の強さがわからなかったため、桑の葉茶パウダーの量を何度か調整し、最終的には小さじ1杯(3g)にしました。



完成品です。こちらがナンパンです。米の甘みとなんばんみその甘辛が絶妙です。

外側はととても香ばしいです。



こちらが「からだにやさしい黄色と緑のぱん」です。

右が桑の葉茶パウダーの量が少なかったものです。生地には緑色が出ませんでしたが、その代わりに菊の黄色が映えます。

左が桑の葉茶パウダーを増やしたものです。生地の緑色がとても鮮やかです。

このパンは、桑の葉茶と菊の風味が特徴ですが、トーストするとさらに菊の風味が際立ちます。ネーミングの通り、からだにもやさしく、味もやさしいパンに仕上がりました。



現在、流通している米粉パンの多くは小麦粉を主体に米粉を加えて作られています。

一方で米粉を主体に作る場合は小麦グルテンを加えています。

そのため小麦アレルギーの方は食べることができません。

今回私が作った小麦ゼロの米粉パンは小麦アレルギーの方が食べることはできますが、ふんわり感が全くなく、固くどっしりしているためパンとは言い難いように思いました。

さらに研究を重ねて、ふんわりとしたおいしい小麦ゼロの米粉パン作りに挑戦していく必要があると思っています。

そしてコンテストは残念ながら入賞することはできませんでしたが、

私たちが普段食べているお米と、県南地域に馴染みのある「なんばんみそ」や「干し菊」「桑の葉茶」を組み合わせることによって、新しい発見をすることができました。

GOPANのおかげで、私の小さな夢の一つであった「パン作り」が叶いました。

現代のライフスタイルに合わせて、日常的に上手に家電製品を取り入れたなら忙しい現代人でも様々な食材や調理法に挑戦することができます。

そうすることにより、私たちの食卓はもっと豊かになるでしょう。

### 参考文献

Panasonic GOPAN ホームページ  
<http://panasonic.jp/cooking/gopan>

COOKPAD ホームページ  
<http://cookpad.com/recipe.784118>

All About ホームページ  
<http://allabout.co9.jp/gm/gc/379173/>

青森県南郡町より ホームページ  
<http://www.aboukyu.info/nanbu.html>

コムラ醸造株式会社 ホームページ  
<http://www.komurajouzou.com/shouhin-1.htm>

お米でつくるとは  
**GOPAN**  
お米でつくるとは  
お米でつくるとは



以上がゼミ生である小笠原千佳子が平成26年2月に発表した本学科のゼミナール発表会での原稿である。

実のところ、これを仕上げるために彼女からは5月ごろに申し出があったものの、実際には学園祭が終わった10月末ごろに具体的な打ち合わせをし、そのあとは出来上がったパンを試食しての感想を言い合ったりするというパターンの繰り返しで、その期間はおよそ3か月位だったと思う。大半は彼女一人で取り組んで、ほとんど担当教員である私は相談に乗るくらいだった。それでも一人で資料集めから内容の構成まで考え、それらを元に話し合いながら作成した彼女の成果である。

### III GOPAN の誕生

ゼミ生のレポートにあったようにパンを作る場合「手作業で専用小麦粉（主に強力粉）とその他の材料と混ぜ合わせ、練る作業が20分、一次発酵が1時間、さらにガス抜きをして二次発酵が1時間、その後オープンで

焼き上げ20分という工程でおよそ2時間40分かかる」のが一般的な方法である。この工程時間を考えると作ってみたいという気持ちも次第に希薄になり、いつしか「そのうち時間があるときに作ってみよう」に変わってし

まうケースが多いのではないだろうか。ゼミ生ばかりでなく私自身にも経験があるが…。

ところがこの工程時間をすべてこなすホームベーカリーが登場したのだ。

1987年（昭和62年）松下電器産業（現・パナソニック）が日本初のホームベーカリーを販売したとある。同時に船井電機からも「らくらくパンだ」というホームベーカリーが販売されたが、こちらはこの一種だけでホームベーカリー部門からは撤退したとのこと。以後、バブル景気と相まって第二の炊飯器として大ヒットし、多くのメーカーが追随して製品化した。1988年（昭和63年）には家電業界での販売台数は約32万台であった、との記録がある。ちなみに価格は松下電器産業が36,000円、船井電機は39,800円だった。当時の大学生の初任給が148,000円だったそうだから決して安い買い物ではないと思われる。

その後、専用小麦粉の供給が品薄となったことやコストを考えると市販のパンと大差がないなどの理由から販売台数は減少するものの米不足が問題となった1994年（平成6年）に粉食が注目されて第2期ブームとなるが、米の供給が回復すると再び販売台数が落ち込んだ。ところが2005年（平成17年）頃から基本機能の改善・レシピの増加そして機種によっては電動餅つき機をも兼用する多機能化に加えて、食品添加物を避ける消費者傾向やアレルギー対策としての手作り志向の高まりを受けて、第3期ブームが到来。この時に米そのものから米パンをつくることができる「ライスブレッドクッカー：GOPAN」が2010年（平成22年）にパナソニックグループの三洋電機から発売された。これが第1号

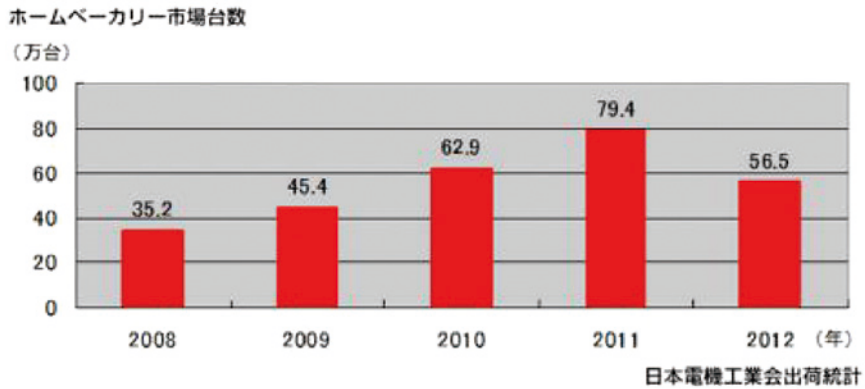
機の誕生である。

この1号機、本当は2010年10月8日の米の日に発売予定だったそうだが、米から直接パンが作れる画期的な技術ということで問い合わせや予約が殺到し発売日が延長になり1か月遅れの11月だったそうである。翌年4月に三洋電機はパナソニックの完全子会社になったため、次いで1号機を改良した2号機が2011年12月にパナソニックから発売されるほどの人気製品になる。2号機では冷やごはんに小麦粉を配合した「ごはんパンコース」も搭載し、もちもち食感の食パンができるようになる。さらに2013年4月には消費者からの要望を取り入れて形も一層コンパクトになり、おしゃれなデザインの今の形になった。当然このブームに乗らんとばかりに象印やタイガー、東芝などもホームベーカリーを製造し、価格はGOPANが50,000円前後と高めに対して、5,000円～20,000円前後と各社とも多種多様の機能を搭載して発売している。

売上も順調で下記の日本電機工業会出荷統計のグラフを見ても分かるが2010年63万台、2011年79万台、2012年56万台の3年間で約200万台のホームベーカリーの売上があり、そのうちGOPANは発売の2010年11月～2012年12月末までの国内販売累計台数が約30万台となり、今やパナソニックのホームベーカリー国内販売台数の2割を占めるとか。

「米」に拘らなければ、つまり手軽に簡単に家でパンを作ってみたいという人であれば低価格のホームベーカリーでも十分であることなどの理由から、需要は少しずつのびて来ているのが現状だと思われる。以下にその推移を示す。

\*日本電機工業会出荷統計グラフ



(グラフ出所：プレスリリース /IH ホームベーカリー（やきたて）(KBH-V100)  
(タイガー魔法瓶、2013年9月11日)

## IV 結 果

実際に GOPAN を使ってみて、次のような点に気が付いた。

① 米を砕く音がかなり気になる。

それでも 1号機に比べると改良されたらしいが、日中でもテレビの音が聞こえないと家族から苦情が出るし、夜だと周囲が静かであればあるほど響くように思えて、結局誰もいない日を選んで作ることになってしまう。ちなみに騒音のめやすとしては 60~70 db で「うるさい」とされ、70 db でやかんの沸騰音やセミの鳴き声、60 db だと洗濯機や掃除機の音で声を大きくすれば会話ができるめやすとされている。この米を砕く際に発生する音は 1号機で 65 db、2号機 60 db、そして現在使っている 3号機は 50 db と当初よりは大幅改良されているものの、1号機を使っている人はさぞや騒音であろうと思う。

けれども米粒を使ってパンを作ることが GOPAN の特徴であるから、音が気になるか

らと市販の米粉に変えたら GOPAN ではパンは作れない。市販の米粉なら GOPAN 以外のホームベーカリーがお勧めである。ごはんパンの場合はどちらでも使える。たまたま 10年くらい前に購入したという古いホームベーカリーを持っている友人にごはんパンのレシピを紹介したらできないと思いついて、たまたまにちゃんとできたと返事をもらったことがある。但しごはんの量にもよるが…。

② 手入れがやや面倒。

パンを取り出した後に内釜にすぐ水を流し込んで水につけておかないと米を砕くミルや羽の部分がきれいに取り除かれなため時間がかかる。

③ 1個の米パンが出来上がるまで4時間30分は長い！が、タイマー機能を使えばその間に掃除や洗濯など他のことができる。

④ デジタル計量器は 0.1 グラム単位のものが必須である。

- ⑤ 冷やご飯でパンが作れるということは、残りご飯が活用できるので経済的である。もちもち感は米パンよりは薄れるが小麦パンとの違いは分かる。
- ⑥ 耳までカリッとおいしい！
- ⑦ 自動投入機を使って好みの具材で自分だけのパンが作れる。ゼミ生のようになんばん味噌のほかにレーズン、ハムを刻んだもの、野菜ジュースなど。しかも説明書通りに作れば子供でもできる。但しその場合でも一緒に作って楽しむことが大切だと思う。
- ⑧ 米粒だけのパンであれば、これもゼミ生のレポートにあるように小麦アレルギーの人も食べられる。但し形は山型にはならない。重量感もある。アレルギーの心配がなければ米粒に小麦グルテンを加えての米パンにして食べると、米パン特有のもちもちした食感が味わえる。今まで延べ50人くらいの人に試食してもらったが、米パンは「もちもちしてておいしい」との評価が高い。さらにふつうの食パンに比べて腹持ちが良い。
- ⑨ パンは焼きたてがおいしいと思っていたが、ふわふわしているだけでパン本来の味は翌日がおいしいらしい。また焼きたては柔らかすぎて切りにくいため時間を置いたほうが良い。すぐに食べない場合は冷凍がお勧めである。
- ⑩ 材料費を考えれば市販のパンの方がコスト的には安上がりである。ちなみに1斤当たり140円くらいの材料費がかかる。市販のパンであれば100円前後で買える。が、ホームベーカリーの良さはパンだけでなく、餅つき機やケーキ、パスタ、ピザなども家庭で作れるという点だろう。

## V 考 察

今回、GOPAN についていろいろ調べていくうちに1号機のホームベーカリーが製品化されるまで20年近い年月がかかっていたことを知る。そしてもともと日本は米を主食とする食文化の国であるから、ホームベーカリーはパンを主食とする外国が主流と思っていたら、日本で開発した家電を外国へも輸出しているのだとか。さらにもう一つ興味深い記事を発見した。実はこの家電製品の製造ルートは敗戦後間もなくに出来上がっていたということである。以下に生活史研究所・小泉和子氏の文章を掲載する。「第2次大戦で大敗した日本は米国の統治下になり、その時

に住む占領軍将校用住宅はもちろん、住宅に必要な電化製品である冷蔵庫から洗濯機、湯沸かし器、果てはワッフルを焼く道具から食器まで、あらゆるモノを製造し、日本側が用意した。焼け野原でなにもなかった時代にもかかわらず何とか資材をかき集め、今まで見たこともないようなモノも見よう見まねで作ってしまうという日本人の職人魂で家電製造ラインは整備された。そして昭和26年に開催されたサンフランシスコ講和会議で対日平和条約と日米安保条約が結ばれ、翌年日本が主権を回復すると同時にGHQによる占領政策が終わるのだが、それまで家電製品を納

入していた大口相手が激減してしまう。が、製造ラインは出来上がってしまっているため生産を止めるわけにもいかず、企業は製造した電化製品を日本人に売ることにしたというわけだ。こうして戦争が終わって10年もしないうちに日本の家庭に電化製品が普及する下地は整った」というこの記録を拝読し日本人の技術の素晴らしさを誇らしく思う。と同時に戦後70年近くが経過し、モノ作りはどんどん進化していることに気づかされる。その一つがGOPANである。これまでのホームベーカリーは専用小麦粉（強力粉）で作ることが主流であった。が、米粒でパンが作れるとは誰が想像できただろう。

米は炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素に加え、ビタミン、ミネラルが豊富でバランスが取れた栄養食である。日本人にとって主食であり、大切な食材だが「国内の米の消費量は1962年と比べて半減しており、それと比例するかのように食料自給率も低下の一途をたどっている。国の農業政策では現在40%の食料自給率を50%まで引き上げる」と明確に目標が定められており、達成のために消費者の潜在需要を掘り起こし、朝食欠食の改善による米の消費拡大や欧風化した食生活の中に国産農産物を取り込むなど、様々な取組みが行われている。一方、「消費者の間では食の安心を求める人が増えており、生産者の顔が見える食材を求めて日々の買い物をしている現象も当たり前となってきている。こうした背景のもとGOPANは“世界の人々に健康で楽しいお米ライフを提案する”という想いで、食の安心や地産地消のニーズを果たし、日本の食料自給率向上を目指し誕生した」というコンセプトで製品化されたとのこ

と。確かに米離れ傾向は顕著で一人が1年間に食べる米の量は1965年に112kgだったが、1998年には65kgと半分近くまで減ってきている。その理由として上記にも挙げたように、もともと日本型食生活というのは米を主食とし、主菜は白いご飯に合う魚や大豆製品で、副菜は四季の旬の野菜だった。ところが食生活の欧米化により肉や脂肪の多い食べ物が豊富に手軽に食べられるようになると主食は米からパンに変わったこと。人によっては主菜（おかず）の種類も多くなったため主食を食べなくなったことなどが米離れの原因と思われる。また忙しい現代人にとって米よりはパンの方が手軽で簡単に食べられる、という理由でパンを食べる人もいる。さらに近頃は一日三回食わずに欠食をする人たちも増加し、こういう状況が米離れに拍車をかけているようだ。それゆえ多少なりとも米の消費拡大に貢献し、またアレルギーの人にも対応したパンを作ることができるというGOPANの販売は画期的なニュースであったと考えられる。今後も消費者のニーズによって改良された新たな製品が次々と登場するに違いないし、他社からもまた優れた製品が販売されることを期待したい。そしてゼミ生の発表にあるように、パンだけに留まらずケーキ作りや餅つき機としても使いこなし、今まで以上に豊かな食生活を楽しみたいものだ。

最後に戦後日本の三種の神器といわれた「白黒テレビ、電機洗濯機、冷蔵庫」に続いて、電機炊飯器、電子レンジ、オーブン、ミキサー、ジューサー、食洗機、ホームベーカリーというように次から次へと便利で新しい家電製品が登場している。そしてそれらを使いこなす人々は「早くて簡単でおいしい食べ物」を作

り楽しんでいる。これが時間の短縮、いわゆる「時短」という方法の一つではないだろうか。人によってはこの「時短」を「手抜き」と言う人もいるが、私は「手抜き」とは考えていない。むしろ今や仕事を持って働く主婦にとって家電製品は必需品である。

かつて先人たちが苦勞して作り上げてきた家電製品を上手に使いこなすことこそ、その

勞に報いることになるのではないかと考える。例えば「時短」によって余暇ができ、その余暇を家族とのコミュニケーションに充てたり、家事や育児、あるいは自分のための時間に充てたりすることなどで、さらに楽しい食生活をめざすことが可能になる。これが忙しい現代人にとって必要なことなのではないだろうか。

### <参考文献・引用資料>

1. <http://panasonic.jp/bakery/>
2. <http://wpedia.goo.ne.jp/wiki/> ホームベーカリー
3. <http://www.reviewnavi.com/2011/01/sanyo-gopan-spm-rb1000.html>
4. [http://rikkyinthesky.at.webry.info/201007/article\\_7.html](http://rikkyinthesky.at.webry.info/201007/article_7.html)
5. <http://kimamalove.blog94.fc2.com/blog-entry-2712.html>
6. <http://panasonic.co.jp/ism/bakery/>
7. 男の隠れ家 12「昭和時間を旅する」朝日新聞出版（2009年12月27日発売）