

食育だより 1月号



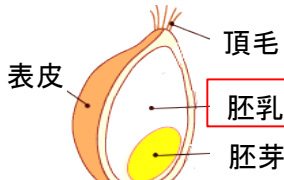
知ってうれしい！
作って楽しい！

小麦粉のおはなし

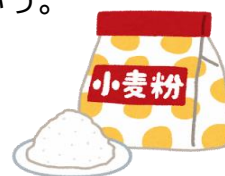
小麦粉は、私たちにとってとても身近な食品で生活には欠かせない存在です。うどんやラーメン、パンやケーキなどをはじめ、しょうゆやみそなどの調味料や、カレーのルーなど様々な食品に含まれています。今月号では、そんな身近な小麦粉についてご紹介します♪



小麦の粒と拡大すると...



小麦粉とは、小麦の胚乳を粉にしたもの。
うどん粉、メリケン粉ともいう。



小麦粉の種類

小麦粉は、70%程度の炭水化物(でんぷん)と、8~12%程度のたんぱく質で構成されています。このたんぱく質はグルテンとグルアジンという種類で、水を加えてこねると粘弾性のあるゴム状のグルテンに変化します。

このグルテンの性質を利用して、パンや麺類、お菓子などの食品が作られます。

小麦の種類は、小麦粒の硬さによって分類できます。粒が硬い小麦を「硬質小麦」、普通程度の小麦を「中間質小麦」、軟らかい小麦を「軟質小麦」と呼びます。

たんぱく質(グルテン)の量

多い

強力粉

硬質(こうしつ)小麦は
強力粉になる



パン、ピザなど

弾力があり
もちりとした
食感になる

中力粉

中間質小麦は
中力粉になる



うどんなど

なめらかさと
ほどよいコシのある
食感になる

薄力粉

軟質(なんしつ)小麦は
薄力粉になる



ケーキ・お菓子、てんぷらなど

さっくりと軽い
食感になる

少ない



ポイント 食品によって小麦粉は使い分けられている

小麦粉は、たんぱく質(グルテン)の量によって食感・弾力に違いがあるので、料理に合った小麦粉を選びましょう。

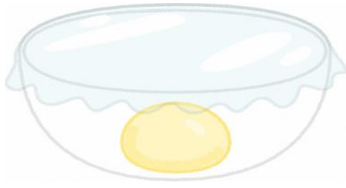
ほかにもデュラム小麦などがあり、
パスタやマカロニの
原料として使われます！



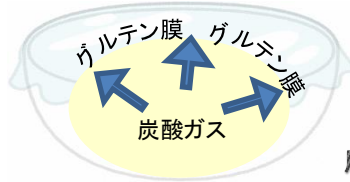
パンはどうやって膨らむの？



パンが膨らむのは生地に入れる酵母(イーストなど)が出す炭酸ガスを、グルテンがしっかり抱き込んで、生地が風船のようにふくらむからです。なので**グルテンを多く含む強力粉はパンを作るのに向いている**といえます。



発酵させる



生地が膨らむ

成形、焼成を行う



おいしいパンの出来上がり！

しっかりこねることでグルテンが作られる

実験！グルテンを作ってみよう！

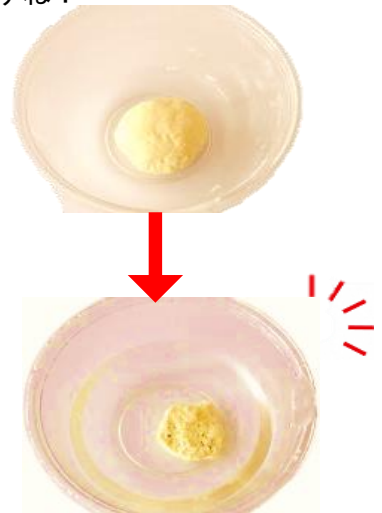
材料

- ・小麦粉・・・100g
- ・水・・・50ml

小麦粉をねってグルテンを取り出してみましよう！小麦粉であればどの粉でも作れます。強力粉・中力粉・薄力粉の3種類で作ってグルテンが一番残るのはどれか調べるのも楽しいですね！



- ①ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ合わせる。
- ②生地をよく混ぜ合わせ、ひとまとまりになったら10分ほどよくこねる。
→その後、30分ほどボウルの中で寝かせる。
- ③水をたっぷり入れたボウルに②を入れて、ゆっくりもんでゆく。
- ④もんでいくと白く水が濁っていき生地が小さくなる。
この作業を5～6回水を換えながら行う。
→この時に溶け出しているのは小麦粉に含まれているでんぷんなどです。
- ⑤水がほとんど濁らなくなるまでもむと最後に残った生地がグルテンです。



このようにしてグルテンだけを取り出したものに小麦粉やもち粉を加えると焼き麩や生麩になります！

最近よく聞く**グルテンフリー**って何？

グルテンフリーとは、小麦粉等の穀物に含まれるグルテンを一定レベルで含まないという意味で、元々は小麦粉によって引き起こされる自己免疫疾患(セリアック病)や小麦の食物アレルギーの改善のために取り入れられていました。EUやアメリカ等における「グルテンフリー表示」と、日本の「アレルギー表示」とは基準が異なりますので注意しましょう！

黒ゴマのクッキー



【材料】30個分

- ・薄力粉・・・・100g
- ・砂糖・・・・小さじ1
- ・粉チーズ・・・・5g
- ・黒いりごま・・10g
- ・生クリーム・・100ml

※オーブンを170度に温めておく。

- ①薄力粉、砂糖、粉チーズを合わせてボウルにふるい、黒いりごまを入れて、ぐるぐるとかき混ぜる。
- ②生クリームを加えて、粉っぽさがなくなるまで切るようにして混ぜる。
- ③ラップに取り出し、ひとまとめにする。
- ④クッキングシートの上で、厚さ3mm、18cm×20cm角ぐらいの大きさにのばし、包丁で30等分になるように切れ目を入れる。
- ⑤170度に予熱したオーブンで25分焼く。



粉と水分を練りすぎてしまうと、粘りの元となるグルテンが発生し、生地がかたくなってしまいますので、サクサクのクッキーを作るときは、練らず切るように混ぜるのがポイント！