

# みんなの小麦粉研究室



## 第12回 小麦粉は食卓の出番を待つアイドルのよう

小麦粉の種類はグルテンというたんぱく質の含まれる量によって、強力粉、中力粉、薄力粉に分かれ、つくられる食品も違います(別表)。今回は小麦粉全般の特性や使い方、保存方法について研究しましょう。

### 小麦粉はデリケートな生きものです

小麦は収穫した後の貯蔵中も活発に呼吸していることをご存知でしょうか。アメリカで行われた実験によれば、20年間で小麦の重量は1%減ったといえます。つまり、小麦の粒は生きて呼吸をしており、そのぶんエネルギーを使ったということです。デリケートなところは、小麦粉になっても変わらず、その粒子はとても細かくフワフワです。最も粒子の細かいのは薄力粉、反対にやや粗いのは強力粉、その中間が中力粉。これらの粒子の直径は150ミクロン以下、半分以上は35ミクロン以下です(1ミクロンは1ミリの1000分の1)。粒子が細かいほど光の乱反射する率は高くなり、目に白く映ります。このため薄力粉のほうが強力粉より白く見えますが、水を加えて生地をしたり、とろりとしたバター(軟らかい「ねり生地」)にしていくと差はなくなり、小麦粉本来のクリーム色になっていきます。



イラスト/渡辺正義

### 保存も使い方も注意して、おいしく活用

小麦粉はデリケートなだけに、保存には注意を要します。まず、臭いを吸い込みやすく、洗剤、化粧品、油など臭いを発する物のそばに置くのは禁物。また、湿気にも敏感で、高温・多湿は苦手。湿気はカビや虫の原因になったり、品質を変えてしまいます。小麦粉は買ってきたら、密封できる容器やポリ袋に袋ごと入れておきましょう。袋を開けたら、涼しく湿気のないところに、虫がこないようしっかり封をして保管しましょう。またテンプラなどに一度使った粉は、余っても元の袋へは戻さないように。上手に保存すれば、強力粉なら製造後半年、薄力粉であれば1年、と長く食卓への出番を待てます。これがいわゆる「賞味期限」にほぼ相当します。小麦粉の商品パッケージにはすべて下図のように賞味期限などが表示されています。そして品質を保ち、袋から出したらふりにかけ、用途に合わせて用いるのが、小麦粉と長く付き合ひ、おいしく味わうコツと言ってよいでしょう。

小麦粉の種類(別表)

	強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
原料小麦の種類	硬質	中間質または軟質	軟質
主な用途	パン・キョウザ・ラーメンなど	うどん・そうめんなど	ケーキ・菓子・天ぷらなど

- 名称
- 原材料名
- 内容量
- 賞味期限
- 保存方法
- 製造者
- など

この表示をよく見てね

