

# みんなの小麦粉研究室

## だいす 第8回 みんなが大好きなパスタはデュラム・セモリナから

今回は、これまで紹介してきた強力粉、中力粉、薄力粉とは異なり、「デュラム・セモリナ」と呼ばれる小麦粉からつくれる、スパゲッティやマカロニなどのパスタについて研究しましょう。

### パスタにぴったりのデュラム・セモリナ

デュラム・セモリナの原料であるデュラム小麦は、胚乳と呼ばれる部分に黄色い色素を多く含んでいて、強力粉や中力粉、薄力粉の原料小麦である普通小麦と違う、特有の性質のたんぱく質を持っている小麦です。粒が非常に硬いので、細かい粉にしないで、「セモリナ」という粗びきにし、主にパスタに加工しています。デュラム・セモリナの特長は、良質のたんぱく質を多く含み、弾力性に富んでいるのでパスタの形を作りやすく、ゆでても形がくずれにくいこと。まさにパスタにぴったりの小麦粉です。またデュラム小麦は地中海沿岸、中近東、アメリカ、カナダなどで生産されていますが、国産パスタには、主にカナダで生産された、たんぱく質含有量の多い良質のものが使われています。

| 強力粉                     | 中力粉         | 薄力粉                |
|-------------------------|-------------|--------------------|
| グルテンの量<br>多い            |             | 少ない                |
| グルテンの性質<br>強い           |             | 弱い                 |
| 小麦粉の粒度<br>粗い            |             | 細かい                |
| 原料小麦の種類<br>硬質           | 中間質または、軟質   | 軟質                 |
| 主な用途<br>パン・饺子の皮・中華めん・ピザ | うどん・そのほかの料理 | ケーキ・菓子・天ぷら・そのほかの料理 |



### スポーツの時に食べるといいのはナゼ?

市民マラソンのランナーがスタミナアップのために「炭水化物摂取」を行っていますが、特にパスタが食べられているようです。その理由は、スタミナアップの点でパスタの効用が認められているからです。運動時に必要なことは消費エネルギー一分の糖質や脂質を身体に蓄えておくことです。そんなランナーが必要な糖質を体内の貯蔵量の上限まで蓄えるのにおすすめなのがパスタです。他の糖質を含む食品よりもゆっくり消化されることで血糖値の上昇を抑え効率よくエネルギーを供給できるからです。また、たんぱく質や食物せんい、カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>などを含み、バランスよく栄養もとれます。

スープとの組み合わせを楽しむクスクス

クスクスは、北アフリカで主食としても食べられている食材です。デュラム小麦のセモリナに水を加えてミキサーなどで混ぜ、それをほぐして蒸して乾燥させ、そぼろ状になっています。本家の北アフリカのクスクス料理には蒸し器に似た「クスクス鍋」が使われます。2段重ねの鍋で、上段の底には小さな穴がたくさん開いています。下の鍋でソースを煮ながら、それから出る蒸気で上の鍋に入れたクスクスを蒸し、スープのうまみを浸みこませ、蒸したクスクスにスープをかけて食べます。肉や魚をトマトで煮たものが多いようですが、様々な味を工夫したスープが作られています。みんなも挑戦してみては?

### 小麦粉のおいしいおはなし

協賛／一般財団法人 製粉振興会  
△パックナンバーはこちら  
<http://www.seifun.or.jp>