

# みんなの小麦粉研究室

## かし はくりきこ 第7回 お菓子・天ぷら…元はみな薄力粉

こむぎこ しゅりい 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、強弱によって、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)。今回は薄力粉から生まれるお菓子や天ぷらなどについて研究しましょう。

### はくりきこ かし 薄力粉から生まれるお菓子の食感はいろいろ

口の中でふわふわとろけるケーキやサクッとした歯ざわりのビスケット、しなやかな皮の中華菓子の月餅、あんをふくら包むだら焼き。これら多くの菓子づくりには、グルテンの質がソフトな薄力粉が向いています。また材料の配合や薄力粉の混ぜ方の加減でグルテンの量を調整するとやわらかいケーキから固いビスケット・クッキーなど食感の違うものができます。例えばケーキは、主材料に卵、砂糖、バター、牛乳(または水)、薄力粉を使い、これらを混ぜてトロッとした状態のものを焼き上げると絶妙なやわらかさの食感が生まれるので。ところで最近のスイーツに地元産野菜を使ったユニークなお店があるのを知っていますか。メニューの一例ですが、「トマトのショートケーキ」「ほうれん草のティラミス」など。これなら野菜嫌いのキモも好きになれる?



イラスト／渡辺正義

### 天ぷらのサクサク感のヒミツは?

はくりきこ しもばしら  
薄力粉を使った和食の代表と言える天ぷら。霜柱を踏んだときのようなサクサクした衣も、薄力粉の特徴であるグルテンの少ない粉の性質が現れたものと言ってよいでしょう。天ぷらを揚げるとき、日本人は粉を「溶く」と言い表します。「練る」とは言いません。なぜなら、薄力粉とはいえ、こね過ぎればグルテンを形成し、衣は通気性を失い、揚げたときにサクサクした食感が出ないからです。天ぷらのタネはエビ、イカなどの魚介類や野菜等が一般的ですが、工夫したいでどんな食材でも珍しい「変わりダネ」の天ぷらが出来ます。例えば、アイスクリーム、ゴーヤ、アボガド、おでんなど思いついたものをぜひ天ぷらにしてみてはいかがでしょうか?

	きょうりきこ 強力粉	ちゅうりきこ 中力粉	はくりきこ 薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
原料小麦の種類	こうしつ 硬質	ちゅうかんしつ 中間質または、軟質	なんじつ 軟質
主な用途	パン・ギョウザ・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

お好み焼き・ホットケーキは家庭の定番  
お好み焼きは地方によって特色がありますが、中でも関東と関西では作り方も味も違います。わが家ならではの味を家族でつくってみませんか。薄力粉を使ってつくることもできますが、「お好み焼き粉」を買って使うと、もっと簡単にふんわりとおいしいものができます。同じように市販の「ホットケーキミックス」も買っておくと便利です。ホットケーキだけでなく、いろいろなおやつに応用できます。チーズケーキやドーナツ・スコーン、肉まん、アメリカンドッグ、ピザなどレシピがたくさんあります。

### この小麦粉のおいしいおはなし