

みんなの小麦粉研究室



第6回 日本めん特有のおいしさは中力粉ならではの

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)。今回は中力粉から生まれるうどんやそうめんについて研究しましょう。

郷土料理として愛されているうどん

うどんのおいしさやモチモチした特有の食感は、小麦粉に含まれるグルテンとでんぷんから生まれます。中でもでんぷんの一つであるアミロースの量が低いほど、なめらかで食感の良いめんが出来ます。

昔から国内で栽培されている小麦はうどんに使われていましたが、今では多くをオーストラリアで栽培された日本めんを作るのに適した小麦を輸入しています。

うどんはその土地によって形や食べ方も違う、いわゆる“郷土料理”として根づいています。全国的に有名なものだけでも、讃岐うどん、伊勢うどん、稲庭うどん、水沢うどん、五島うどん、きしめんなど多彩です。最近ではカップめんとしてもいろいろな“ご当地うどん”が発売されていて手軽に味わえます。みんなはどれくらい知っていますか？



イラスト/渡辺正義

そうめんの細さはシャープペンの芯と同じ？

日本めんはうどんの他、太さの違いによって、そうめん、ひやむぎ、ひらめんに分類されています。太さは規格で定められていて、最も細いそうめんは直径1.3ミリ未満。中には直径0.5ミリのものまであり、

シャープペンの芯と同じ細さです。また、そうめんには生地を手で何回も繰り返しのばしながら均一の細さに仕上げている“芸術作品”のような“手延べそうめん”というものまであります。

最近では季節に関係なく食べられるサラダと和えたヘルシーそうめんや洋風の食材で調理したフレンチ風そうめんなども登場しています。

小麦粉のおいしいおはなし
釜揚げの手打ちうどんに挑戦!
 最近お店などで「釜揚げうどん」の看板を見ることがありますが、「釜揚げ」とは「ゆでたて」のことを言い、うどんの最もおいしい食べ方です。手打ちでつくったうどんを釜揚げにしているのは最高の贅沢です。手打ちは作業的にも力が必要で時間もかかりますが、家族みんなで手打ちうどんに挑戦してみませんか。打ち上がったうどんの釜揚げのめんのおいしさを味わうなら、卵やしょうゆなどとはまざるシンプルな食べ方がおすすめ。最近ではパスタのようにカルボナーラ風に食べるのもおいしいですね。

	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・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