

みんなの小麦粉研究室

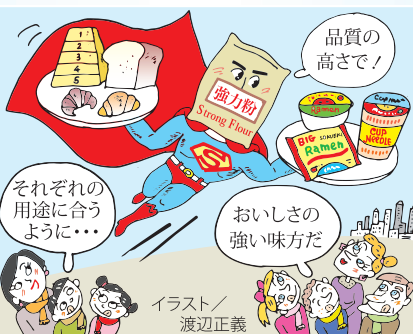


第5回 おいしいパンやラーメンは強力粉から

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)。今回は強力粉から生まれるパンと中華めんについて研究しましょう。

パンのタイプにより粉もいろいろ

パンはイースト菌の発酵により生地をふくらませますが、グルテンの働きも欠かせません。その弾力と伸びが充分でないと、ふんわり香ばしく焼き上げることはできません。パンを小麦粉に求められる特性からみると、いくつかの代表的なタイプに分けられます。食パンのタイプと菓子パンやクロワッサンのタイプ、バゲットやロールパンのタイプなど。それぞれの用途に合うようにグルテンの量が微妙に異なる強力粉が何種類かつくられています。グルテンの量と質が最も大事なものは食パン。食パンはきめ細かくソフトで、弾力のある食感が求められるからです。また、パンにはいろいろな形があり、最近では「飛び箱」の形をしたユニークなパンが登場し、秘かな人気となりました。みんなの好きなパンの形はどんな形?



イラスト/ 渡辺正義

インスタントラーメンの人気のヒミツ

ラーメンに使われる中華めんは、焼きそばや冷やし中華にも使われ、いろいろな食材といっしょにおいしく食べられます。ギョウザの皮やピザの生地も強力粉からつくられます。中華めんと共通するのは独特の歯ざわり、シコシコ感。グルテンの強い弾力性がないと生まれません。みんなもよく食べているインスタントラーメンやカップラーメンも同じ強力粉が原材料。良質の強力粉が使われ、これが大きなおいしさのヒミツとなっています。今や日本だけでなく、多くの世界の国々で愛されている食品を支えるカゲには、原材料の小麦粉の品質の高さがあるのです。

	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



小麦粉の正しいおはなし

わが家の特製サンドイッチをつくらう

肉や卵、野菜、果物との相性がバツグンでいろいろな栄養素をいっしょにとれるパンは、サンドイッチにすることで、手早く味わうことができます。最近ではキャベツなど彩りのよい野菜の間に卵や肉などを入れ、トーストした食パンではサンドイッチがインターネットで人気となりました。キャベツを千切りにしたものと同様に卵やハムはさんだ比較的簡単なものから、具のサラダやフライなどもこだわって最初から手づくりするものまであります。お弁当にも見えないよいサンドイッチなので、ぜひ一度挑戦してみてくださいは?