

みんなの小麦粉研究室



第2回 小麦粉は豊かな食事のコンダクター

小麦粉は大きく分けると3種類

パン、ラーメン、うどん、パスタ、ケーキ…今やわたしたちの食生活に欠かせない食べ物の材料となっている小麦粉。その種類はどれくらいあるのでしょうか。

小麦粉の原料となる小麦は種類と品質がさまざまですが小麦粉は含まれている「グルテン」というたんぱく質の量と質の違いによって、「強力粉」、「中力粉」と「薄力粉」に大きく分けられています。このグルテンは他の穀物にはないもので、チューインガムのような弾力とネバネバした性質もっています。

グルテンの量が最も多く弾力強いのが強力粉で、次が中力粉、最も少なく弱いのが薄力粉です。

これら3種類の小麦粉に加えて、「デュラム・セモリナ」があります。スパゲッティやマカロニなどパスタ専用の素材のことで、特殊な性質を持つデュラム小麦を粗びきにしたものです。かなりの量のグルテンを含んでいるものの、強力粉と比べると軟らかくて伸びやすい性質を持っています。



イラスト/渡辺正義

小麦粉が違うからそれぞれのおいしさが生まれる

強力粉はグルテンの多さと力強さから主にパンやラーメンに使われます。特にパンの生地はイースト菌の発酵によって膨らみますので、生地に弾力がないとふんわりと香ばしく焼き上がらないからです。

中力粉はうどんに欠かせない小麦粉です。うどんのコシとねばりは中くらいの量と力のグルテンと、糊になりやすいでんぷんから生まれます。薄力粉は天ぷらの衣やケーキ、ビスケットなどの菓子類の材料になります。天ぷらの衣とケーキの共通点は気泡がある「ふんわり感」が少なく力弱いグルテンによるものです。天ぷらをつくる時には、グルテンがですぎないように粉と水や卵を軽く混ぜるくらいにすると、揚げたときにサクッと食感が生まれます。

	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

日本ではつくる食品に合った小麦を輸入

近年日本で一年間に使われている小麦の量は約660万トン。大型トラックで約82.5万台分になります。

日本で収穫される小麦はうどんなどの日本めんに使われる小麦がほとんどですが、パンなど他の使いみちにむく小麦も最近栽培されはじめました。しかし、まだ量が少ないので、外国から輸入しているのです。

輸入先はパン用等の小麦とパスタの小麦はカナダとアメリカ、菓子用の小麦はアメリカ、日本めん用の小麦は国内以外にオーストラリアからというように、食品の種類別に適した小麦をそれぞれの国から輸入しています。