



一般財団法人・製粉振興会
http://www.seifun.or.jp

みんなの小麦粉教室

元気のみなもと小麦粉パワー

みんなが普段食べているパンやめん、ケーキなどは小麦粉から作られています。小麦粉にはどんな特徴がある、どういうふうに料理ができるのか。東京都足立区の小学校で行われた「親子料理教室」の内容をもとに、小麦粉の魅力についてまとめました。



小麦粉の種類はグルテンの含まれる量、強弱によって、**強力粉**、**中力粉**、**薄力粉**に分かれ、作られる食品も違います。それとは別に、パスタに使われる**デュラム・セモリナ**もあります。

* グルテンは小麦のたんぱく質で、小麦粉に水を加えてこねると特有の弾力性と粘着性を持ちます。



デュラム・セモリナ: デュラム小麦（マカロニ小麦）を粗びきしたもので、マカロニ、スパゲティに最適。パスタに加工すると、シコシコした歯ごたえがあります。



1 スタミナ・パワー

スポーツをする時、筋肉を最大限に働かせるためには、筋肉にたくわえられているグリコーゲンと呼ばれる糖類が大切です。小麦粉にはこのグリコーゲンの素となるデンプン質が、たくさん含まれています。



2 ハーモニー・パワー

パンやめんなどの小麦粉からつくられる食品は、いろいろな食べ物と相性がいいハーモニー・パワーがあり、栄養バランスにも貢献します。



3 コナちゃん・パワー

パンになったり、めんになったり、お菓子になったり、形を自由自在に変える、**コナ**ちゃん・パワーもあります。



4 ダイエット・パワー

カロリーの割にカサが大きく、食べた時、満腹感があって、お腹がすきにくくなるダイエット・パワーも。



5 ヘルシー・パワー

パンやめんなど小麦粉からつくられた製品は、いろいろな料理に使われて、食べられることから、量としても比較的多くの食物せんいをとることとなります。食物せんいは便秘を防ぐこと、大腸のガンや高血圧を予防するヘルシー・パワーも。



栄養三色と12品目の食品

交通信号の色で覚えよう



だいじな栄養のおはなし

私たちが普段食べている食品に含まれている栄養は左の図のようにカテゴリーごとに三つの色（赤・黄・緑）に分けることができます。特に一日のスタートとなる朝ごはんでは、赤の食品はカラダのめざまし食事で、黄緑の食品は朝ごはんのめざまし食事で、緑の食品をとることがだいじです。これをおぼえることで毎日の食事は脳のめざましになります。どんなに忙しくても必ずとるようにしましょう。

学校のおはなし



武井利依校長先生
東京都足立区立中島根小学校（児童数 456 人）
中島根小学校では、「健全な心身づくり」を重点的な取組事項として掲げ、その一環として「食育の推進」を図っています。
日頃児童全員が食を学ぶ機会として、給食の大切さを訴え、献立はもちろん、献立表にも工夫を凝らし、掲示板にも給食の話を取り入れるなど、コミュニケーションに余念がありません。

* 今回取材した「親子料理教室」も、
「食育の推進」の具体的な方策として年間2回実施している行事です。

取材撮影協力
一般社団法人 栄養改善普及会

小麦粉料理をつくろう

手作りパン 1人分

- 小麦粉 薄力粉・40g ● 塩 0.3g
● 小麦粉 強力粉・18g ● 牛乳 30g
● ベーキングパウダー 2.8g ● バター 2.2g
● 三温糖 2.8g
● 卵 8.6g

作り方

- ① 薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく
② 砂糖、塩、とき卵、牛乳、とかし玉を混ぜ合わせ、①の粉を入れて練り合わせる（耳たぶくらいの硬さにする）。硬い時は水を少々入れて硬さを調節する。30分寝かせる

きなこマカロニ 1人分

- エルボマカロニ 10g
● きなこ 5g
● 砂糖 5g
● 塩 0.05g

作り方

- ① マカロニは表示通りにゆでて水気を切っておく
② ボウルにきなこ、砂糖、塩を入れて混ぜておく
③ 食べる間に②のボウルに①を入れマカロニにきなこをまぶす

キーマカレー 1人分

- 豚ひき肉 40g
● ショウガ 0.5g
● ニンニク 0.5g
● ニンジン 15g
● タマネギ 60g
● 油 1.5g
● バター 1.5g
● 小麦粉 2.2g
● カレーパン 0.7g
● 塩 0.8g
● コショウ 少々
● トマトケチャップ 5g
● ウスターソース 1.5g
● フルーツゼリー 0.5g
● 白ワイン 0.5g
● フレンチチーズ 0.5g
● コンソメ 1/10個
● カレーパウダー 0.7g
● 水 50cc

作り方

- ① 野菜はすべてみじん切りにする
② フライパンにバターと油を合わせて入れる。火をつけニンニク、ショウガを入れ炒める
③ 香りが出たら豚ひき肉を入れ、肉がパラパラに縮くなるまで炒める
④ ニンジン、タマネギを入れ炒める。小麦粉を振り込む
⑤ 水、コンソメを入れ煮る
⑥ 煮立ったら、カレー粉、塩、コショウ、ケチャップ、チャツネを入れ煮込む
⑦ ウスターソース、しょうゆを入れ最後に粉チーズを入れて仕上げる

ふわふわパン粉のだんごスープ 1人分

- 卵 15g
● パン粉 5g
● ニンジン 15g
● えのきだけ 10g
● 生ワカメ 5g
● 長ネギ 10g
● だしパック 1/2袋
● 水 180cc
● 塩 0.7g
● しょうゆ 3g
● 酒 2g

作り方

- ① 水にだしパックを入れ煮立てだし汁をとる
② えのきだけは、根元を落として三分に切る。ニンジンはいちょう切り、生ワカメはさつま芋通してからざく切り、長ねぎはなめ切りにする
③ ボウルに卵を割り入れ、かき混ぜてパン粉を入れ、パン粉が卵を吸った状態になるまで混ぜる
④ だし汁を煮立て、ニンジンを入れる。煮えたる調味料で味をつける
⑤ お鍋に③のパン粉を丸めて一人2個になるように落とす
⑥ えのきだけ、ワカメ、長ネギを入れ、味を調えて仕上げる



イラスト／渡辺 正義