ペンをかついで 生きた社会科

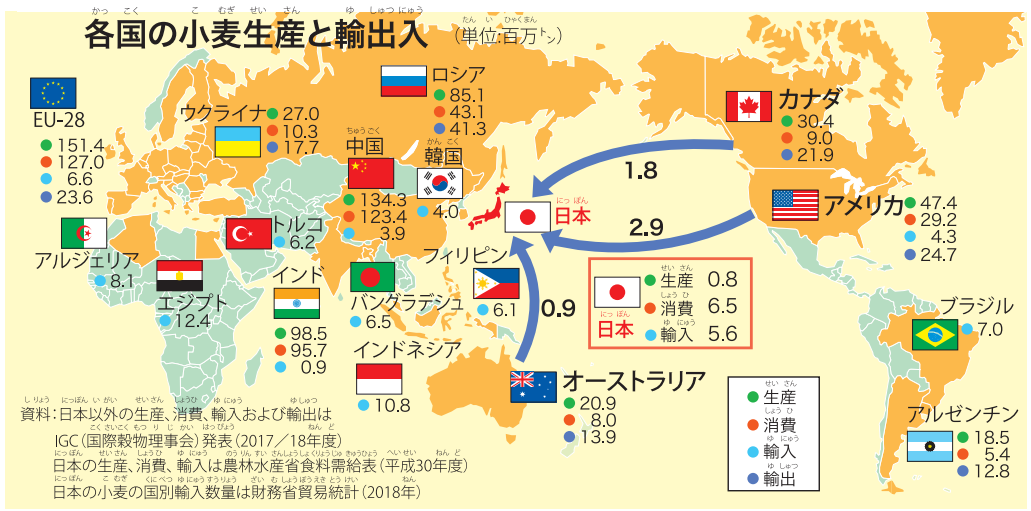
みんなの小麦粉教室

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つくられています。小麦粉にはどんな特徴があって、みんなが普段食べている以外にどんな料理があるのか。今回は外国で使われている小麦粉の様子や料理も紹介します。料理にもぜひチャレンジしてみてね。

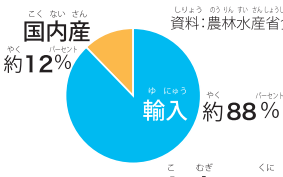
一般財団法人・製粉振興会
http://www.seifun.or.jp

各国の小麦生産と輸出入（単位:百万トン）



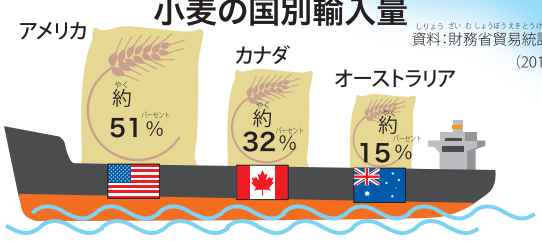
資料：日本以外の生産、消費、輸入および輸出はIGC（国際穀物理事会）発表（2017／18年度）
日本の生産、消費、輸入は農林水産省食料需給表（平成30年度）
日本の小麦の国別輸入数量は財務省貿易統計（2018年）

日本で使われている小麦



資料：農林水産省食料需給表（平成30年度）

小麦の国別輸入量



資料：財務省貿易統計（2018年）

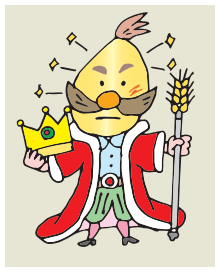
日本と世界の小麦粉について

日本で使われている小麦

日本で1年間に消費される小麦の量は、約650万トン。その88%が輸入でまかなわれています。輸入先は、パン用の小麦とパスタ専用のデュラム小麦はカナダとアメリカ、めん用の小麦はオーストラリアの小麦というように、各用途に適した小麦を輸入しています。

小麦は穀物の王様

小麦は、お米とともに人類の栄養源として最も重要な穀物です。お米がアジアの一部の地域で主食とされているのに対し、小麦は、世界の広い地域で主食となっています。比較的、風土や気候に適応しやすい作物で、世界各国で栽培され、年間を通じて収穫されています。つまり、消費、生産ともに世界最大級の農作物と言えます。

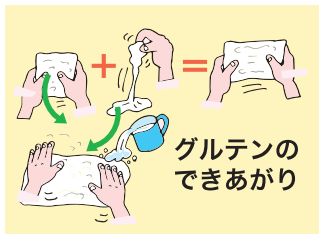


小麦はなぜ粉にするの？

粉にして水を加えると、弾力性と粘着性を持つ「グルテン」ができて、おいしく食べられることが一番の理由です。グルテンは他の穀物にない小麦粉特有のたんぱく質です。小麦粒をそのまま炊いてもお米のようにはおいしくならず、また、消化も良くありません。

グルテンをつくってみよう

小麦粉に水をまぜてだんごをつくります。これを水の中で何度も指先でもんでいると、水が白くにごります。この水を捨て同じように3回～4回くり返し、水がにごらなくなり、透明になったらできあがり！



★アメリカ国内の小麦粉

アメリカ大陸には、コロンブスがアメリカ大陸に到達した大航海時代に移民により小麦の種が持ち込まれました。天候や土地条件が適し、移民の広がりや農業技術の発展とともに小麦の生産が増え、今ではアメリカは世界有数の小麦生産国となりました。小麦からつくる小麦粉はハンバーガー、ホットドッグ、ピザなどを好むアメリカ人の食生活に欠かせないものとなっています。私たちが日頃食べている、ファストフードやドーナツ、アップルパイ、マフィンなどの菓子はどれもアメリカから広まった小麦粉を用いた食品です。

★アメリカでは「粉トルティーヤ」がブームに

トウモロコシを粗挽きした粉で生地をつくり、鉄板の上で薄く焼いたトルティーヤは、メキシコなどの中央アメリカで広く食べられています。小麦の産地のメキシコ北部では、小麦粉からつくる「粉トルティーヤ」が食べられており、これがメキシコ系の移民が増えたアメリカ南部にも広まっています。粉トルティーヤに肉・ソーセージや野菜をはさんだタコスが売れ筋商品として元々の住民にも広く食べられています。穀物としてのトウモロコシをあまり食べないアメリカらしいエスニック食品の導入の仕方だと言えます。

おうちでつくってみよう！
小麦粉を使った「粉トルティーヤ」

■ 材料　8枚分

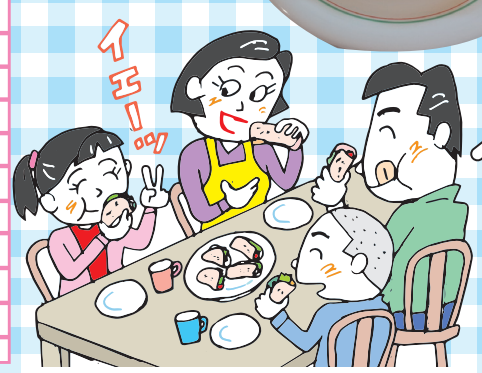
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 60グラム
- コーングリッツ …… 40グラム
- 砂糖 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々

Ⓑ
- 熱湯 …… 大さじ4
- サラダ油 …… 大さじ1
- 打ち粉（コーングリッツ）適量

■ つくり方

1. Ⓐをボウルに入れて、Ⓑを加えよく混ぜる。丸くまとめてラップをし、30分以上休ませる。
2. ①を8分割し丸め、打ち粉をし、めん棒で直径12～13㌢の大きさに延ばす。
3. フライパンを熱し、中火にして②を両面うっすらと焦げ目がつくまで焼く。同様に全て焼く。

協力／一般社団法人 栄養改善普及会



トルティーヤは、サルサソース、チリビーンズや野菜など、いろいろな具材を包んだり、料理の下にしいて楽しめるのが特徴です。たくさんつくって、いろいろな組み合わせの具材を家族みんなで楽しんでください。

● 小麦粉のことをもっと知りたい皆さんに、「元気のみなもと小麦粉パワー」（A5判39ページ）を1部差し上げます（送料無料）。ご希望の方は、（一財）製粉振興会に TEL 03-3666-2712、FAX 03-3667-1883 またはメール（info@seifun.or.jp）でお申し込み下さい。

イラスト／渡辺 正義