



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。さいたま市の小学1年生から6年生がいっしょに料理を作りながら学びました



小麦粉はなぜ粉にするの?

コメがごはんのように粒のまま調理するのに対して、小麦粉は粉にして利用します。これは小麦の粒をそのまま炊いてもおいしくなく、消化率も低いことによります。しかし、一番の理由は小麦を粉にし、水を加えると弾力性と粘着性を持つ「グルテン」ができるからです。グルテンは、コメやトウモロコシ、そばなどほかの穀物にはない小麦粉特有のたんぱく質なのです

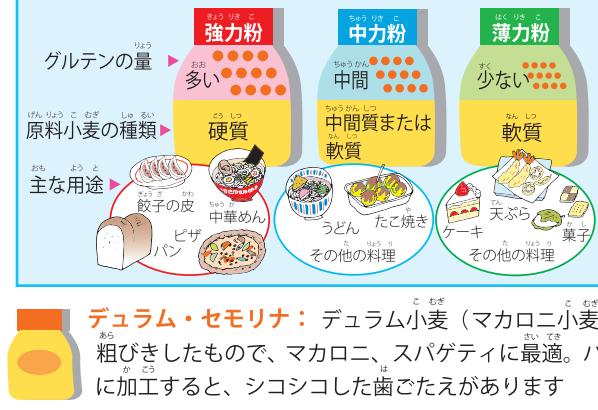
小麦粉を学ぼう



グルテンを作つてみました

小麦粉に水をこねてだんごを作ります。これを水の中で何度も何度も指先でもんでもいる、でんぶんは水に洗い流されて白くになります。この水を捨て同じように3回~4回くり返して、水がごらなくなったら残った固まりがグルテンです

小麦粉の種類と主な用途



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

小麦粉の種類はグルテンの含まれ量、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



おやきの皮

おやきの作り方

3人份(9個)

- A** 材料
小麦粉 (40g) · ベーキングパウダー (1g) · 砂糖 (15g) · 牛乳 (150ml) · サラダ油 (大さじ1) · 小麦粉 (適量)
作り方
① Aを合わせて、ふるう
② ピニール袋に牛乳、サラダ油を入れ、①を少しづつ入れて混ぜて練る
③ ピニール袋のまま30分おく
④ 小麦粉をふった台の上に③をおいて9個に分ける
⑤ ひとつずつ手のひらに乗せ、軽く丸めて手のひらで平たく広げ、あんをのせ生地の端をのばしながら包み、平たく形を整える。フライパンに入れて両面、焦げ目をつける
⑥ ⑤を蒸し器に入れて8分蒸す

ナスみそあん 100g

- 材料** ナス (1個) · サラダ油 (少々) · みそ (大さじ1) · 砂糖 (大さじ1)
作り方 ナスはうすく切って、サラダ油で炒め、味付ける

野沢菜あん 100g

- 材料** 野沢菜 (100g) · ごま油 (小さじ2) · しょうゆ (小さじ2) · かつおぶし (5g)
作り方 野沢菜は1cmに切って、ごま油で炒め、味付ける

あずきあん 100g

- 作り方** 丸いものを3個作る

小麦粉を使った料理

おやきは古くから家庭に伝わる郷土料理

おやきは長野県で広く作られている郷土料理の一つです。県内の各地域によって形や作り方がさまざまあります。おもに小麦粉やそば粉を使った皮で野菜などを加工した具材を包んだものを呼んでいます。今回中に入られるあんは、一般的な野沢菜、あずき、かたつむなどの季節の野菜を使ったナスみそ。作り方は皮がモッチャリとおいしい、焼いてから蒸す方法であります。



おやき作りに挑戦



強力粉と薄力粉に触つて粉の違いを確かめました



参考した小学生の声

参考した半分以上の子どもたちが初めて小麦粉を使った料理を体験



(小麦粉をこねる作業は) 粘土よりもおもしろい
今はおやきを完ぺきに作れるようになりたい
おうちでもお手伝いをしてみたくなった
今度は餃子を皮から作ってみたい
学校では学べない貴重な体験ができた

体の調子をととのえる 緑の食品

働く力になる 黄色の食品

血や肉になる 赤の食品

栄養三色と12品目の食品

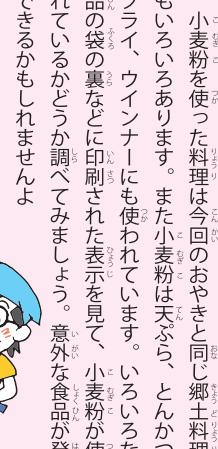
みんなで覚えよう

データ	一般社団法人	栄養改善普及会
緑黄色野菜 150g	ビーマーク	ニンジン
ホウレンソウ	トマト	小麥粉
サヤエンドウ	カボチャ	さかな
ダイコン	ねぎ	肉類
その他の野菜 300g	タマネギ	魚介類
タマネギ	ハクサイ	豆類
キャベツ	タマネギ	大豆製品
海藻類 5g	ナス	豆類
ワカメ	コンブ	豆類
果物 200g	りんご	豆類
リンゴ	ミカン	豆類
イチゴ		

穀類 300g	小麦粉	小魚
クラッカー	めん	さかな
パン	ごはん	肉類
ごはん	そば	魚介類
豆類 30g	まめ	豆類
植物油 (オイル)	大豆製品	豆類
砂糖類 300g	砂糖	豆類
ジャム	ハチミツ	豆類

肉類・魚や貝類など 120g	小麥粉	小魚
まめ	豆類	さかな
大豆製品	豆類	肉類
豆類	豆類	魚介類
豆類	豆類	豆類

成人男子一人1日当たり	1日3食までとする	その日
豆類	豆類	豆類



イラスト／渡辺 正義