



もっと知りたい小麦粉のこと

製粉・小麦粉の世界を

一緒に探検しよう!



目次

Introduction ①	私たちが大好きな食べ物に入っている小麦粉	4
Introduction ②	世界中で食べられている小麦粉	6
Introduction ③	小麦粉の人気の秘密	8
資料編 ①	小麦粉の種類	10
Action ①	小麦粉の不思議を知ろう! グルテンを取り出そう!	12
資料編 ②	小麦粉が食卓に届くまで	14
Action ②	小麦粉を使ってはじめての一步 クレープ作りに挑戦!	16
資料編 ③	小麦粉との上手なお付き合い	18
Action ③	フライパンで作る! 蒸しカップケーキ(ブレーン)	20
Action ④	サクサクおいしい 基本のアイスボックスクッキー	22

資料編 ④	小麦粉の栄養	24
Action ⑤	生地から作る ミックスピザ	26
Action ⑥	じゃがいもと小麦粉で生パスタ ニョッキを作ろう	28
資料編 ⑤	国内産小麦ができるまで	30
資料編 ⑥	小麦粉の歴史	32
Challenge ①	長い休みにチャレンジ 豚肉の野菜たっぷりすいとん汁に挑戦!	34
Challenge ②	長い休みにチャレンジ 手作りパンに挑戦!	36
Challenge ③	地域の小麦粉料理について調べてみよう! もっと調べてみよう!ーウェブサイト特集ー	38

小麦粉の世界にようこそ!

小麦粉といえば、みんなは何をイメージしますか。
ホットケーキ、クッキー、ドーナツ……いろいろなお菓子がありますよね。
そして、パンやうどんも小麦粉でできています。

あとはラーメン、肉まん、天ぷらと、数え上げたらきりがありません。

小麦粉を食べない日はないというくらい、身近な食品です。

身近すぎて、よく考えたこともないのが普通かもしれません。

小麦の粉と書いて小麦粉。なぜ粉にするのでしょうか。どのように粉にするのでしょうか。

人間はいつから小麦を粉にして(製粉)、どんなふうに使っていたのでしょうか。

そんな小麦粉の不思議や魅力を、もっと知っていただきたくて、この小冊子を作りました。

おいしい料理やお菓子のレシピもたくさんあります。

この小冊子を読んで、実際にチャレンジして、作って食べて、

製粉と小麦粉の世界と一緒に楽しんでいただけたら、

こんなにうれしいことはありません。

一般財団法人製粉振興会



小麦粉の世界を一緒に歩いて案内するぞ

小麦粉の国の殿さま
小麦粉の魅力をみんなにもっと知ってもらうため、世界中を回っている。



小麦粉のいろいろなことを知りたいね!



殿さまの助手
一緒に歩いて、小麦粉について学習中。子どもだけど、ときどき殿さまを助けている。

きっとみんなも小麦粉という名前を聞いたことがあるし、もちろん、見たこともありますよね。

でも、どのように作られて、どんな食品になっているのか、詳しく知っていますか?

この小冊子では、小麦粉のことをもっとよく知ってもらうように、いろいろな角度から、小麦粉について解説しています。

最初のページから順に読むのはもちろん、調べてみたいテーマ別に読んで、

自分でまとめてみるのもおもしろいですよ。

さまざまな使い方で活用してください。

調べてみたいテーマ別に読んでおもしろいぞ!



小麦粉はどこで作られ、どのように使われているんだろう。

- 私たちが大好きな食べ物に入っている小麦粉 ----- p.4
- 小麦粉が食卓に届くまで ----- p.14
- 小麦粉との上手なお付き合い ----- p.18
- 国内産小麦ができるまで ----- p.30



小麦粉が世界中で食べられているのはなぜだろう。

- 小麦粉の人気の秘密 ----- p.8
- 小麦粉の種類 ----- p.10
- グルテンを取り出そう! ----- p.12
- 小麦粉の栄養 ----- p.24
- もっと調べてみよう! -ウェブサイト特集- ----- p.39



いつから小麦粉を食べているんだろう。

- 世界中で食べられている小麦粉 ----- p.6
- 小麦粉の歴史 ----- p.32
- 地域の小麦粉料理について調べてみよう! ----- p.38



小麦粉を使った料理にチャレンジしよう。

- はじめの一步 クレープ作り ----- p.16
- フライパンで作る 蒸しカップケーキ ----- p.20
- サクサクおいしい アイスボックスクッキー ----- p.22
- 生地から作る ミックスピザ ----- p.26
- 生パスタのニョッキ ----- p.28
- 豚肉の野菜たっぷりすいとん汁 ----- p.34
- 長い休みに 手作りパン ----- p.36

● 食物アレルギーについて

私たちの体には、体内に侵入してきた異物を認識して攻撃し、体を守ろうとする働きがあります。人によっては、ある特定のものに対して敏感に反応し、体に良くない症状があらわれることがあります、これをアレルギー反応といいます。

食べ物の中にも、アレルギーの原因になることがあるものがいくつかあり、小麦粉もその一つです。

この小冊子では、小麦粉を使った料理を紹介しています。小麦粉アレルギーのある人は、手で触ったり食べたりしないように、十分に気を付けてください。

私たちが大好きな食べ物に入っている小麦粉

ふわふわ食パンやハンバーガー、パスタにうどん、ラーメン、ぎょうざ、ショートケーキ…。
 みんな大好きなこれらの食品は、小麦粉からできています。
 白い粉だった小麦粉がいろいろな姿になって、スーパーマーケットやレストランに並んでいます。



スーパーマーケット・食品小売店

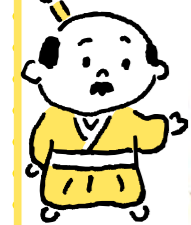


中華食堂

レストラン



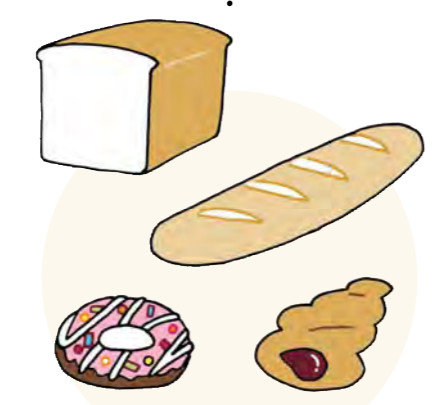
いろいろな食べ物に姿を変えて、みんなのすぐそばにいるぞ



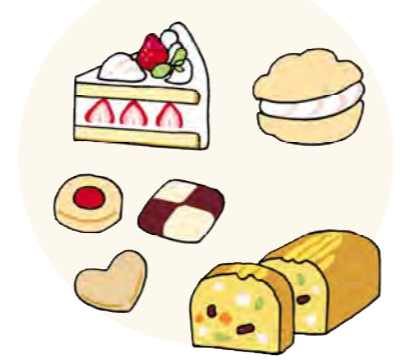
うどん・そば屋



パン屋



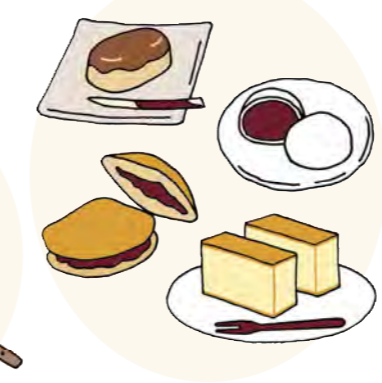
ケーキ屋



お好み焼き屋



和菓子屋



ハンバーガーショップ・カフェ



たい焼き・たこ焼き屋

世界中で 食べられている 小麦粉

小麦は世界各地で栽培され、
とうもろこしに次いで生産量が多い穀物です。
世界ではどのような小麦粉料理が
食べられているのか見てみましょう。

食べたことのある料理を探してみよう!

小麦粉は、パスタやパンのような食事として食べられるだけでなく、ケーキなどのお菓子にも使われています。



小麦粉を水で練った生地を伸ばして皮にして、肉や野菜を包んだり、細く切って麺にしたりして食べられています。



ヨーロッパからの移民が小麦を伝え、小麦粉料理を作り始めました。さまざまな国の料理の特徴が生かされて発展し、日本にもその多くが伝わっています。

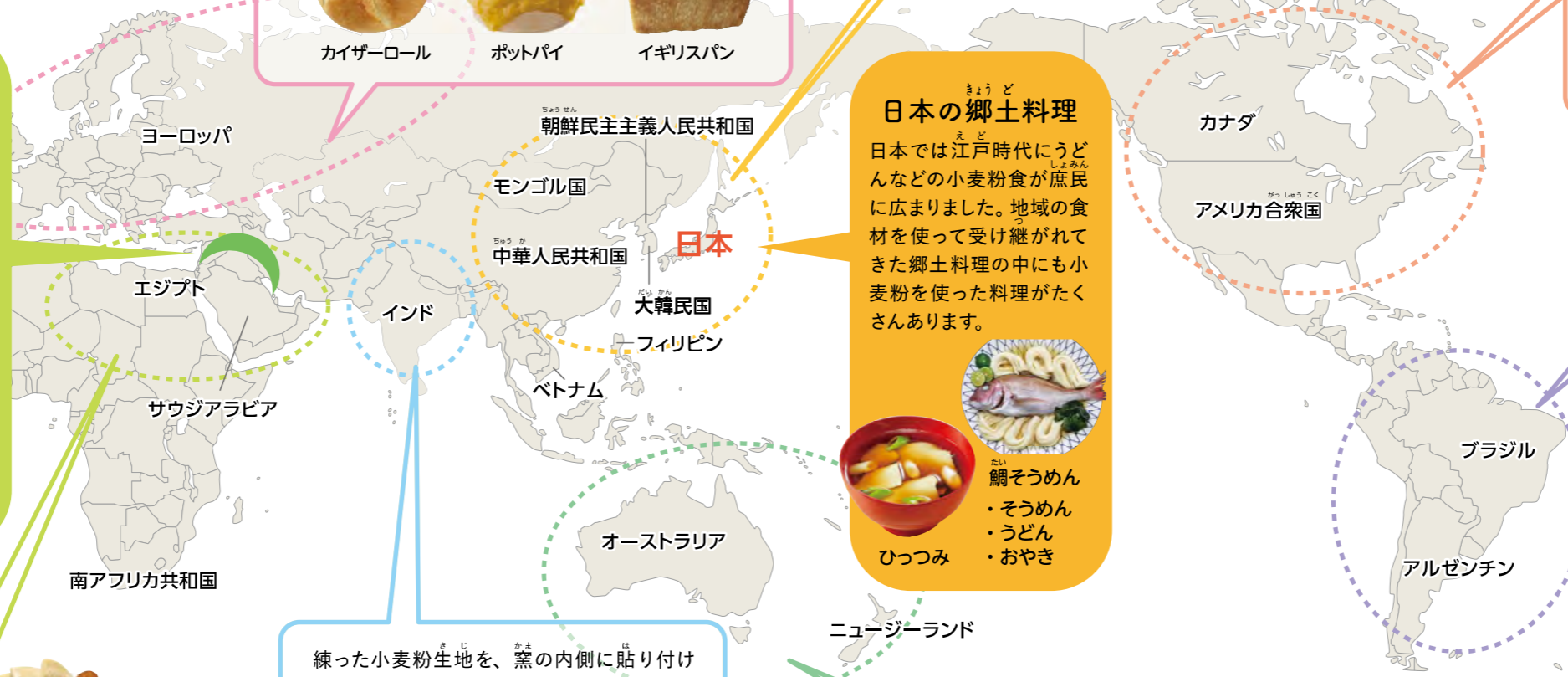


小麦はここから世界中に広まったんじゃ。



肥沃な 三日月地帯

東地中海の沿岸部からメソポタミアにかけては、土地が豊かなため、1万年前から小麦の栽培が始まりました。はじめは草の実を採って食べていた人間が、良い食べ物になる麦に気づき、その実をまいて育てたのが始まりです。この地域は、その形から「肥沃な三日月地帯」と呼ばれています。



日本の郷土料理

日本では江戸時代にうどんなどの小麦粉食が庶民に広まりました。地域の食材を使って受け継がれてきた郷土料理の中にも小麦粉を使った料理がたくさんあります。



古くから小麦が作られてきた地域です。この地方のパンの多くは、丸く平たく焼いたピタパンで、中に肉や野菜を挟んで食べます。



練った小麦粉生地を、窯の内側に貼り付けて焼いたナンやチャパティなど、カレーを付けたり羊の肉などを挟んだりして食べられています。



ヨーロッパからの移民によって、小麦の栽培や小麦粉の食文化が伝えられ、オーストラリアは小麦の一大産地になりました。イギリスからの移民が多かったため、イギリスの料理から発展しました。



ヨーロッパから人が移り住み、小麦の栽培や小麦粉の食文化が発展しました。スペインやポルトガルからの移民が多く、スパイスが効いたものがたくさんあります。



小麦は世界中で食べられているよ。小麦の人気の秘密を知ろう!

日本の郷土料理についてはp.38で詳しく紹介しているよ。



世界の国々の名称を省略して示しています。

小麦粉の人気の秘密

小麦粉の魅力と人気の秘密を知ろう!

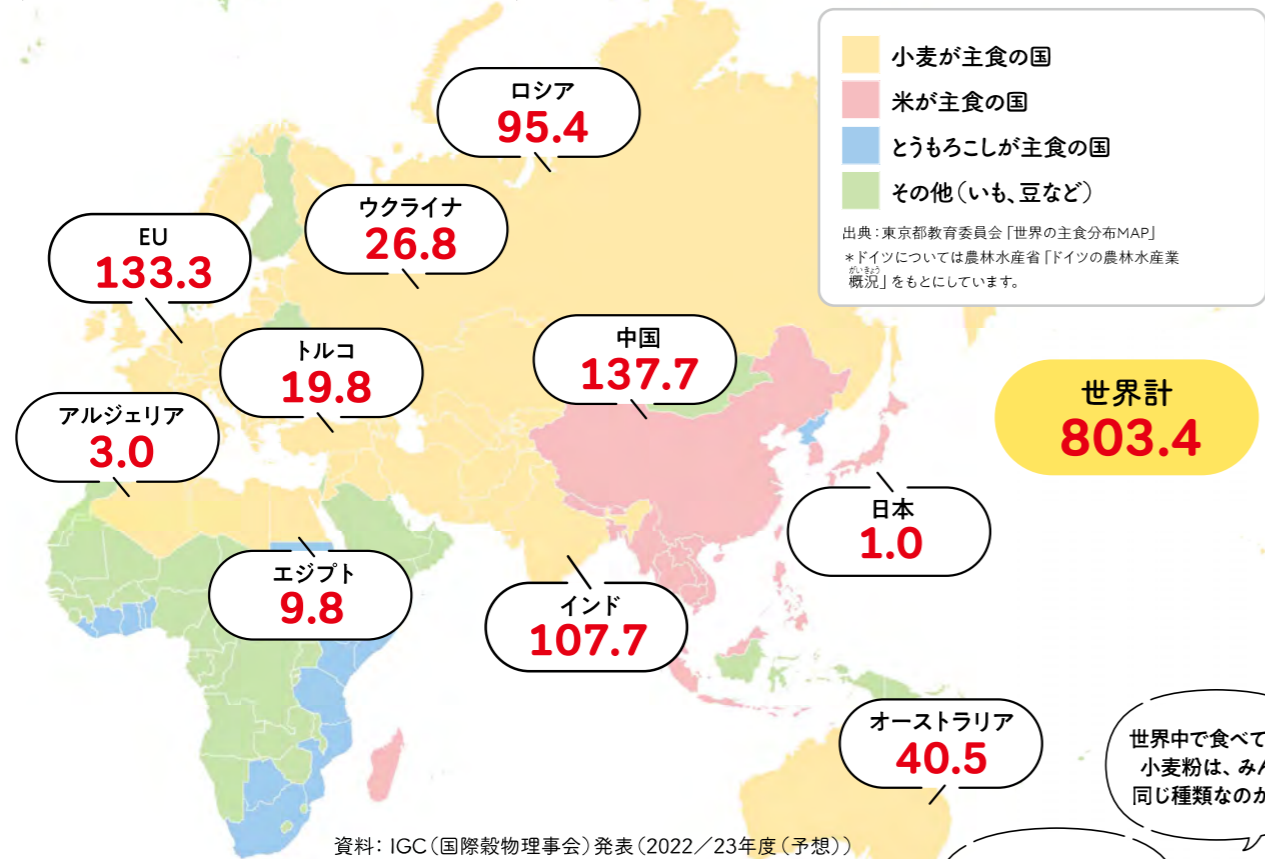
小麦は米とともに人類の栄養源として大変重要な穀物です。米がアジアの一部の地域で主食とされているのに対し、小麦は、世界の広い地域で主食となっています。小麦粉が古くから世界中で愛されてきた秘密はどこにあるのでしょうか。

世界中でたくさんの人が小麦を主食にしているんだね!



世界の主食と生産量

(地図中の数字は各国の小麦生産量:単位100万トン)



資料: IGC (国際穀物理事会) 発表 (2022/23年度 (予想))
2024年2月15日現在

世界中で食べている小麦粉は、みんな同じ種類なのかな?

日本の小麦粉生産については、p.15とp.30~31を見てね



秘密 1

小麦は世界中で作られている

小麦はさまざまな土地の地質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。ヨーロッパ、南北アメリカ、オーストラリア、アフリカおよびアジアなど、あらゆる地域で生産され、食べられている国が多いのは、これが理由です。

秘密 2

小麦粉にして食べる

小麦は表皮が取り除きにくいので、粒のままでは食べにくく、おいしくありません。しかし、軟らかい胚乳を粉にすると、さまざまな食べ方ができることが、人気の大きな秘密なのです。

人々は小麦粉をおいしく食べるために、水を加えてこねて、焼いたり、油で揚げたり、さまざまな調理方法を生み出しました。小麦粉は、焼いたり揚げたりする他にも、蒸す・ゆでる・煮る、また、他の食材をつないだり包んだり、どのような方法でも調理、加工しやすく、いろいろな食べ方ができます。

そのような理由から、数多くの小麦粉料理が生まれました。モチモチ、シコシコ、ふっくら、ふわふわ、しっとり、サクサク、パリッ…小麦粉料理のおいしさを表す言葉は、たくさんありますね。

栄養豊富であることも大きなポイントなのじゃ!

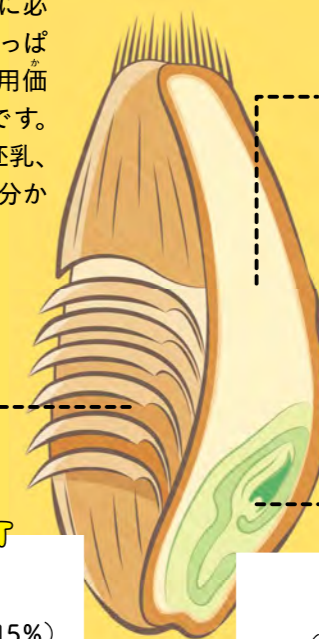


秘密 3

大切なエネルギー源で栄養が豊富

小麦は一粒の中に、私たちの体に必要な栄養分がいっぱい詰まった、利用価値の高い穀物です。小麦粒は表皮、胚乳、胚芽の3つの部分からなっています。

(小麦の構造)



POINT

胚乳

(小麦粒の約83%)
この部分が小麦粉になります。炭水化物、たんぱく質などが主成分ですが、粒の中心部と周辺部では、各成分の含まれる割合は異なります。

POINT

表皮

(小麦粒の約15%)
製粉の途中で、小麦粉になる胚乳と分けられます。これを「ふすま」として家畜の飼料などに使われます。

POINT

胚芽

(小麦粒の約2%)
脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどいろいろな栄養素が豊富に含まれています。製粉の途中で分離され、健康食品などに利用されます。

栄養についてはp.24~25でくわしく説明しているぞ。



資料編

1

小麦粉の種類



たんぱく質の量と性質で決まる小麦粉の種類

	きょうりきこ 強力粉	ちゅうりきこ 中力粉	はくりきこ 薄力粉
使われる小麦	こうしつ 硬質小麦	中間質小麦	なんしつ 軟質小麦
たんぱく質の量	多い		少ない
たんぱく質の性質	強い		弱い
食感	弾力がある。 モチモチ、ふっくら	伸びが良い。 ツルツル、シコシコ	軽い。 ふわふわ、サクサク
主な用途	パン・ぎょうざ・中華麺など	うどん・そうめんなど	ケーキ・菓子・天ぷらなど

●デュラム小麦

たんぱく質を特に多く含み、黄色みが強いのが特徴です。マカロニ、スパゲッティ専用の小麦で、マカロニ小麦とも呼ばれます。粒が硬いため細かく砕くことが難しく、粗びきの粉（セモリナ）で使われます。

マカロニ類に加工すると、濃い黄色みを帯びて、シコシコした歯ごたえを生みます。日本国内ではほとんど生産されていません。



●種類豊富なプレミックス

プレミックスとは、作る料理に合わせて、糖類や油、脱脂粉乳、粉末卵、ベーキングパウダーや塩、香料など、必要な原材料をあらかじめ小麦粉に混ぜてある食材です。

例えば、ホットケーキミックスは、牛乳で溶くだけでふわふわのホットケーキが焼けます。これは、プレミックスの代表的なもので、日本で初めて販売されたのは1931年のことです。

他にもお好み焼き用、たこ焼き用、天ぷら粉、唐揚げ粉など、いろいろあるので、お店で見つけてみよう。

小麦粉の特徴を決めるグルテン

小麦粉を使った料理のおいしさの特徴である、モチモチ、シコシコ、ふっくら、ふわふわ、しっとりといったそれぞれの食感は、使用した小麦粉に含まれるグルテンというたんぱく質によって生まれます。

強いグルテンをたくさん含む強力粉は、主にパンに使われます。イーストの発酵により発生する炭酸ガスをグルテンがしっかり包み込んで伸びるために、パンは大きくふんわりふくらみます。小麦粉がさまざまな料理で大活躍するのは、グルテンができるからなのです。グルテンとは、どのようなものなのでしょう。

発酵については、p.36を見てね



●グルテンとは

小麦には、グルテニンとグリアジンという2つのたんぱく質が含まれています。小麦粉に水を加えてこねると、この2つが絡み合って、小麦粉特有のグルテンが生まれます。小麦粒のままではグルテンはできず、粉にすることが重要です。

弾力性と粘着性を持ったグルテンの働きによって、パンがふっくらふくらんだり、うどんや中華麺の歯ごたえがシコシコになったりします。小麦以外の穀物の粉はグルテンができないので、パンを焼いてもふくらまず、うどんを作ろうとしてもプツプツと切れてしまいます。小麦粉がいろいろな加工製品や幅広い調理に利用されるのは、グルテンのこの優れた性質によるものです。

グルテニン



グリアジン



グルテン



グルテニンとグリアジンが絡み合ってグルテンができるんじゃないかな。

CHECK!

● 麩はグルテンから作られる

日本では、昔からグルテンを加工して作られる麩が食べられてきました。殺生（生き物を殺すこと）を禁じる仏教の教えで肉や魚を食べられないお坊さんは、不足するたんぱく質を植物からとる必要がありました。大豆を使った料理の他に、小麦グルテンから作られるさまざまな麩料理が作られていたのが、やがて一般にも広まり、古くから親しまれています。



小麦粉の不思議を知ろう!

グルテンを取り出そう!

材料

強力粉……………100g
水……………カップ $\frac{1}{4}$ (50mL)

用意するもの

●はかり ●計量カップ
●ボウル ●ラップ

小麦粉のおいしさを引き出す秘密を、自分で取り出せるのはワクワクするぞ!



作り方



STEP 1 ボウルに強力粉を入れて中央にくぼみを作り、そこに水を加えます。



STEP 2 指で粉と水を少しずつなじませ、ポロポロにしていきます。粉っぽさがなくなってきたら、手全体を使ってこねます。



STEP 3 10分くらいこねて表面が滑らかになってきたら、丸くまとめ、ボウルにラップをかけて1時間くらい寝かせます。



STEP 4 ボウルに入れたたっぷりの水の中で③の生地を押しでもみ洗います。最初はなでるように優しくもみ、だんだん力を入れます。水の中にでんぷんが溶け出て白く濁ってきますので、水を取り替えながら、水が濁らなくなるまでもみます。



STEP 5 30分ほどで水が透明になり、グルテンのかたまりが残ります。水から取り出して重さを量っておきましょう。強力粉100gで、45gくらいのグルテンになります。

POINT

寝かせている間に、グルテンとグリアジンが強く絡み合います。倍の量で作るときは、2時間以上寝かせましょう。

グルテンの手触りはどんな感じかな? 試してみよう。よく伸びるね!



アレンジ

焼き麩を作ろう

材料

p.12で取り出したグルテン……………約45g
強力粉……………取り出したグルテンの1.5倍(68g)
ベーキングパウダー……………小さじ $\frac{1}{4}$ (1g)
水……………小さじ4(20mL)

用意するもの

●はかり ●計量スプーン
●ボウル ●布巾 ●クッキングシート
●霧吹き ●オーブン ●まな板 ●包丁

作り方



STEP 1 取り出したグルテンを小さくちぎってボウルに入れ、ベーキングパウダーを加えた強力粉を少しずつ振り入れて混ぜます。混ぜりにくくなったら、水を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいの硬さにまとめます。



STEP 2 ①を固く絞ったぬれ布巾で包んで5分くらい寝かせます。この間に、オーブンを180℃に予熱します。



STEP 3 ②を2等分して、直径2cmくらいの棒状にします。クッキングシートを敷いた天板に間を空けて並べ、霧吹きで表面に水滴が残るくらい、水をたっぷりスプレーします。



STEP 4 180℃のオーブンで約30分、焼き色が付くまで焼きます。



STEP 5 焼き上がったら、オーブンから出して、手で触れるくらいまで冷まし、好みの厚さに切ります。

POINT

焼いている最中にオーブンの扉を開くと、温度が下がって萎んでしまいます。しっかり焼き色が付くまで、決して開かないでください。

焼き麩20gにバター30gが目安です。グラニュー糖にココアパウダーやきな粉を混ぜてまぶすなど、いろいろな味の変化も楽しめます。

おまけのレシピ

焼き麩で簡単おやつ!

たっぷりのバターを溶かしたフライパンで、1.5cmくらいの厚さに切った焼き麩を焼きます。焼き麩がバターを吸い込んで、カリカリ、サクサクの美味しいおやつができあがり! グラニュー糖をまぶすとスイーツに。



小麦粉が食卓に届くまで

国内で収穫した小麦や、海外から輸入された小麦はどのようにして私たちの食卓まで届くのでしょうか。食用の小麦は、製粉工場で製粉され、小麦粉になり、さまざまな食品に加工されてお店に並びます。その流れを見てみましょう。

小麦の産地

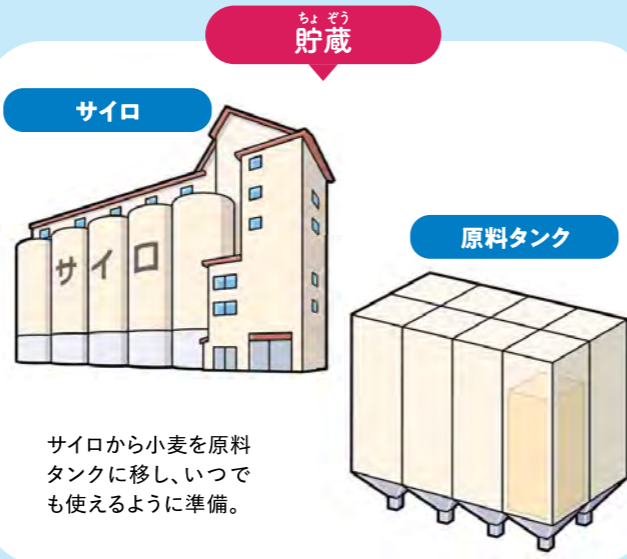


国内産小麦

外国産小麦

受入れ

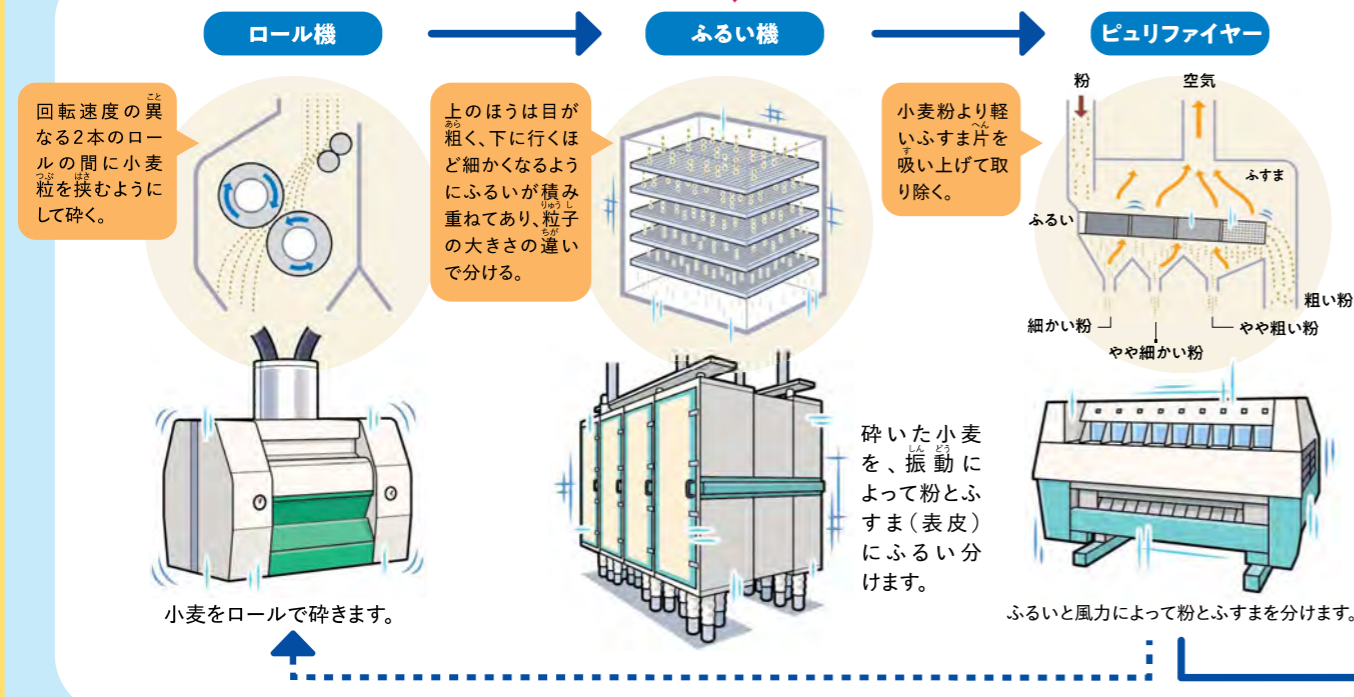
製粉工場



精選・調質

砂や雑草の種など、小麦以外のものを完全に取り除き（精選）、少量の水を加えて砕きやすくします（調質）。

挽砕・ふるい分け



この工程を何度も繰り返して、ふすまの混じらない真っ白な小麦粉に仕上げます。このとき、用途に応じて何十種類もの粒の大きさや性質が違う小麦粉が作られています。

ふすまも有効利用

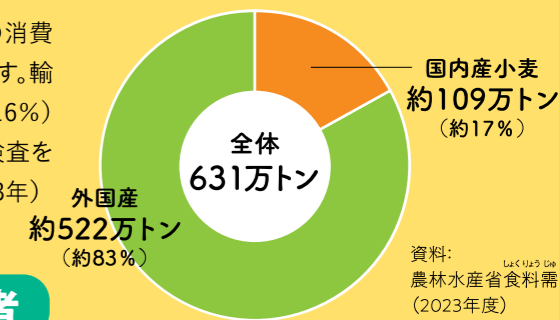
畜産農家

各工程でふるい分けられたふすまは、家畜の餌になります。

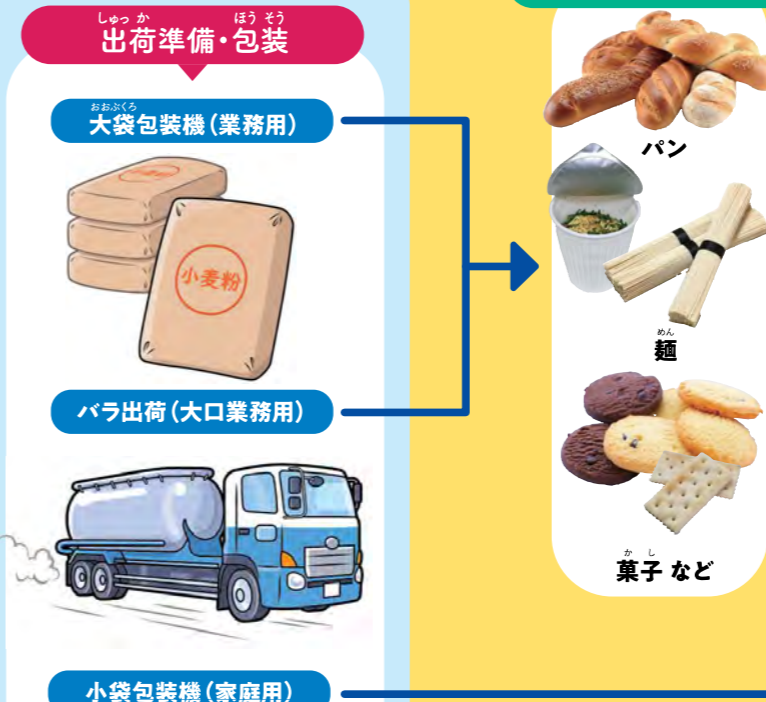


日本で使われている小麦

日本で1年間に消費される小麦の量は、約631万トン。世界でも有数の消費国です。そのうち、国内産小麦は約17%、残りは海外から輸入されています。輸入のほとんどはアメリカ（約42%）、カナダ（約42%）、オーストラリア（約16%）の3か国からで、製粉工場では、国内産、外国産ともに、法律に基づく検査を受けた小麦だけが原料として使われます。（輸入先：財務省貿易統計2023年）



食品加工業者



私たちの食卓



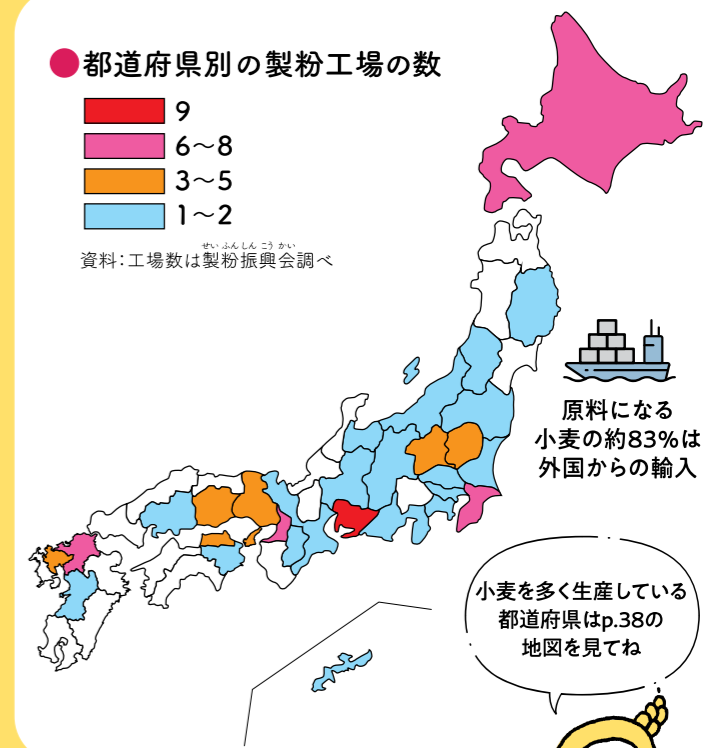
スーパーマーケット・食品小売店

小麦粉は、原料小麦の段階から製品になって配送されるまで、すべての過程でさまざまな技術を使い、厳しい検査が行われて、品質が管理されています。安全で安心な小麦粉が私たちの食卓に届いています。

都道府県別の製粉工場の数



資料：工場数は製粉振興会調べ



日本で作られた小麦粉には漂白剤や着色料などの添加物は一切入っていないのじゃ。



小麦粉を使ってはじめての一步



クレープ作り に挑戦!

材料の分量や
手順を守れば
失敗しないよ!



材料

(直径20cm 6~8枚分)
薄力粉…………… 100g
砂糖…………… 大さじ $\frac{2}{3}$ (15g)
牛乳…………… カップ1 (200mL)
卵…………… 2個
バニラエッセンス…………… 少々(なくてもOK)
サラダ油(焼くとき用)…………… 適量

用意
するもの

- はかり
- 計量スプーン
- 計量カップ
- ボウル
- 泡立て器
- フライパン (26cm)
- キッチンペーパー
- おたま
- フライ返し

基本のクレープ

作り方



STEP 1 ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ、牛乳の半分の量を入れて混ぜます。



STEP 2 ①に卵を割り入れてよく混ぜてから、残りの牛乳を入れて混ぜます。あればバニラエッセンスを加えます。



STEP 3 中火にかけてよく熱したフライパンに、サラダ油を入れて温めます。フライパンを火からおろして、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、②の生地をおたまに1杯くらい流し入れます。フライパンを傾けて生地が均等になるように広げ、中火にかけます。

POINT

この順番でよく混ぜれば、小麦粉をふるわなくてもきれいに仕上がるよ。

POINT

クレープに好きなジャムを塗ったり、ホイップクリームや果物を巻いたりすると、おしゃれなスイーツに。レタスやハム、ツナ、マヨネーズを巻けばランチにぴったり!



STEP 4 生地がふちに火が通って乾いてきたら弱火にし、ふちからフライ返しを入れてひっくり返し、裏面も15秒ほど焼いて取り出します。

アレンジ

ミルククレープに挑戦

材料

(基本のクレープ 約15枚分)
薄力粉…………… 200g
砂糖…………… 大さじ3と小さじ1 (30g)
牛乳…………… カップ2 (400mL)
卵…………… 4個
サラダ油(焼くとき用)…………… 適量
[クリーム]
生クリーム…………… カップ1 (200mL)
砂糖…………… 大さじ4と小さじ1強 (40g)

用意
するもの

- 「基本のクレープ」の道具
- ハンドミキサー
- パレットナイフ(またはゴムべらなど: クリームを塗るとき用)
- ラップ

作り方



STEP 1 基本のクレープを焼きます。直径20cmくらいのクレープが15枚くらいできます。



STEP 2 ボウルに生クリームと砂糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てます。持ち上げたときにツノがおじぎしなくらいが目安です。



STEP 3 ①が冷めてから、皿の上にクレープを1枚置き、②を載せて均一になるようにパレットナイフなどで伸ばし、その上にクレープを重ねます。同じように繰り返し、最後の1枚を重ねたらできあがり。ラップをして冷蔵庫で固くなるまで(1時間)冷やします。

枚数は
気にしないで
大丈夫!

POINT

気温が高い夏などは、冷凍庫で1時間くらい休ませるときれいにカットしやすくなるよ。

ステップアップ

- ➡ p.16のSTEP②のボウルにラップをして、冷蔵庫で30分くらい寝かせると、一層滑らかな生地になります。
- ➡ p.16のSTEP②の終わりに、レンジで溶かしたバター(10~20g)を加えてしっかり混ぜると、バターの香りがおいしいクレープになります。

いろいろなお
アレンジに挑戦!

クレープに挟むクリームに、刻んだ果物を混ぜたり、表面に粉砂糖やココアパウダーを振りかけたり、いろいろ工夫してデコレーションしてみましょう。

資料編 3

小麦粉とのお
上手なお付き合い料理に合った
小麦粉を
選ぶだね

1 上手な買い方

小麦粉には、強力粉（パン、ぎょうざ、中華麺、ピザ用など）、中力粉（うどん用など）、薄力粉（ケーキ、菓子、天ぷら用など）の種類があります。用途に合わせて必要な量だけ買しましょう。

必ず守ること

- ドーナツ、アメリカンドッグなど水で練った生地の場合は、小麦粉100gに対し、ベーキングパウダー3g以上と砂糖10g以上の両方を必ず入れてください。

油で揚げることによって生地の中に水蒸気がうまれ、グルテンの膜に閉じ込められるために破裂します。それを防ぐために必要なものが砂糖とベーキングパウダーです。砂糖は水分を吸収してグルテン膜を作らない働きがあり、ベーキングパウダーは水と反応して泡を作り生地に穴を開けることでガスの逃げ道を作ります。

油で揚げるお菓子などを作るときは、次のことを必ず守ってください。そうしないと、生地が破裂して油が飛び散り、やけどをする危険があります。



- スペイン風揚げ菓子など熱湯で練った生地の場合は、必ず星型の口金で絞り出し表面を粗くしてください。

星型にすることで表面積が大きくなり、熱が早く伝わって生地の水分を外に放出します。

●食品表示を見よう

世界のトップレベルの設備と技術水準を持つ日本の製粉工場では、各段階で厳しい品質チェックを通して高品質の小麦粉が生産されています。

そのような食品を、より安全に安心して食べてもらえるように、原材料名や賞味期限、保存方法や注意点など詳しく書かれた食品表示があります。輸入品の場合は、原産国名も表示されています。



- ◎名称
- ◎原材料名
- ◎内容量
- ◎賞味期限
- ◎保存方法
- ◎製造者

など

2 上手な使い方

●よくふるってから

小麦粉は、よくふるってから使いましょう。ふるった小麦粉で作ったお料理やお菓子は、上手においしくできあがります。

ベーキングパウダーを使うときは、小麦粉と一緒にふるうと均一に混ざります。

●使った小麦粉は、元の袋に戻さない

小麦粉は、その料理に必要な量だけ袋から取り出すようにしましょう。

天ぷらやフライなどで肉や魚に触れた小麦粉は、その切れはしが入ったり、水気を吸ってカビやかたまりの原因になることがあります。

一度使った小麦粉は、元に戻さないようにしましょう。

●小麦粉は生の状態では消化されにくいので、加熱調理してから食べましょう。

●開封したら、できるだけ早く使い切ってしまうようにしましょう。



3 上手な保存方法

●ニオイが大きらい！

小麦粉は、他のニオイが付きやすい性質を持っています。漬物やカレーなど、ニオイの強いものと一緒に保存するのは避けましょう。

●湿気は苦手

小麦粉は、湿気に敏感です。湿気は、虫やカビの発生の原因になるだけでなく、品質そのものを変えてしまいます。

●虫やダニも小麦粉が好き

小麦粉などの穀粉に付きやすい虫にはチャタテムシ、タバコシバンムシ、コクヌストモドキ、ノシメマダラメイガなどがあります。また、ケナガコナダニ、コナヒョウダニなども小麦粉を好みます。

POINT

使い残しはしっかり封をする

開封した小麦粉は、異物が入らないように、開封部分をしっかりと閉めるか、缶やビン、密封容器などに移し替えます。開封した袋を閉じても、ダニなどはすき間から入り込むことができます。中身がすぐ分かるように、袋ごと密閉袋や容器に入れることがおすすめです。



POINT

保存は涼しい乾燥した場所に

小麦粉は温度20°C以下、湿度50%以下で保存することがベストです。調理台の棚やシンク下の収納など、気温や湿度が高くなりやすい場所での保存はやめましょう。



POINT

プレミックスの保存には冷蔵庫を活用しよう

ホットケーキ用やお好み焼き用などのプレミックスは、卵や調味料が含まれているので、小麦粉以上にダニが好むため、冷蔵庫で保存します。

ただし、冷蔵庫から外に出したとき、温度差で結露すると、固まったりカビが発生したりする原因になるため、使用後はすぐ冷蔵庫に戻すことがポイントです。



結露とは冷たいものの表面に空気中の水蒸気が集まって水滴となること。



フライパンで作る! 蒸しカップケーキ(プレーン)



POINT

フライパンにカップを並べて蓋がきちんと閉まるか、最初に確認しておこう。



レッツアレンジ!

材料がシンプルな蒸しカップケーキは、ちょっとした工夫で、いろいろな味が楽しめます。アレンジを紹介します。基本的には、p.21の作り方を使ってアレンジします。



ミックスベジタブルのカップケーキ

冷凍ミックスベジタブル60gは、電子レンジ(600W)で約1分加熱しておきます。

作り方の③でカップに生地を流し入れたら、その上にミックスベジタブルを載せるだけ。あとは、プレーンと同じ時間蒸します。

ミックスベジタブルの代わりに、ミックスドライフルーツを載せたらフルーツカップケーキになります。



材料

(直径6~7cmカップ 6個分)

卵…………… 1個
砂糖…………… 大さじ3と小さじ1(30g)
牛乳…………… 大さじ4(60mL)
バニラエッセンス… 少々(なくてもOK)
薄力粉…………… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ1(4g)
*小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかけ、よく混ぜておきます。
サラダ油…………… 大さじ2(30mL)

用意するもの

- はかり ● 計量スプーン
- ボウル
- 泡立て器
- ふるい(ざるでもOK)
- ゴムべら
- 耐熱性のカップ 6
- 大きなスプーン
- 蓋付きのフライパン(26cm以上)
- キッチンペーパー

作り方



STEP 1 ボウルで卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。よく混ぜたら、牛乳とバニラエッセンスを入れて混ぜます。



STEP 2 ①に小麦粉とベーキングパウダーをもう一度ふるい入れ、サラダ油も加えて、ゴムべらで均一になるまで混ぜます。



STEP 3 ②の生地をカップの3分の2くらいの高さに流し入れます。

POINT

カップは、紙製の他、アルミやシリコン製など、耐熱性のものなら何でもOK。



STEP 4 フライパンにキッチンペーパーを3枚重ねて敷いて、③のカップを並べます。フライパンの底から2~3cmくらいまで水を入れ、蓋をして火にかけます。



STEP 5 中火で10~15分蒸せばできあがり。

小麦粉 Q&A

Q 小麦粉はなぜふるって使うの?

A その理由は3つあります。

1 ダマを取る

小麦粉の袋を開けたとき、小さなかたまりになっていることがあります。これがダマです。ダマがあると、滑らかな生地にならないので、ふるってダマを取り除きます。

2 粉をふんわりさせる

粉の粒子の間に空気が入り、ふんわりします。

3 他の粉類と均一に混ぜる

薄力粉と強力粉を混ぜたり、ベーキングパウダーやココアパウダーなどを混ぜたりするとき、一緒にふるうことで、均一に混ぜることができます。

粉ふるいがないときは、ボウルに粉類を入れて泡立て器でよく混ぜたり、ポリ袋に粉類を入れて、空気が入った状態で閉じ、シャカシャカ振ったりしても良いですよ。

小麦粉をふるうには、わけがあるのじゃ



全体を均一にすることが大切なんだね

