

サクサクおいしい

基本のアイスボックスクッキー



バニラクッキー

材料

- (約40枚)
- バター…………… 100g
 - グラニュー糖 …… カップ $\frac{1}{2}$ 弱 (85g)
 - 卵…………… 1個
 - バニラエッセンス少々 (なくてもOK)
 - 薄力粉…………… 240g

用意するもの

- はかり ●計量カップ
- ふるい (ざるでもOK) ●ボウル
- 泡立て器 ●卵を溶く容器 ●はし
- ゴムべら ●ラップ ●まな板
- 包丁 ●クッキングシート
- オーブン ●網 (ケーククーラー)

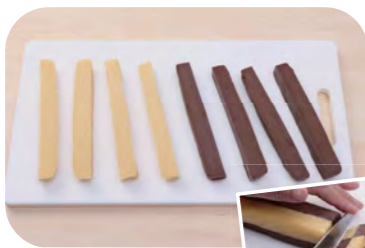
レッツアレンジ!

+ 市松模様の2色クッキー

作り方



STEP 1 基本のアイスボックスクッキーの③でバニラエッセンスを加えたあと、半分に分け、一方の生地にココアパウダー15gを加え、ココアパウダーの生地を作ります。バニラ生地に120g、ココア生地に105g小麦粉をふるい入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、バニラとココアのクッキー生地を作ります。それぞれラップに包んで四角い棒状に形を整え、冷凍庫で固くなるまで(約15分)冷やします。



STEP 2 ①がしっかり固まったら、縦に4等分して交互に重ね、ラップの上から押さえて固めます。市松模様の棒が2本できます。また、固くなるまで(冷蔵庫で30分または冷凍庫で10~15分)寝かせてから、8mmくらいの厚さに切ります。



STEP 3 基本の手順⑤、⑥と同様に焼いたらできあがり。

アーモンドやピスタチオなど、お好みのナッツを刻んで加えるとナッツクッキーになるぞ!



作り方 [下準備] 小麦粉はふるいにかけておきます。バターは冷蔵庫から出して室温に戻しておきます。



STEP 1 ボウルにバターとグラニュー糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ合わせます。



STEP 2 卵を溶きほぐし、半分の量を①に入れてよく混ぜ、混ぜたら残りの卵液も入れてよく混ぜます。



STEP 3 ②にバニラエッセンスを3~4滴入れて混ぜ、小麦粉をふるい入れて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜます。



STEP 4 広げたラップの上に③の生地を載せて、ラップごと棒状に形を整え、冷凍庫で固くなるまで(約15分)冷やし固めます。



STEP 5 オーブンを170℃に予熱します。その間に、ラップを取った④を8mmくらいの厚さに切り、クッキングシートを敷いた天板に並べます。



STEP 6 170℃のオーブンで15分焼きます。焼き上がったなら網の上に並べて冷ましたらできあがりです。

POINT

冷凍庫から出した棒状の生地の周りにグラニュー糖をまぶすと、キラキラクッキーになるよ。



POINT

焼けるときに生地がふくらむので、間を空けて並べてね。

POINT

焼き上がったクッキーは、フライ返しなどを使い、網(ケーククーラー)に移します。天板が熱いのでやけどには気を付けてね。

小麦粉 Q&A

Q クッキーとビスケットの違いは?

A クッキーとビスケットは、本来は同じもの

小麦粉、砂糖、油などを材料とした焼き菓子を、アメリカでは「クッキー」と呼び、イギリスでは「ビスケット」と呼びます。日本では、ビスケットのうち、糖分と脂肪分の合計が全体の40%以上のものをクッキーと呼んで良いと、全国ビスケット公正取引協議会が定義しています。

クッキーの語源は、オランダ語の「クオキエ」で、「小さなお菓子」を意味する言葉です。ビスケットの語源は、ラテン語の「ビス(2度)・コクトゥス(焼かれたもの)」で、航海や遠い国に行くときの保存食として、日持ちを良くするために2度焼いて乾燥させたことが名前の由来になっているといわれています。

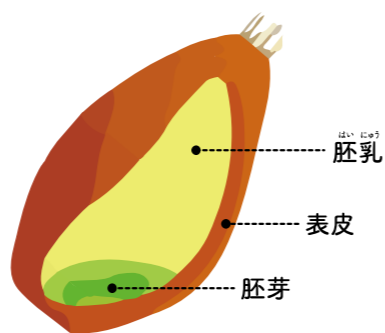


どちらもおいしいけど、違いがあるのかな?

資料編 4

小麦粉の栄養

小麦粉の主成分は炭水化物で、重要なエネルギー源になります。その他にも、たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質など多くの栄養成分を含んでいます。



たんぱく質

胚乳に含まれます。血や筋肉を作る大切な栄養素で、小麦粉には、8～13%のたんぱく質が含まれています。

脂質

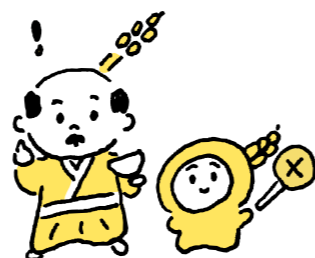
主に胚芽に含まれます。リノール酸、リノレン酸やビタミンEが豊富な植物油です。リノール酸とリノレン酸は、人体では作られず、食物からとらなければならない必須脂肪酸です。

ビタミン・無機質

表皮や胚芽には、カリウムやマグネシウムなどの無機質や食物繊維、ビタミンB₁、B₆などのビタミンが含まれます。

ハーモニーパワー

小麦のたんぱく質には、人体で作ることのできない必須アミノ酸のうち「リジン」が不足しています。肉類や卵、乳製品と一緒に食べることで、お互いの不足分を補い合い、バランスの良い食事になります。どのような食べ物とも相性が良いのが小麦粉食品の大きなパワーです。



プロのアスリートも実践しているスタミナパワー

スポーツなどで筋肉を最大限に働かせるのはグリコーゲンの力です。グリコーゲンは体内に蓄えられ、必要に応じてすみやかに分解され、エネルギーとして使われます。マラソン大会などの前日にパスタなどを食べるのは、グリコーゲンを最も効果的に使うための知恵なのです。



グリコーゲンとは、人が食べ物からとった糖質を体内で合成し、肝臓や筋肉に蓄えている物質

炭水化物

小麦の胚乳の主成分です。炭水化物は、私たちが活動するための重要なエネルギー源です。小麦粉のエネルギーは、100g当たり約340kcal。成分の68～76%が炭水化物で、生命維持に必要なエネルギー源としての役割を果たします。

無理な糖質制限は危険！

ダイエットのために糖質をとらないようにする人がいますが、これは大変危険なことです。炭水化物は体を動かすエネルギー源だけでなく、脳のエネルギー源なのです。体内の糖質が不足すると、脳がエネルギー不足になって集中力や思考能力が低下したり、落ち込んだりイライラしやすくなったりします。また、体はエネルギー不足から体を守るために基礎代謝を落とし、反対に太りやすい体質になってしまいます。

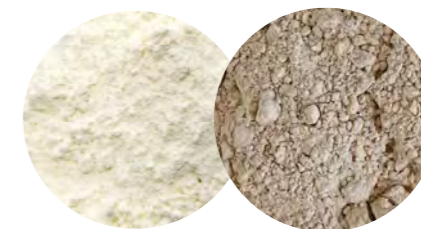
小麦粉の栄養成分

種類	可食部 100g 当たり																			
	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	無機質							ビタミン					
								カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	銅	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	
単位	kJ	kcal	(..... g					(..... mg							(..... mg					
薄力粉(1等)	1485	349	14.0	8.3	1.5	75.8	(2.5)	0.4	20	60	0.5	Tr	110	12	0.3	0.08	0.3	0.11	0.03	0.6
中力粉(1等)	1435	337	14.0	9.0	1.6	75.1	(2.8)	0.4	17	64	0.5	1	100	18	0.5	0.11	0.3	0.10	0.03	0.6
強力粉(1等)	1432	337	14.5	11.8	1.5	71.7	(2.7)	0.4	17	64	0.9	Tr	89	23	0.8	0.15	0.3	0.09	0.04	0.8
強力粉全粒粉	1356	320	14.5	12.8	2.9	68.2	(11.2)	1.6	26	310	3.1	2	330	140	3.0	0.42	1.0	0.34	0.09	5.7

資料：日本食品標準成分表(八訂) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告
 (注) 1.「ナトリウム」欄の「Tr」は、0.1mg以上含まれているが、0.5mg未満であることを示します。
 2. 食物繊維は炭水化物の内数です。

全粒粉には栄養がたくさん！

普通の小麦粉は、胚乳部分のみを使用しますが、胚芽や表皮も丸ごと使った全粒粉が注目されています。ビタミンやミネラル、食物繊維が普通の小麦粉より多く含まれるので、健康的だと人気が出ています。



普通小麦粉 全粒粉

CHECK!

グルテンフリーとは

グルテンフリーという言葉聞いたことがあるかもしれませんが、これは、グルテンを含まない食品のことで、小麦に対するアレルギーを持つ人の「食事療法」のために生まれました。有名人が食べているという話から、健康に良いとか痩せるといった誤った情報が流れました。

しかし、グルテンは良質な植物性たんぱく質ですので、アレルギーを持たない人がグルテンを避ける食事をするのは残念なことです。

小麦以外にも、卵や牛乳など、アレルギーを起こす可能性がある食品は多くあります。自分の体ことはきちんと知って、きちんと対応することが大切です。



グルテンフリー 白米スパゲティタイプ

グルテンフリー 白米うどんタイプ

生地から作る ミックスピザ



ミックスピザ

材料

(直径20~22cm 2枚)

A (生地)

強力粉	200g
薄力粉	50g
ドライイースト	小さじ1(3g)
塩	小さじ1(5g)
砂糖	大さじ2と小さじ $\frac{2}{3}$ (20g)
オリーブオイル	大さじ1と $\frac{1}{2}$ 強(20g)
水	カップ $\frac{3}{4}$ (150mL)
ピーマン	2個
ウィンナーソーセージ	8本

B (ピザソース2枚分・市販品でもOK)

ケチャップ	大さじ6(108g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)
オレガノなどのハーブ	少々
ピザ用チーズ	カップ1(100g)

みんなで
パーティーを
開きたくなるぞ用意
するもの

- はかり ● 計量スプーン ● 計量カップ
- 大きめのボウル ● ラップ
- まな板 ● 包丁
- 小さめのボウル (ピザソース用)
- 大きめのスプーン (ピザソースを混ぜて塗る用)
- クッキングシート ● オープン

作り方

POINT

生地を伸ばして2つ折りにたたみ、また伸ばしてたたむように、繰り返してこねていきます。



STEP 1 大きめのボウルにAの材料をすべて入れて軽く混ぜ合わせ、全体がまとまったら、ボウルの内側に生地をたたきつけるようにしながらよくこねます。



STEP 2 表面が滑らかになったら2等分して丸め、ボウルに入れてラップをして約15分置いておきます。この間にオーブンを250°Cに予熱します。

POINT

ピーマンはヘタ部分を切ったら種は取らずに、切ってから種を取るとききれいな輪切りになります。



STEP 3 ピーマンは薄い輪切りに、ウィンナーソーセージは3~5mmの厚さに斜め切りにします。ピザソースの材料Bを混ぜておきます。



STEP 4 2の生地が2倍くらいにふくらんだら、生地1個のラップを外して、クッキングシートに載せ、手で丸く平らに伸ばします。

POINT

外側に向けて、指で押すように伸ばします。



STEP 5 4の生地全体にピザソースを塗って、3の具とピザ用チーズの半量(1枚分)を載せ、クッキングシートのまま、天板に載せます。



STEP 6 250°Cのオーブンで8~10分くらい焼きます。チーズが溶けて焼き色が付いたらできあがりです。

POINT

焼き時間はオーブンによって異なります。8~10分くらいが標準です。

いろいろな
具材を試して
みたいね

ステップアップ

ピザは栄養満点!

ピザに載せる具材は自由自在。玉ねぎやピーマン、トマトやなすといった野菜、ソーセージやベーコンなどの肉類、エビやイカの魚介類。半分ずつ好きな具材を載せて、ハーフアンドハーフにしても楽しいですね。

炭水化物はもちろん、たんぱく質や脂質、ビタミンなど、具材の選び方で、私たちの体に大切な5つの栄養素をとることができますね。

誰が食べるのか、誰と食べるのか、好きな具材や並べ方にも工夫して楽しみましょう。

p.24の
「ハーモニーパワー」が
参考になるぞ

じゃがいも小麦粉で生パスタ

ニヨッキを作ろう

ニヨッキも
立派な
生パスタじゃぞ!

材料

(約30個分)

じゃがいも …… 中2個 (約300g)
薄力粉 (強力粉でもOK) …… 80g
片くり粉 …… 大さじ1 (9g)
お湯 (ゆで用) …… カップ5 (1,000mL)
塩 (ゆで用) …… 小さじ2 (10g)

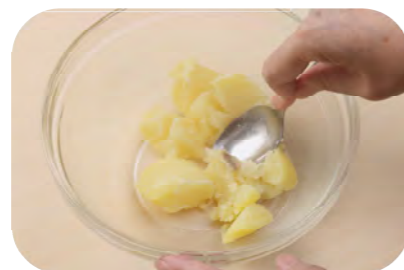
用意
するもの

●はかり ●計量スプーン ●計量カップ
●包丁 ●ラップ ●電子レンジ
●つまようじ ●ボウル ●スプーン
●フォーク ●鍋 ●ざる ●穴じゃくし

作り方



STEP 1 ジャがいもは包丁で皮をむいてラップでくるみ、電子レンジで3分加熱します。つまようじをラップの上から刺して、スッと通ればOK。硬いようなら、20秒ずつ加熱します。



STEP 2 ①が熱いうちにボウルに入れ、スプーンで潰します。

POINT

小麦粉はじゃがいもをくっつける接着剤の役目。いい仕事してる!



STEP 3 ②に小麦粉と片くり粉を加えてよく混ぜます。じゃがいもによって、粉っぽくてまとまらない場合は、大さじ1杯くらいの水を足します。

POINT

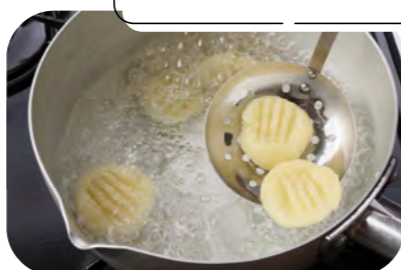
ゆで過ぎるとぐずれてしまいます。ゆでるときは目を離さず、浮き上がったらすぐすくい取ります。



STEP 4 ③を棒状にまとめて、30等分くらいに切り分けます。



STEP 5 ④を1つずつ丸めて団子にします。団子をフォークで押して溝を付けます。この溝によって、ソースが絡みやすくなります。



STEP 6 鍋にお湯を沸かし、塩を入れて⑤をゆでます。ゆで上がると浮いてきますので、浮いてきたらすぐ穴じゃくしなどでざるにすくい取ります。好みのソースで食べましょう。

アレンジ

ミートソースに挑戦

材料 (4~5人分)

玉ねぎ …… 1個 (150g)
にんじん …… 1/2本 (75g)
オリーブオイル …… 大さじ1 (15mL)
合いびき肉 (牛肉・豚肉) …… 250g
刻みにんにく …… 1/2片分
(擦りおろしてもチューブのものでもOK)
小麦粉 …… 大さじ2 (18g)

作り方



STEP 1 玉ねぎとにんじんをみじん切りにします。



STEP 2 深さのあるフライパンにオリーブオイルを入れ、①の野菜をこんがりいため、ひき肉と刻みにんにくを加えて5分くらいいためます。はじめは強火、焦げそうになったら弱火にします。



STEP 3 ②に小麦粉を加えて、さらに5分くらい香ばしくなるまで弱火でよくいためます。



STEP 4 ③にAを加え、弱火で10分くらい、木べらでときどきかき混ぜながら煮込みます。とろみが付き過ぎたら少量の水を加えたり、味見をして塩味が足りなければ少量の塩を足したりします。こしょうと、あればバジルなどのハーブやスパイスを加えます。好みのとろみ加減と塩味になったらできあがり。ゆでたニヨッキなどのパスタや、カリカリトーストにかけましょう。

パスタといえば、スパゲッティやマカロニのイメージが強いですが、もともとイタリアでは「粉もの」のことを指します。イタリア人から見ると、日本のうどんやそば、中国の麺類はもちろん、ぎょうざやシューマイもパスタです。

作るのに慣れてきたら少量(手の小指の爪程度)のみソース・しょうゆなどを加えて味の変化(深み)を感じてみよう

用意
するもの

●はかり ●計量スプーン
●計量カップ
●まな板 ●包丁 ●フライパン
●木べら ●おたま

POINT

ちょっと焦げ目が付くくらいしっかりいためるのがポイント! メイラード反応の効果です。(p.36)



資料編

5

国内産小麦ができるまで

小麦には、種まきをする時期によって「秋まき小麦」と「春まき小麦」がありますが、国内で生産される大半は秋まき小麦です。同じ秋まき小麦でも地域によって種まきの時期は違います。関東の小麦作農家を例にして、小麦ができる様子を見てみましょう。

いろいろな工程があるんじゃないかな



10月 畑の準備をする



固まった土を耕して、堆肥や石灰などを混ぜて、小麦が育ちやすい軟らかい土を作ります。

11月 種まきをする



雨が降らずに土が乾いている日に種をまきます。1～2週間ほどで芽が出ます。

12月 麦踏みをする



芽から葉が出てきた頃、大きなローラーで葉や茎を踏んで力を加えます。力を加えることで、茎が枝分かれし、丈夫になります。

3月 草取りや土寄せをする



雑草が土の栄養分をとってしまわないように、草取りをし、小麦が倒れないように、根元に土をかけます。

4月 虫や病気から守る



小麦が穂を出し始めた頃、虫が付いたり病気になったりしないように、必要な農薬をまいて予防します。

6月 収穫する

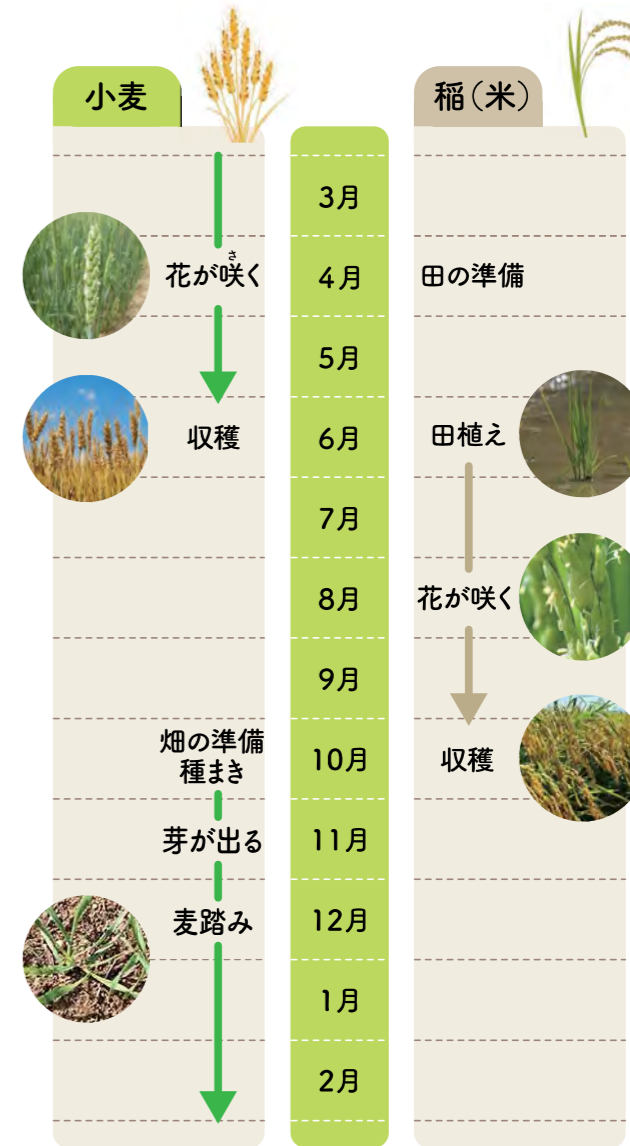


小麦の穂が黄色くなり、実が入ってきたら収穫します。

*栽培の写真はイメージで関東のものとは限りません。

小麦と稲の栽培カレンダーを比べてみよう

小麦（秋まき小麦）は、秋にまいた種が冬が来る前に芽を出し、初夏から夏に収穫します。稲は初夏に田植えを行い、秋に収穫します。



*積雪期間が長い北海道では、9月に種まきをして8月に収穫する地域が多いですが、関東以南の多くの地域では10月～11月に種まきをして6月頃に収穫します。

国内産の小麦

国内産の小麦は、うどんなどの日本麺用に適したものが主でしたが、品種改良を重ねて、パンや中華麺に適した小麦の品種も生まれ、さまざまな商品が作られています。また、アレルギーの原因となる物質が少ない低アレルギー小麦などの開発、研究も進められています。



▲国内産小麦のパン

▲国内産小麦のうどん

▲国内産小麦のパスタ

広がる小麦栽培チャレンジ

総合的な学習の時間や課外授業で、小麦栽培にチャレンジしている学校が全国で増えています。例えば、神奈川県伊勢原市の大田小学校では、地域の小麦栽培農家などの協力のもと、2017年から種まき、麦踏み、収穫の作業を学習しています。

みんなで一列に並んで麦踏み
(神奈川県伊勢原市立大田小学校)

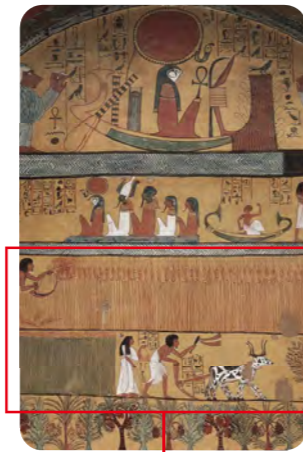


小麦粉の歴史

小麦は、1万年以上前から食べられていた

多くの古代遺跡から麦の穂や粒が発見されていることから、小麦は、人類が最初に栽培を始めた作物の一つと考えられています。今からおおよそ1万年以上も前から、人類は小麦を食べていました。

古代文明が生まれた西アジア(p.6の「肥沃な三日月地帯」)を中心とした地帯は、農業の発祥の地でもありました。古代エジプト遺跡には、小麦を栽培している様子が描かれた壁画が多く残っています。(紀元前1400～1000年前)



エジプト・ルクソールの壁画「収穫の図」(紀元前15～11世紀)



製粉技術の移り変わり

石でたたく、潰す、ひく

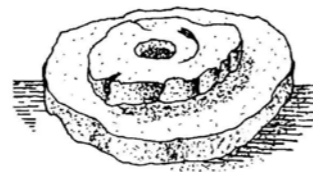
製粉の歴史は、小麦を少しでもおいしく食べたいという人間の強い気持ちが進歩させてきた技術の積み重ねとってよいでしょう。原始時代、人類はすでに、小麦を平らな石の上に乗せ、石でたたいたり、潰したり、擦って粉にしたりしていたことは、古代遺跡の出土品からも判明しています。

当時の人々は、この粉を水で練り、焼き石の上で焼いて食べていました。やがて、石の臼を手で回転させて擦り潰す方法が考え出され、時代とともに工夫が加えられながら、現代まで約3000年もの間、石臼を使った製粉が行われてきました。

発酵を利用してふくらませたパンが焼かれるようになったのは、紀元前500～400年ごろになってからです。



サドルカーン



石臼



パン屋の石臼(ポンペイ遺跡:1世紀)

水車、風車でひく

時代が進むと製粉の規模も大きくなり、ローマ時代には、製粉を職業とする人が現れ、石臼を回す動力として奴隷や家畜が使われました。それは、ポンペイの遺跡に残されている大きな粉ひき臼からも想像できます。その後、ギリシャ・ローマ時代には水力を利用した水車による製粉も始まり、さらに1000年以上を経て、イギリス、オランダでは風力を活用した風車製粉が発達しました。



風車

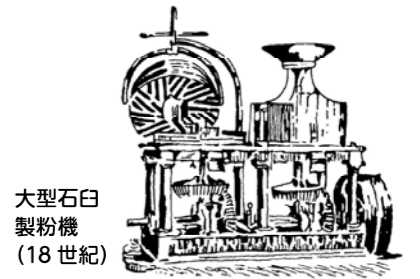
ワットの発明が製粉技術を変えた

17世紀のはじめ頃までは、小麦を一回で粉にしてしまう製粉方法が行われていました。よりきめ細かくて白い品質の良い小麦粉を作るために、一度石臼でひいた粉をふるいにかけて、粗い部分を分け、これをまたひいて再びふるいにかけて「段階式製粉方式」は、17世紀になってフランスで始められました。

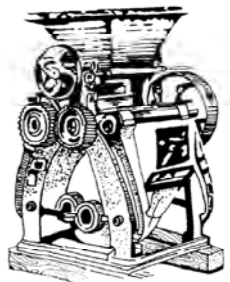
1784年、イギリスに蒸気機関で約30台もの石臼を動かす大規模な製粉工場が作られ、製粉の動力源に一大変化がもたらされました。19世紀に入ると、現在の製粉工場で使われているような「ロール式製粉機」が開発され、石臼よりもさらに効率的に高品質な小麦粉が作られるようになりました。

そして20世紀に入り、電力が使われるようになり、設備も人手のかからない全自動方式に発展しました。

現代では、コンピューターやさまざまなセンサーを活用した工場で、一切人の手が触れることなく、小麦粉が製造されています。



大型石臼製粉機(18世紀)



初期ロール式製粉機(19世紀)

CHECK!

日本人と小麦粉

●日本には弥生時代に伝わった…?

小麦が中国、朝鮮半島を経て日本へ伝来したのは紀元前1世紀頃と推定されており、今からおおよそ2000年前の弥生時代中頃には、すでに小麦の栽培が始まっていたといわれています。稲を収穫したあとに小麦を育てる二毛作は、鎌倉時代頃から広まりました。

●室町から江戸時代に広まった麺料理

今日のそうめん、うどんなどの原型となる「唐菓子(からくだもの)」は、7世紀頃中国から伝わりましたが、室町時代頃までは、貴族や僧が食べる貴重な食品でした。その後、小麦の生産が増え、石臼が広まるにつれて、各地の風土や好みに合った小麦粉の郷土料理が生まれ、一般庶民も食べられる日本独特の「麺」も育ってきました。



●キリスト教とともに渡来—カステラ、ビスケット

ポルトガルの宣教師たちと一緒にやって来たのが、カステラ、ポーロ、ビスケットといった南蛮菓子とパンです。

カステラなどは、日本人の好みに合わせて変化し、日本の菓子として定着しました。今川焼やきんつばなどは、江戸時代に庶民の食べ物として登場しました。

●パンは、明治時代に入って

西洋の食文化の普及や木村安兵衛による「酒種あんぱん」の開発などにより、大衆に広まりました。第二次世界大戦後には学校給食などを通じて、パン食が米と並んで身近なものになりました。



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!



日本中で昔から食べられてきた伝統料理じゃぞ



おぼえておこう!

野菜の切り方

+ 半月切り
縦半分に切り、切り口を下にして端から厚さをそろえて切ります。半月の形になります。



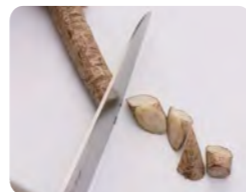
+ 斜め切り
厚さをそろえて斜めに薄切りにします。



+ ちょう切り
縦半分に切り、それぞれをまた縦半分に切って、4分割します。切り口を下にして端から厚さをそろえて切ります。半月切りを半分にしたものです。形がいちょうの葉に似ているので名前が付きしました。



+ 乱切り
野菜を回しながら、斜めに包丁を入れ、不規則な形に切る切り方です。形は不規則ですが大きさは同じくらいにそろえます。



材料

- (たっぷりめの約8人分)
- 水…………… カップ $\frac{1}{2}$ 弱 (95mL)
 - 塩…………… 小さじ1 (5g)
 - 中力粉…………… 200g
 - 大根…………… 6cm (180g)
 - にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本 (75g)
 - ごぼう…………… 20cm (60g)
 - しいたけ…………… 2個
 - 長ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 本 (70g)
 - 油 (いためるとき用) …… 小さじ2 (8g)
 - 豚バラ薄切り肉…………… 150g
- A**
- 水…………… カップ7 (1,400mL)
 - 酒…………… 大さじ1 (15mL)
 - みりん…………… 大さじ1 (15mL)
 - 和風か粒だし…………… 小さじ1 (4g)
 - しょうゆ…………… 大さじ $\frac{1}{2}$ (45mL)

用意するもの

- はかり ● 計量スプーン ● 計量カップ
- ボウル ● 菜ばし ● ラップ
- まな板 ● 包丁 ● 鍋 (蓋付き) ● おたま

作り方



STEP 1 水(95mL)に塩を入れて混ぜ、塩水を作ります。



STEP 2 ボウルに中力粉を入れて①の塩水を少しずつ加えて、4~5本の菜ばしで休まずによく混ぜます。全体が混ざってまとまってきたら、手でよくこねます。



STEP 3 耳たぶくらいの軟らかさになったら、丸めてボウルに入れ、ラップをして常温で1時間置きます。

すべすべした表面が、赤ちゃんの肌のようにもっちりしてくるよ。



STEP 4 生地を寝かせている間に、汁を用意します。大根は5mmくらいの厚さのちょう切りにします。にんじんは5mmくらいの厚さの半月切りにします。ごぼうは小さめの乱切りにし、水にさらして水気を切ります。しいたけは根元を切り落とし、かさと軸に切り分け、縦に薄切りにします。長ねぎは斜め5mm幅に切ります。豚肉は小さめの一口大に切ります。



STEP 5 鍋に豚肉を入れていため、Aの水と調味料を入れて中火にかけ、煮立たせます。アクが出てくるので、おたまですくい取り、長ねぎ以外の $\frac{1}{2}$ の野菜を加えて混ぜ、蓋をして弱火で10分煮ます。

大根が大きいときは、ちょう切りにさらに半分にして、8分の1の大きさにしてもいいね。



STEP 6 ③を食べやすい大きさにちぎり、薄く伸ばしながら⑤に入れます。中火にして、長ねぎも加えて、ときどき混ぜながら、すいとんに火が通るまで、蓋をせずに5分ほど煮ます。

すいとん生地を手でちぎったあと、まな板の上で転がしながら細長いひも状にすると、うどんみたい!



ポリ袋を使うと手軽にできる!

ここではボウルを使った作り方を紹介していますが、ポリ袋を使うと洗い物も少なく、お手軽に作るすることができます。ポリ袋に塩水を入れ、中力粉を加えて、袋の口を閉じ、袋の上からもんでこねます。上の手順①~③までの内容です。うどん以外でも、ピザやパンなど、小麦粉をこねる作業のとき、ポリ袋を使うと便利です。
★使用するポリ袋は、必ず「食品用」と書かれているものを使いましょう。また、薄いものでは、もんでいるうちに破れてしまうことがあります。0.01mm以上の厚さがあるものを使います。表示をよく確かめてください。

すいとんとうどんは仲間なんだね



長い休みにチャレンジ 手作りパンに挑戦!



材料

- (6個分)
 強力粉.....250g
 ドライイースト..... 小さじ1 (3g)
 塩..... 小さじ1 (5g)
 砂糖..... 大さじ1強 (10g)
 ぬるま湯(40℃) カップ $\frac{3}{4}$ (150mL)

用意
するもの

- はかり ● 計量スプーン ● 計量カップ
- ボウル ● ゴムべら ● ラップ
- まな板 ● 包丁 ● クッキングシート
- オープン ● 網 (ケーククーラー)



この色も香りも
メイラード反応の
おかげなのじゃ

調理での
小麦粉の特性

- 1 食材を焼いたりいためたりすると「こんがり」と「きつね色」になり、料理は風味を増します。これは、小麦粉に含まれる糖とたんぱく質が、加熱されることによって褐色（茶色）になり、香りが発生するためです。メイラード（アミノカルボニル）反応といいます。
- 2 小麦粉はとろみを付けます。カレーやシチューのとろみの多くは小麦粉が関わっています。

基本のシンプル丸パン

作り方



STEP 1 ボウルに強力粉、ドライイースト、塩、砂糖を入れてゴムべらで混ぜます。



STEP 2 ①にぬるま湯を少しずつ加え、ゴムべらで混ぜます。ひとまとまりになったら、手でパン生地を押すような感じでよくこねます。表面が滑らかになるまで、約10分こねます。



STEP 3 生地を丸めるように丸めて、表面が滑らかになったらボウルに入れます。ラップをして、35℃くらいの温度で1時間程度置くと、2.5倍から3倍くらいにふくらみます。

POINT

分割して丸めてすぐのパン生地は、弾力が強くなって伸ばしにくいので、休ませる時間を取ります。乾燥しないように、ラップを忘れずに!



STEP 4 ③を取り出して、握った手で優しく押し潰し、ガスを抜きます。



STEP 5 ④の生地を包丁で6等分にし、それぞれ再度丸めて、クッキングシートを敷いた天板に並べます。ラップをかけて15分そのまま寝かせます。



STEP 6 ⑤の生地を手のひらに載せて、潰すようにしてガスを抜き、再度丸めます。とじ目を下にして、クッキングシートを敷いた天板に並べ、ラップをして30℃くらいで40分二次発酵させます。



STEP 7 オープンを210℃に予熱しておきます。210℃になったら、⑥のラップを外して15分焼きます。



STEP 8 焼き色が付いたらできあがり。網に載せて手で触れるくらいまで冷ましましょう。

寒い時期は、オープン発酵機能を使うと便利です。

手で少し潰して平らにしてから折りたたみ、周りを伸ばしながら中心に集めるように丸めるのがポイントだよ。



自分だけの
バーガーを
作ってみよう!

レッツアレンジ!

横半分に切って、好きなものを挟めば、バーガー屋さんの気分!

➕ BLT バーガー
ベーコン(B) とレタス(L) とトマト(T) を挟もう。

➕ ツナバーガー
ツナ缶とマヨネーズを混ぜて挟もう。

➕ あんバターバーガー
バターたっぷりと、缶詰のあずきあんを挟もう。

小麦粉

Q&A

Q パンにはなぜ強力粉を使うの?

A 強力粉はグルテンが最も多く含まれているからです。

- 1 生地をこねることによってグルテンができます。グルテンは網目状の組織で、パンの骨格になります。よくこねることによって、グルテンの膜はゴム風船のように伸びます。
- 2 イースト*がパン生地に含まれる糖分を分解して発酵します。このとき発生した炭酸ガスがグルテンの膜に包み込まれ、パンをふんわりふくらませるのです。
- 3 一次発酵のあとにガス抜きをして、グルテンに包み込まれた気泡を小さくすることで、よりきめ細かいふっくらとしたパンになります。

* イースト: パン酵母のこと。自然界にあるさまざまな菌の中からパンの発酵に適したものを培養したもの。

地域の小麦粉料理について調べてみよう!

2022(令和4)年の日本での小麦生産量は99万3,474トン、全国で作られています。地域によって生産量には違いがあります。また、日本全国ではありませんが、全国各地に製粉工場があり、さまざまな小麦粉が生産されています。p.15の地図を見てね。



北海道 ラーメン
札幌のみそ、旭川のしょうゆ、函館の塩など、地域ごとに特徴のあるご当地ラーメンがある。

小麦粉を使った各地のお国自慢

古くから受け継がれ、食べられてきた郷土料理は、地域の食材を使って作られています。全国に小麦粉を使った郷土料理がたくさんあります。みんなが住んでいる地域には、どんな郷土料理やソルフードと呼ばれる料理があるでしょう。

<県別>小麦生産量

10万トン以上
1万トン以上10万トン未満
1,000トン以上1万トン未満
500トン以上1,000トン未満
500トン以下

農林水産省「令和4年作物統計」より

長野県

おやき

小麦粉とそば粉を水または湯で溶いて練り、薄く伸ばした皮にあんや野菜を包み焼いたもの。



広島県

もみじまんじゅう

日本三景の一つ、宮島の銘菓。粒あん、チョコレート、クリームチーズなど多彩な味がそろう。



奈良県 にゅうめん

奈良県桜井市三輪はそうめん発祥の地といわれている。

岩手県 ひつつみ

「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言。手でちぎり入れた小麦粉生地と肉や魚、季節野菜をだし汁で煮込む。



宮城県 がんづき

雁(がん)の肉に似ていることが名の由来。小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、水だけで作る蒸しパン。



栃木県

宇都宮餃子

戦後、一軒の餃子屋さんから始まり、全国的に有名になった。宇都宮は小麦粉やにらなどの野菜の産地。



山梨県 ほうとう

小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」と具だくさんの野菜をみそ仕立ての汁で煮込んだ料理。



愛知県 きしめん

厚さ1ミリ、幅7~8mmの平たいうどんのこと。うどんよりつゆの味がしみます。



香川県 しっぽうどん

野菜と油揚げを煮干しだしで煮込み、ゆであうどんの上からかけたもの。



大分県 だんご汁

味がよくしみ込むように、こねて丸めた小麦粉のだんごを手で薄く引き伸ばして麦みそで煮込んだ汁。



- ◎小麦粉を使った郷土料理
出典：農林水産省ウェブサイト「うちの郷土料理」
- ◎小麦の収穫量(都道府県別)
出典：農林水産省「作物統計(令和4年産)」

長崎県 ちゃんぽん

中華麺と豚肉、長崎特有のはんぺん(紅白かまぼこ)、野菜をどんこつや鶏がらのスープで煮込んだ料理。



沖縄県 サターアナーギー

小麦粉に卵、砂糖を加えてこね、油で揚げた沖縄風ドーナツ。中国から伝わった。



●小麦粉のおはなし(製粉振興会)

小麦の製粉工程や小麦粉の歴史、使い方や保存方法などが分かりやすくまとめられているサイトです。



●全麺連公式サイト(全国製麺協同組合連合会)

うどん、そば、ラーメン、パスタについて基本的な知識を伝えるサイトです。「キッズ生めん館」では製麺や容器・包装の表示についても解説しています。



●コムギケーション倶楽部

小麦粉を使ったレシピ紹介、小麦にまつわる豆情報やデータが満載です。



●インスタントラーメンナビ(日本即席食品工業協会)

インスタントラーメンの安全性や製造工程、誕生の歴史など、知らなかった情報が満載。おいしいアレンジレシピの他、災害に備えた防災食についても分かりやすく解説しています。



●ニッポン麦のこころざし(全国米麦改良協会)

日本の麦についてや小麦の基礎知識が学べるページに加えて、日本の麦を紹介するアニメを見ることが出来ます。



●日本のパスタで楽しい食卓と健康を(日本パスタ協会)

パスタの種類や歴史からおいしいゆで方やご当地レシピまで。オリーブオイルやトングなど、料理の協力の食材や道具の使い方も豊富に紹介しています。



●パンのはなし(パン食普及協議会)

パンのおいしさの秘密、栄養、歴史、世界のいろいろなパンの紹介やパン料理のレシピ、パンの図書館など、パンに関するあらゆる情報が盛りだくさんです。



●日本冷凍めん協会公式サイト(日本冷凍めん協会)

冷凍めんのおいしさの秘密や冷凍めんの種類、おいしい食べ方のヒントなど。安全・安心・おいしさを守る取り組みも紹介しています。



●おいしいパンの百科事典(日本パン技術研究所)

パンを楽しむための基礎知識から応用まで、世界のパンの紹介やパンの豆知識など、さまざまな情報を掲載しています。



●ビスケットで健康家族(全国ビスケット協会)

ビスケットは、日本では江戸時代から「保存のきく食糧」として注目されました。ビスケットができるまで、レシピ、ビスケットアイコンのダウンロードなど情報がいっぱいのサイトです。



●プレミックスで、安心・おいしい食生活!(日本プレミックス協会)

小麦粉、糖質、油脂などさまざまな材料をブレンドしたプレミックス粉を使ったレシピを紹介。ホットケーキやお好み焼きなどの基本レシピからケーキや蒸しパンのバリエーションも豊富。



●お菓子ナビ.com(全日本菓子協会)

「お菓子のじてん」「お菓子のマナー」「かんたんレシピ」など。お菓子をもっと好きになる情報サイトです。



●(こども向け)食品の安全(厚生労働省)

食物の安全について楽しく学べるサイト。手洗い動画や食中毒予防クイズ、輸入食品にまつわる動画や塗り絵などがあります。



●FCPこどもページ(農林水産省)

いろいろな食品企業の仕事や食べ物について、楽しみながら見たり体験したりできます。「カテゴリー」と「参加企業」から選べ、小麦粉とパスタの製造、カップ麺の作り方のバーチャル工場見学や、小麦・小麦粉の基礎知識など、幅広い内容を学べます。



出典：厚生労働省 Web サイト
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/kodomo/index.html)

出典：農林水産省 Web サイト
(https://www.maff.go.jp/j/shokusan/fcp/kodomo_page.html)

小麦粉の国の広がり



参考: 星川清親「新編食用作物」

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!

2024年10月31日 第1版第1刷発行

発行： 一般財団法人製粉振興会
監修： 長尾 精一（一般財団法人製粉振興会参与 農学博士）
栗原恵美子（東洋大学非常勤講師）
中田 正弘（白百合女子大学教授）
執筆協力： 足立 愛美（お茶の水女子大学付属小学校 栄養教諭）
藤井 祐太（世田谷区立烏山小学校 教諭）
編集・制作： 株式会社日本教育新聞社
お問い合わせ： 一般財団法人製粉振興会
〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 15-6 製粉会館2階
TEL：03-3666-2712 FAX：03-3667-1883
<https://www.seihun.or.jp/>
E-mail：info@seifun.or.jp

*本書のすべての文・画像・イラストを、許可なく転載、複製、改変することを禁じます。

食べて学ぼう!
コナちゃん食育研究所
YouTube で配信中!



小麦粉の精
コナちゃん

YouTube 「製粉振興会 コナちゃんねる」

食生活になくてはならない「小麦粉」について、楽しく学びながら、おうちでカンタンに作れるいろいろなレシピを動画で紹介しているよ。チャンネル登録よろしくね!

