



小麦粉のひみつ！

1. 小麦粉とは？

- 原料の小麦はイネ科の植物で、収穫時には黄褐色に色づきます。
- 小麦粉はパンやケーキ、お菓子、ピザなど手でこねて焼くもの、うどんや中華めんなどの麺類、スパゲッティやマカロニといったパスタなど茹であげるもの、天ぷらやからあげなど油で揚げるものに使われます。



小麦の穂



小麦の花

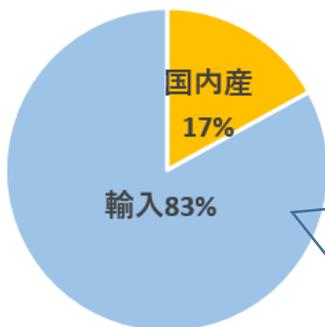


収穫時期

2. どの小麦を食べているの？

- 小麦の生産は世界の広い地域で行われています。小麦は冷涼乾燥なところが栽培に向いています。
- 日本で消費される小麦は年間600万トン、約83%が輸入品です。そのほとんどがアメリカ、カナダ、オーストラリアの3ヶ国からです。

【日本で使われている小麦】



農林水産省食料需給表 令和3年度

【小麦の国別輸入量】

- No.1** アメリカ
- No.2** カナダ
- No.3** オーストラリア



財務省貿易統計（2021年）

【国内産小麦の生産地域】

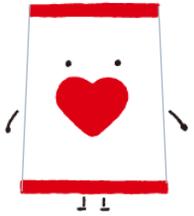


- No.1** 北海道 59%
- No.2** 九州 17%
- No.3** 関東・東山※ 9%

※東山地方：山梨県・長野県・岐阜県の三県のこと。農林水産省資料

3. 小麦粉料理のひみつ

- ・小麦粉には、グルテンというたんぱく質が含まれています。
- ・パンがふっくらしたり、うどんやラーメンのシコシコした食感は、グルテンによるものです。



強力粉でパンを作ることができるのは、グルテンが強く、よく伸びるからだね～！



4. 小麦粉の種類

	強力粉	中力粉	薄力粉
	パン、ピザ等 	うどん等 	ケーキ、天ぷら等
主要原産国	カナダ、アメリカ	オーストラリア、日本	アメリカ
粉の粒度	粗い		細かい
グルテンの性質	強く、よく伸びる		弱い



お料理によって使う小麦粉の種類が変わるんだよ。それぞれの国の気候・風土にあった小麦を利用する食文化がはぐくまれたんだよ。

★工場の製造工程は
ニッポンHP>「バーチャル工場見学 製粉工場編」
をご覧ください！



QRコードからも
ご覧いただけます！



小麦粉クイズにチャレンジしよう！



Q1: 私たちがよく食べているのはどこの小麦？

- ①外国産、②日本産

Q2: 日本で一番小麦粉が栽培されている地域は？

- ①北海道、②九州、③関東、^{とうさん}東山



Q3: グルテンが多いのはどの小麦粉？

- ①薄力粉、②中力粉、③強力粉

全問わかったかな？答えはこのページの下にあるよ！

小麦粉の保管方法

小麦粉は開封前も開封後も**常温**で保管をするんだよ！

冷蔵庫に入れると、冷えた小麦粉を取り出した時、室温との温度差で結露(※けつろ)が生じ、小麦粉にダマやカビが発生することがあるんだよ。家族にも教えてあげよう！

※結露…冬場に温かい室内の窓ガラスがくもったり、冷たい飲み物の入ったコップに水滴がつくような現象。



キャラクタープロフィール



名前

オオサジコ

特徴

大さじいっぱい小麦粉の大切さを伝えたくてしようがない女の子。



名前

小分けパックん

特徴

100gの小麦粉が入っている計量いらずの商品から生まれた小分けパックん。おらかでのんびり屋。



小麦粉からネバネバ（グルテン）をとりだしてみよう！

[材料]

強力粉 100g
水 50mL

[小麦粉だんごを作る準備]

- 1) ボウルに強力粉と水を入れませる。
- 2) まとまってきたら、ボウルから出し、机の上でよくこねる。
- 3) ビニール袋に入れて、30分位休ませる。



しっかりグルテンができるように、体重をかけてがんばってこねよう！



小麦粉だんごを水の中でこねます。
だんだん水が白くなってくるよ！
グーパーグーパーしてこねてね！

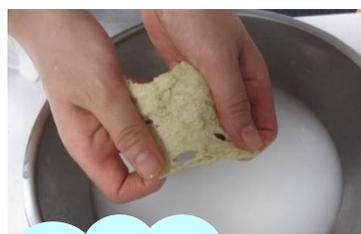
バラバラにならないように
ぎゅーとにぎってね



黄色くなってきたら
もう一息！！



白いところがなくなり、
伸びるようになったら完成！



くると丸めて
出来上がり！



【注意!!】ネバネバ（グルテン）は作ったその日に遊んでね！食べられません。

薄力粉と強力粉をくらべてみよう！ nippn

初級

薄力粉と強力粉をぎゅっくにぎってみよう！どっちが薄力粉がわかるかな？



手で粉をぎゅ〜っくにぎって、手のあとが残るほうが薄力粉だよ。

つまり、左手が薄力粉！

強力粉はかたい小麦から作るので粒が粗く、サラサラしているよ。

薄力粉はやわらかい小麦から作られているため、粒のきめが細かく、しっとりしているんだ。



気づいたことをメモしよう



中級

お団子を作って、比べてみよう！

薄力粉だけで作ってゆでると、どんな食感になるかな？ 強力粉だと、どんな食感？

[材料] (4個分)

小麦粉 大さじ5杯 (45g)

お水 25cc

[作り方]

- 1) 小麦粉に水を少しずつ入れて練る。
- 2) 食べやすい大きさに分ける。
- 3) 沸騰させたお湯で、2分くらいゆでる。
- 4) 水をよく切って、きなこやあんこをかける。



お団子をゆでるときは、
浮き上がってくるまでゆでよう！



気づいたことをメモしよう

じゃあ、強力粉と薄力粉
半分ずつまぜて作ったら
どんな食感になるかな～？

みたらにしても
おいしいよ♪



【注意!!】火を使うときは大人と一緒に！小麦粉は必ず十分に加熱してから食べてね！

お料理に挑戦してみよう！

上級

小麦粉でホットケーキを作ってみよう！

[材料] (4枚分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)
砂糖	20g
卵 (Mサイズ)	1個
牛乳	70cc
バター・メープルシロップ	お好みで



[作り方]

- 1) 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をザルに入れてボウルにふるい入れる。
- 2) 卵と牛乳は合せて溶き、(1)に加えながら泡だて器で混ぜる。
- 3) 熱したフライパンにバター (または油) を入れて溶かし、一度ぬれ布巾の上で冷まし、生地を1/4量を流す。
- 4) 表面にプツプツと穴が空いてきたら裏返し焼く。(※残りも同様に焼く)
お皿に盛り、お好みでバター、メープルシロップをかけて食べる。



生地をフライパンに流す時は、高めの位置から流すとキレイな円のホットケーキになるよ！



気づいたことをメモしよう

【注意!!】火を使うときは大人と一緒に！小麦粉は必ず十分に加熱してから食べてね！

お料理に挑戦してみよう！

上級

手打ちうどんを作ってみよう！

[材料] (4人分)

強力粉	250g
薄力粉	250g
塩	15g
水	230cc
めんつゆ	2カップ(400cc)
長ねぎ、きざみのり	お好みで



[作り方]

1) 強力粉と薄力粉をザルに入れ、ボウルにふるい入れる。水と塩は溶かし、小麦粉全体に少しずつ塩水を入れ、ふんわりと混ぜる。

2) まわりの粉を押し付けるようにまとめる。
生地全体にしっかり体重をかけてだんご状になるまでまとめる。



3) 生地を厚めのビニール袋に入れ、タオルをのせて、うどん屋さんのように、足でふんでこねる。
ビニール袋に入れたまま2時間以上ねかせる。

4) 生地に小麦粉をふって、めん棒で2mmの厚さにのばし、間に小麦粉をふって三つ折にし、1cm幅で切っていく。



5) たっぷりのお湯を沸かし、(4)を10～13分ほど茹で、冷水で軽く洗う。

6) 刻みのり、斜め切りの長ねぎ、めんつゆをそえる。



(3)の工程で、足でふんでこねる時は、かかとでふむと力が入るよ！



気づいたことをメモしよう



【注意!!】火を使うときは大人と一緒に！小麦粉は必ず十分に加熱してから食べてね！