

小麦粉の種類と 主な2次加工品

小麦から小麦粉へと形を変え、さらにそこから、さまざまな料理を彩る原料となります。

たんぱく質の含有量によって 小麦粉の種類が決まります

小麦粉の種類はたんぱく質の含有量によって異なり、含有量が多いものから、強力粉、中力粉、薄力粉と分けられます。そのほかにも、グルテンの量や質にもそれぞれの特徴があります。

小麦粉の種類

強力粉

11.5～
13.0%

中力粉

7.5～
10.5%

薄力粉

6.5～
9.0%

	強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
グルテンの性質	強い		弱い
小麦粉の粒度	粗い		細かい
原料小麦の種類	硬質	中間質または、軟質	軟質

薄力粉

パスタ

お菓子

ケーキ

天ぷら

デュラム・セモリナ

マカロニ

ピザ

デュラム・セモリナとは

硬質のデュラム小麦を粗挽きにした小麦粉のことです。胚乳部が黄味がかっているため、小麦粉も薄黄色をしているのが特徴。パスタ用の小麦粉として多く利用されています。

全粒粉の注目度が高まっています

最近、メディアや店などで耳にすることが増えてきた全粒粉とは？
栄養面からも注目度が高まる全粒粉を紹介します。

全粒粉は、小麦の殻まですべて一緒に挽いて粉状にしたもので、別名グラハム粉ともいいます。小麦の表皮には、食物繊維、たんぱく質、カルシウムなどが含まれているので、栄養価も高くなります。香ばしい風味で香りが高く、食感はしっかりしています。嗜好性が高まった現代にぴったりの食材で、今後もますます需要の広がりが期待できます。



強力粉

うどん

ベーグル

そうめん

中力粉

パン

餃子の皮

ラーメン

不溶性食物繊維

水に溶けにくい性質があり、水分を吸収して膨らみ、便をかさ増しすることで腸を刺激して、便秘の予防・解消を促します。小麦の表皮に多く含まれます。

鉄

必須ミネラルのひとつで、血液中のヘモグロビンの一部となり全身に酸素を運びます。また赤血球の材料となり、鉄不足による動悸やめまいの予防に役立ちます。

糖分(でんぷん)

光合成によって作られる炭水化物で、活動のエネルギーとなります。でんぷんは加水した状態での加熱や冷却で形態が変わり、食感などに大きく影響します。

ナイアシン

ビタミンB群の仲間で、糖質、脂質、たんぱく質からエネルギーを作り出します。また、皮膚や粘膜の炎症を防ぐことを助けたり、アルコールの分解、血行促進にも寄与するといわれます。

ビタミンB₁

胚芽に多く含まれ、ぶどう糖などの糖質をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。疲労回復を助けたり、神経や脳を正常に保つのに役立ちます。

ビタミンB₆

酵素の働きを助ける補酵素としてたんぱく質や脂質の代謝をサポート。丈夫な皮膚や粘膜、髪、歯、爪などを生成するセロトニンなどの神経伝達物質を合成します。

小麦の栄養素をもっと知る

小麦粉の種類と特徴

薄力粉

軟質小麦を原料とし、グルテン含有量が少なく、粘り気が弱い特徴があります。粒子が細かく、お菓子や天ぷらの衣などに使われます。

中力粉

中間質小麦や軟質小麦を原料とし、グルテン含有量や粘り気、弾力性はほどほど。うどんや生パスタ、お好み焼きなどに適しています。

強力粉

硬質小麦を原料とし、グルテン含有量が多く、粘り気が強い特徴があります。粒子は粗めでパンやピザ、中華まんの生地などに使われます。

硬質小麦

たんぱく質の含有量が多く、粘りや弾力性が高いため、パン、ピザ、中華麺、餃子の皮など、さまざまな用途で使用されます。

軟質小麦

たんぱく質の含有量は少なく、適度にやわらかいため、天ぷらやケーキ、ビスケットなどのお菓子づくりに適しています。

中間質小麦

たんぱく質の含有量は中くらい。ほどよい硬さで、粉にして水でこねた時にのびがよく、乾麺やゆで麺に使われます。

デュラム小麦

柔軟で弾力性が強いグルテンを豊富に含み、加工するとシコシコとコシのある食感になるため、パスタ類などに使われます。

小麦の種類と特徴

小麦のチカラを知ろう

小麦の小さな粒の中には、私たちの健康を支える多種多様な栄養が含まれています。また、グルテン量が異なる小麦を使い分けることで、さまざまな調理に使用できます。



小麦の栄養とは

小麦粒は、「胚乳」「表皮」「胚芽」の3つの部位で構成され、それぞれに異なる栄養が含まれています。最も多くの部分を占める胚乳に含まれるのが糖質とたんぱく質で、私たちが体を動かすうえでのエネルギー源となります。また、表皮には腸のぜん動運動を促す食物繊維や赤血球の材料となる鉄が含まれます。胚芽には、ビタミンB₁やB₆が含まれ、これらは糖質やたんぱく質、脂質など、ほかの栄養の代謝をサポートする働きがあります。

胚乳

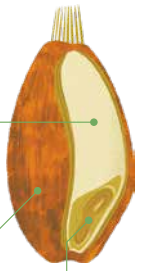
全体の約8割を占め、この部分が小麦粉になります。全身に作用する多糖類を含んでいます。

表皮

「ふすま」や「ブラン」とも呼ばれ、食物繊維やマグネシウム、鉄分、亜鉛などを含みます。

胚芽

小麦粒の2%ととても小さな部位。脂質、たんぱく質、各種ミネラルやビタミンを含みます。



小麦の栄養素

可食部100gあたり	エネルギー	たんぱく質	鉄	食物繊維	ビタミンB ₁	ビタミンB ₆	ナイアシン
国産小麦 玄穀	329	10.8	3.2	14	0.41	0.35	6.3
薄力粉(1等)	349	8.3	0.5	2.5	0.11	0.03	0.6
中力粉(1等)	337	8.3	0.5	2.8	0.1	0.05	0.6
強力粉(1等)	337	11.8	0.9	2.7	0.09	0.06	0.8

出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より

地域食



いきなり団子 (熊本県)

輪切りのさつまいもの上に餡を置き、薄くのばした小麦粉の生地で包み、蒸して食べる。お土産にも人気。



焼きまんじゅう (群馬県)

小麦栽培が盛んな群馬県の郷土料理で、串に刺したまんじゅうに甘い味噌だれを付けて食べる。



もんじゃ焼き (東京都)

小麦粉を水溶きして、野菜などを入れて焼き、味付けする。昔、鉄板に文字を書いたことから名付けられた。



お好み焼き (大阪府)

なにわの粉もん文化を象徴し、家庭料理としてもよく登場する。小麦粉を出汁で溶いて生地になっている。



ラー麦ラーメン (福岡県)

福岡県がラーメンのために開発した小麦・ラー麦を使ったラーメン。コシが強く歯切れがよい。



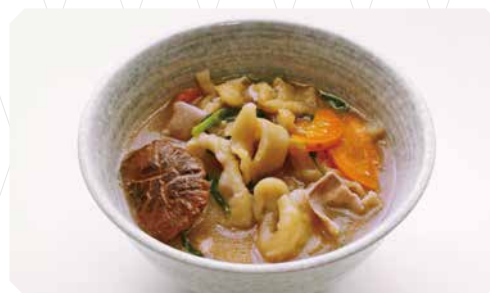
きしめん (愛知県)

厚さ1mm、幅7～8mmの平たいうどん。愛知県のソウルフードとして県内全域で食べられている。



せんべい汁 (青森県)

小麦粉に塩と水を混ぜて、鉄製の型で丸く焼いたせんべいを、鍋や煮物に入れて煮込んだもの。



だんご汁 (大分県)

小麦粉を練って薄く帯状に伸ばし、野菜と一緒に麦味噌などで煮込む。大分のソウルフード。

小麦の伝統食・地域食の紹介

日本各地には小麦を利用し、気候風土から生みだされた伝統料理や、地域の人たちに愛される料理があります。

伝統食



にゅうめん (奈良県)

そうめん発祥の地とされている三輪市で作られたそうめんを、温かい汁をかけて食べる冬の料理。



ほうとう (山梨県)

小麦粉を練って平らに切った「ほうとう麺」を野菜と煮込んだもの。主食として食される。



天ぷら (全国)

魚介や野菜などに卵と小麦粉で溶いた衣液をつけて、油で揚げた料理。地域によってご当地天ぷらがある。



伊勢うどん (三重県)

伊勢神宮の参拝客たちがいつでも食べられるよう、ゆで続け、コシのない太いうどんとなったといわれる。



カステラ (長崎県)

ポルトガルから伝来した南蛮菓子をヒントに、日本の菓子職人がアレンジしたのが始まりといわれる。



おやき (長野県)

薄くのばした皮に特産の野沢菜やあんこを包んで焼いたもの。おやつや軽食として親しまれている。