

# 栄養だより

平成22年 8月 NO.183

連日の熱帯夜に、秋風の立つのが待ち遠しい毎日です。

皆様ご容態はいかがでしょう

## 小麦粉の種類と小麦製品 について

小麦粉は含まれるタンパク質(主にグリアジン、グルテニン)の割合と、形成されるグルテンの性質によって、強力粉、中力粉、薄力粉に分類される。

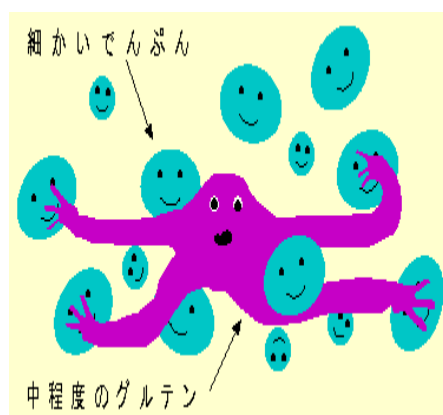
### 強力粉

タンパク質の割合が12%以上のもので水と混ぜると力強くなるグルテンとなり、粉の粒子をつなぎ止める。

パン・中華めん・学校給食で出てくるソフト麺等に使われている。焼くと硬い仕上がりになるので洋菓子には向かない。



### 中力粉



タンパク質の割合が9%前後のもので少量の水を加えてこねると、粉の中に含まれる蛋白質がガムのようにのびグルテンを形成する。グルテンはでんぷん粒子をつなぎ合わせる役割を果たすため細くのばしても切れません。

うどんによく使われるほか、お好み焼き、たこ焼きなどに使用されている。

### 薄力粉

タンパク質の割合が8.5%以下のもので、他に比べると蛋白質量は少ない。薄力粉のでんぷん粒子は極めて小さいのが特徴。

ケーキなどの菓子類・天ぷらに使われる。なるべくタンパク質の含有量を抑えた方が、繊細な仕上がりになる。

