

食育通信

令和6年度6月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品 ～麦～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介します。今回は、麦についてお届けします。麦は、日本の食生活において、パン、麺、菓子、みそ、麦飯など、さまざまな用途で活用されています。水をためた田んぼで作る米に対し、麦は水をためない畑で作られます。主に秋に種をまき、冬に芽を足で踏んで麦を強くする「麦踏み」を行い、6～8月頃に収穫されます。

大麦について

大麦は「二条大麦」と「六条大麦」に分けられ、さらに実の外皮がはがれやすいものを「はだか麦」と呼んでいます。二条大麦は主にビールや焼酎、六条大麦は主食用の麦や麦茶、はだか麦は主食用の麦やみその原料になります。



* 麦ごはんについて *

大麦だけだと固いため、米に混ぜて炊くと食べやすい麦ごはんを作ることができます。麦ごはんを使用する大麦には、平たく押しつぶした「押麦」や米と同じ形に加工された「米粒麦」、もちもちした食感が特徴の「もち麦」などさまざまな種類があります。

麦には食物繊維が豊富に含まれていて生活習慣病を防ぐはたらきも期待できます。



小麦について

小麦の殻は固くてむきにくいので、昔から殻ごとたたいたり、つぶしたりして小麦粉に加工してから使用していました。小麦粉の種類は、たんぱく質の量によって「強力粉」「準強力粉」「中力粉」「薄力粉」等に分類されます。小麦粉と水をこねると、粘りと弾力が出てきます。これを「グルテン」といいます。強力粉や薄力粉などは、グルテンの量と強さも表しています。



小麦粉の種類	強力粉	準強力粉	中力粉	薄力粉
たんぱく質の量	多	[グラデーション]		弱
グルテンの量・強さ	強・多	[グラデーション]		少・弱
粘度の強さ	強	[グラデーション]		弱
用途	パン、麩など	ぎょうざの皮 中華麺など	うどん、 ビスケットなど	ケーキ、天ぷら粉 など

☆マカロニやスパゲッティは、「デュラム小麦」という種類の小麦から作られます。

神奈川県産の小麦粉について

※神奈川県学校給食会
県産小麦粉予約販売資料より

J Aあつぎ管内では、農地利用の促進を目的に平成28年から小麦と津久井在来大豆の輪作に取り組み始め、小麦の作付けが再開されています。

小麦の栽培品種は「さとのそら」（中力粉向け）と「ゆめかおり」（強力粉向け）です。収穫された小麦は「かながわブランド」に登録された厚木地粉うどん（乾麺）や小麦粉として販売されています。



出典・参考文献:「麦の参考資料」農林水産省HPより(https://www.maff.go.jp/j/seisan/boueki/mugi_zyukyuu/attach/pdf/index-101.pdf)
「くらべてわかる食育ずかん②ごはん・パン・めん ごはんとむぎごはん どうちがう?」株式会社 理論社

次号は、「成長期に大切な食品～夏の野菜・果物～」についてお届けします。