

小麦粉の不思議～七変化～

昭和学院短期大学・フードスペシャリスト協会共催

2009.12.2

小麦粉に水と塩を加えて捏ねるとドウ(dough)・生地になる、

1. それを伸ばして細く切って「茹でると」うどんなどの麺類になる。
2. そのドウで、同等分二つを丸め、重ね、間に油を塗り、丸く伸ばしたものを「焼く」と*春餅に
3. 生地を丸く伸ばし、ひき肉、野菜などの中身を入れて包み、フライパンで「焼く」と*ぎょうざ*

小麦粉、ベーキングパウダー(BP)や酵母菌と水を入れて混ぜ、発酵後

4. その生地を丸く伸ばしてみじん切りしたねぎをまぶし、うず巻きして押して「焼く」と*葱パイ*
5. 丸く伸ばし、ひき肉や小豆餡の中身を包んで「蒸す」と*肉まんやあんまん*に
6. その生地に砂糖、ラードなどを加えて「揚げる」と*開口笑*に
7. 「焼く」と*ケーキ*または*クッキー*に

このように小麦粉は水を加えて捏ねるとドウになり、グルテンによる網目構造でしっかりした生地になる。この生地をさらに調理操作: 茹でる、焼く、蒸す、揚げるなどの過程で様々な食べ物に変化していく実に不思議で楽しい七変化食材である。

小麦粉の種類には薄力粉、中力粉と強力粉がある。利用方法も違っているが一袋の小麦粉を主食から点心、お菓子などのおやつも自由自在、好きな時、好きなように作り、安心・安全な食生活をエンジョイしながら自分だけの一品、オンリーワンを仕上げてみませんか???

今日の実習は フライパンで焼くねぎパイとオーブンで焼く杏仁酥餅
どうぞお家でも七変化して下さいね!!!!

ねぎパイ

材料:4人分

小麦粉 300g, ドライイースト 7.2g, 砂糖 10g, 塩 2g, と葱 1本
ごま油 40ml, 胡椒、化学調味料少々

発酵する、打ち粉必要 フライパン、フライ返しと面棒使用

杏仁酥餅

材料:4人分

小麦粉 125g, 砂糖 60g, ショートニング 60g, B.P. 3, 卵液 1/2 個
アーモンドエッセンス 少々 粒アーモンド 8粒
艶出した用卵 全員で2個

オーブン 170℃ 12分焼く