

富士見の食文化通信
第4号「全粒粉」
「ルバーブ」

ふじみ 223

H26.7.23(水)
文責:畠山



今日の給食では、「^{ぜんりゅうふん}全粒粉とルバーブのマフィン」を出しました。
全粒粉は富士見町に住む、樋口かよさん家のものです。上は7月1日の写真です。小麦が太陽の光に照らされて黄金色に輝いていて、それはそれはきれいな景色でした。(カラー写真は給食室前に飾っています。)
ルバーブは、78部のみなさんが校内の畑で作っているものを分けてもらいました。

全粒粉って何？

小麦は、**胚乳 (はいにゅう)・胚芽 (はいが)・表皮 (ひょうひ)** という3つの部分からできています。このうち、小麦粉になるのは胚乳の部分です。

全粒粉は、胚乳だけでなく、表皮や胚芽も含めて小麦の粒をまるごとひいたものです。

「胚芽」は少ししかありませんが、ビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり。「表皮」は「ふすま」とも言います。

(イラスト：日清製粉 HP より)

小麦の構造

はいにゅう
胚乳 (小麦粉の約83%)
ひょうひ
表皮 (小麦粉の約15%)
はいが
胚芽 (小麦粉の約2%)



粉にするまでの道のりは長くて険しい！



農薬は使わず、肥料はイネの堆肥です。

10月10日頃に種まきをし、翌年の7月20日頃に収穫をします。(小麦の粒を食べて乾き具合をみて、収穫日を決めるそうです。) 収穫をしたものは、ブルーシートの上に広げてカラ

カラに乾かします。手作業でごみなどを取り除いた後、粉ひきをして、何度もふるいにかけて完成です。すごく手がかかっています。