

粉好きの系譜 第 27 回

**全粒粉が当たり前に？**

小麦の粒を粉にするには今は機械を使うが、製粉機ができるまでは臼による製粉が一般的だった。製粉には時間がかかるので、動力もいろいろに工夫された。水車や風車のような、自然のエネルギーをうまく利用した製粉も使われた。とにかく、コメのように粒の外側の部分だけを磨きとればよいのではなく、粒の全体を細かくひくわけだからこれは大変な作業である。

コメでは、磨き取られた粒の外側の部分を糠という。重さにすると粒船体の 1 割強というところだろうか。磨かれてできたコメが白米。通常私たちが見るのはこの白米である。コムギでも外側の部分は取り除かれる。取り除かれた部分が「ふすま」。漢字でかけば「麩」。まさに麦辺に皮。当て字だろうと思う。コムギの種子はイネのそれと違って、中央に深い切れ込みがあるので、皮の部分を取り除くのが難しい。そこでふすまの部分は過去には粒全体の 3 割にも達したという。

糠と同じくふすまも脂肪分やビタミンを多く含み、また雑身のもととなるので、上質の小麦粉をひくにはふすまの部分を完全に除去することが求められた。しかし最近ではふすまの栄養価が見直され、粒全体を粉にひいたいわゆる「全粒粉」がちょっとした流行になっている。脂肪分が多いと、コシのもとになるグルテンの成分が悪くなるなどの欠点があるようだが、それでも全粒粉のパンなどは売れ行き良好という。

そういえばコメも、玄米のまま炊いた玄米ご飯が静かなブームである。色が黒っぽく、あまりおいしそうに見えないのが欠点だが、慣れると癖になる味なのだそうだ。普通の炊飯器では芯が残ったりしてうまく炊けないが、圧力鍋で炊くと結構よいらしい。コメにせよコムギにせよ、種子を丸ごといただくのは「無駄をしない」という意味からも大事なことだ。いや、今はそんな悠長なことを言っているが、そのうち食料不足の時代に入ると全粒をいただくのが当たり前になるかもしれない。