

小麦ブラン（ふすま）の食べ方いろいろ

- ヨーグルトにトッピング、アイスクリームに混ぜる。
- 手作りパン、パンケーキ、クッキーなどに混ぜる。
- ハンバーグ、肉だんご、カレー、チャーハン、スープ、フライ、グラタンに混ぜる。
- ふりかけにしてご飯にかける。

おかか、ゴマ、塩、きざみのりなど、お好みのものと、小麦ふすまでふりかけを作る。

*小麦ふすまの粗野な味は、玄米や他の雑穀、そして煮干粉などの天然テイストにぴたっとはまって違和感なしです。

- シリアルに混ぜる。

オートミールとミューズリーをメインに、小麦ふすま、アーモンド粉末、粉チーズを適当に混ぜ、牛乳とココナツミルクをかける。

※トッピングや単にかけたり、混ぜたりする場合は、生ではなく、ローストしてから（炒ってから）お使いください。

古くて新しい、栄養豊富な食材

小麦のおよそ15%（製粉の仕方による）を占める小麦ブランは「ふすま」とも呼ばれ、豊富な栄養を蓄えています。ミネラル（リン、カリウムなど）、ビタミン（B1、B2、E）を多く含み、食物繊維の含有量も42.8%と穀物の中ではトップです。製粉工程から出たままの小麦ブランは食品としては使いにくく、飼料用にされることが多いのですが、欧米ではその健康効果から、小麦粉に小麦ブランを配合するなど、小麦ブランを含む全粒粉原料のパンの消費が伸びています。日本でも朝食などでシリアルの原料として活用されているほか、パンやクッキーなどにも使われ、徐々に認知が上がってきています。太古の昔から存在するのに、今またその良さが見直されてきている「古くて新しい」食材なのです。

◆小麦粉と全粒粉の主な栄養成分（可食部100gあたり）；下表はあくまで一般的数値です。

	たんぱく質	炭水化物	食物繊維		ミネラル			ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2
			水溶性	不溶性	カリウム	マグネシウム	リン			
			(g)		(mg)					
薄力粉 (1等)	8.3	75.8	1.2	1.3	110	12	60	0.3	0.11	0.03
中力粉 (1等)	9.0	75.1	1.2	1.6	100	18	64	0.3	0.10	0.03
強力粉 (1等)	11.8	71.7	1.2	1.5	89	23	64	0.3	0.09	0.04
全粒粉	12.8	68.2	1.5	9.7	330	140	310	1.0	0.34	0.09
小麦ブラン	15.6	64.5	42.8		1182	611	1013	1.5	0.52	0.58

日本食品標準成分表2015、イートスマートより