

食育セミナーNo.16 料理を作ってみましょう！【調味の基本「砂糖」】

砂糖の原料は主にさとうきびですが、精製の度合いや粒子の大きさに分けています。

上白糖・三温糖・ざらめ糖・グラニュー糖・氷砂糖・粉砂糖・角砂糖・黒砂糖・和三盆などがあります。上白糖はどんな料理にも合いますが、煮物には三温糖を使うとコクが出ます。お菓子にはグラニュー糖や粉砂糖、果実酒には氷砂糖と用途によって使い分けます。

砂糖は甘みをつける以外にも、いろいろな役割があります。一部をご紹介します。

- ・料理の照りやツヤをよくする。
- ・肉をやわらかくする。
- ・卵の泡立ちをよくする。
- ・パンやもちを作るときに加えてやわらかさを保つ。
- ・ジャムやあんなど濃厚な砂糖液は微生物の侵入を防ぎ腐りにくくします。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。