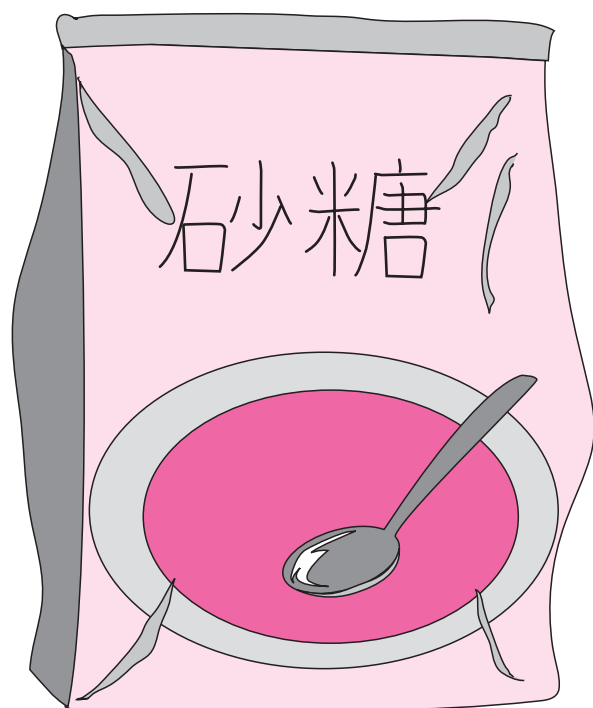


何かと悪者のイメージが強い砂糖ですが、色々な種類があり、それぞれ作り方や特徴は異なります。砂糖の種類をいくつかご紹介します。

●**白砂糖**…サトウキビを原料として甘味のみを抽出し、不純物を取り除いたものです。不純物だけでなくミネラルやビタミンなどの栄養素も取り除かれています。クセがなく料理の色や風味に影響は出ませんが、からだに吸収されやすく**血糖値があがりやすい特徴があります**。三温糖という砂糖がありますが、これは上白糖を作った後の糖液から作っています。茶色いためミネラルなどが残っているように見えますが、これは糖液を煮詰めたときに出来るカラメル色素や不純物によるものです。



●**きび糖**…白砂糖と同じくサトウキビが原料で、精製途中の砂糖液をそのまま煮詰めて作ったものです。**カルシウムやナトリウム、ミネラルが残っている**ため薄い茶色で、サトウキビ本来の味わいが楽しめます。料理に使用すると**コクと栄養素をプラス**することができます。

●**てんさい糖**…(サトウダイコン)という植物が原料で、腸内の善玉菌のエサになるオリゴ糖を含み、**腸内環境を整えるはたらきがあります**。粒が大きく水に溶ける時間がかかるため、料理に使う際はよく溶かしてから使いましょう。