

砂糖

sugar



サトウキビ

甜菜



健康かわら版



第224号

令和3年12月



紀元前2000年頃のインドでは既に砂糖が使われていたといわれています。最古の仏教典には、病気による衰弱、疲労の回復に「砂糖」が効果あるとして「薬」として記されていて、大変貴重なものでした。日本では江戸時代に入り、砂糖の輸入量が増え和菓子の発展は目覚ましく、19世紀には砂糖の国内生産が本格化しました。

栄養

砂糖の成分はほとんどがショ糖(スクロール)というもので、このショ糖はグラニュー糖や上白糖など種類によって異なりますが、おおむね80%~99.85%含まれています。

●**ショ糖(スクロール)**は単糖類の**ブドウ糖(グルコース)**と**果糖(フルクトース)**が結合したものです。**ブドウ糖**は果物や穀類に含まれています。

穀類では、ブドウ糖が多数結合した「でんぷん」と呼ばれる多糖として存在しています。**でんぷん**は、消化されて最終的にブドウ糖になり、エネルギー源として利用されます。特に、脳のエネルギーはブドウ糖だけです。砂糖は消化過程が少ないため、速効性のある効率の良いエネルギー供給源です。

砂糖の種類

砂糖は、サトウキビ(甘藷)や甜菜(砂糖大根、ビート)などから作られます。欧米では甜菜から作られるのが主流です。結晶の大きさにより、車糖(上白糖、三温糖)ざらめ糖、氷砂糖、グラニュー糖、に分けられます。



上白糖

さとうきびや甜菜などを原料とする砂糖です。甘味の中に程よいコクがあります。日本独自の砂糖です。



黒砂糖

沖縄や奄美地方で作られています。サトウキビの絞り汁をそのまま煮詰めて冷やし固めて作ります。独特の風味があり、カルシウムやカリウム、鉄が比較的多く含まれています。



和三盆

「竹糖」という種類のサトウキビから作られていて、日本の伝統的な手法で作られています。独特の風味が特徴です。



グラニュー糖

純度の高いショ糖でできているため、クセのない淡白な甘味が特徴の砂糖です。世界で一番使われている砂糖で、海外では砂糖というグラニュー糖のことを指します。



キビ砂糖

精製途中の砂糖液を煮詰めて作ります。サトウキビ本来のやさしい甘味とコクがあり、ミネラルが含まれているのが特徴です。



三温糖

砂糖の中でも一番甘いのが三温糖です。上白糖を作った残りの液を煮詰めていきます。その工程で、カラメル化し茶色く色づき、深いコクと甘みが生まれます。



甜菜糖

原料は甜菜。日本では北海道を中心に栽培されています。ミネラル成分とオリゴ糖が含まれているのが特徴です。

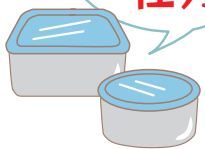


氷砂糖



ざらめ糖

保存の仕方



砂糖はJAS法でも賞味期限の表示を省略できる食品に定められている食品で、明確な賞味期限がありません。正しい保存方法をしてれば基本的には変質することなく、いつまでもおいしくいただける食品です。

- 開封前の砂糖の保存場所は常温で直射日光の当たらない、空気の乾いた場所が適しています。
- においの強い調味料のそばに置かない。砂糖にその匂いが移り、風味が落ちてしまいます。
- 使う砂糖はできるだけ小分けにして、密閉して保存しましょう。

豆知識

カチカチになった砂糖をサラサラにする方法

カチカチになってしまう原因は、一度湿気を帯びてしまった砂糖が乾燥したことによります。そのため、多少の水分を補うことで、元のように戻せます。

- ◎キッチンペーパーを水でぬらし硬く絞ったものを、砂糖を入れている容器と蓋の間に挟み、数時間置いておく。サラサラになったらキッチンペーパーを外す。
- ◎砂糖の容器に切った食パンを入れておく。サラサラになったら取り出す。
- ◎電子レンジに30秒ほどかける。後、20~30秒ずつ様子を見ながらかける。

いずれかの方法を試してみてください。



今月のレシピ

ホットケーキミックスで作る

シュトレン風パウンドケーキ

【材料】

ホットケーキミックス	150g	ドライフルーツ	50g
バター	50g	(ブランデーまたはラム酒に漬けておく)	
砂糖	大さじ2	くるみ	25g
ヨーグルト(無糖)	大さじ2	溶かしバター	10g
卵	1個	粉糖	適量

*シュトレン(独:Stollen)は、ドイツの伝統的なクリスマスのパン菓子です。今回は、ホットケーキミックスを使った、シュトレン風パウンドケーキです。

【作り方】

- ①オーブンを180℃に温めておく。
- ②くるみは刻んでおく。(生くるみは、フライパンでから煎りするか、オーブントースターで焦げない程度に焼いて使います。)
- ③ボールにバターを入れてクリーム状にし、砂糖、ヨーグルト、卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ホットケーキミックス、ドライフルーツ、くるみを入れて混ぜ合わせ、まとめる。
- ⑤鉄板にクッキングシートを敷き、②の種をのせ、楕円形に形を整える。180℃のオーブンで25~30分焼く。
- ⑥焼きあがったら、熱いうちに表面に溶かしバターを塗る。粗熱が取れたら全体に粉糖をまぶす。

参考:「SUGAR LAB」Web サイト