



砂糖の種類と特性について

皆さん日頃から使用されている砂糖ですが、様々な種類があることをご存知でしょうか。今回は砂糖の種類と特性についてご紹介したいと思います。



そもそも砂糖とは

ショ糖（蔗糖）とも呼ばれ、サトウキビ（甘蔗）やサトウダイコン（甜菜）のしぼり汁を精製し、結晶化してつくられる天然の甘味料です。

市販されている砂糖はその製造方法により含蜜糖と分蜜糖という2種類に大きく分かります。

●含蜜糖

糖蜜から結晶を分離せずに作る砂糖です。

ほんのりとした甘さが特徴です。

赤糖や黒糖、加工黒砂糖、素焚糖、ブラウンシュガーなどが含蜜糖に分類されます。



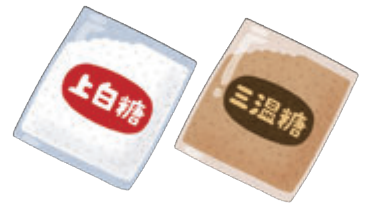
●分蜜糖（精製糖）

糖蜜からショ糖だけを精製した砂糖です。

日本でも多く使用されている砂糖で含蜜糖よりも強い甘みが特徴です。

上白糖、グラニュー糖、三温糖などが精製糖に分類されます。

三温糖は色がついているので含蜜糖の仲間と勘違いされることが多いですが、上白糖と同じく精製糖の仲間なのです。原料糖から三温糖を作る時に何度も加熱されるので、砂糖のカaramel化により茶色く色が付いてしまいますが、ミネラル分はほとんど含まれていません。



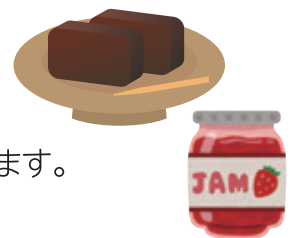
砂糖が持っている特性について

防腐作用

砂糖には水と結合しやすく、食品中にある自由水（微生物が利用できる水）と結合すると、その水はカビや腐敗菌が利用できない水になります。

ですので、カビや菌が食品中で繁殖できなくなり、食品を長持ちさせることができます。

例：羊羹・ジャム



たんぱく質の凝固抑制

砂糖は水と結合しやすいので、肉や卵料理に使うと砂糖が食品中の水分と結合して固く締まるのを防ぎ、柔らかい状態を保ってくれます。

例：卵焼き



デンプンの老化抑制

デンプンに水を加えて加熱すると糊化が始まり、温度が上がるにつれて粘性が増し、全体が糊状となります。糊化したデンプンの温度が下がってくるとデンプン内部から水分が徐々に染み出し、徐々に粘性を失い固くなってきます（デンプンの老化）。ところが、糊化したデンプンに砂糖を加えると、砂糖がデンプンの水分と結合し、固くなるのを抑えてくれます。

例：カステラ・団子・すし飯



このように砂糖には色々な種類や特性があります。

今回は砂糖が持つ特性の中で、たんぱく質の凝固抑制の特性を活かした料理を紹介します。皆さんの食卓に並べる一品にお役立て頂けると幸いです。

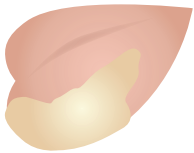
本日の

レシピ

やわらか鶏むね肉の万能ダレかけ

材料 (4人分)

鶏むね肉 ……………300 g
酒 ……………大さじ 1/2
砂糖 ……………小さじ 1/2
塩 ……………小さじ 1/8
サラダ用ハウレン草 ……………10 g



万能ダレ
濃口醤油 ……………大さじ 1
砂糖 ……………小さじ 1
酢 ……………小さじ 2
ゴマ油 ……………大さじ 1/2
ラー油 ……………小さじ 1/2
おろしにんにく ……小さじ 1/2
おろししょうが ……小さじ 1/2
白すりゴマ ……………小さじ 2
青ネギ ……………10 g (小口切り)



栄養量 (1人分) :
エネルギー：146kcal
たんぱく質：16.3g
脂質：8.3g
食塩相当量：0.7g

作り方

- 1 鶏むね肉を耐熱容器に入れて、酒、砂糖、塩を全体によくもみこんで、皮のほうを下側にしてラップをかけ30分以上おく。(長時間置く場合は、冷蔵庫へ)
- 2 1を電子レンジ600Wで4分加熱し、中まで火を通す。(冷蔵庫で長時間置いた場合は、レンジ加熱時間を長くする)。冷めたら、一口大のそぎ切りにする。
- 3 万能ダレの材料を混ぜておく
- 4 サラダ用ハウレン草は洗って、一口大にカットし皿に盛りつけ、2の鶏むね肉をのせ、万能ダレを上からかける。