

料理で大活躍する砂糖

砂糖は甘味料として、調理するときによく使われます。砂糖は甘みをつけるためだけでなく、料理の中で他にもいろいろな働きをしています。

たんぱく質が熱によって固まる性質をおさえる

食べものの中のたんぱく質は、熱を加えることで、固まる性質があります。

でも、砂糖を入れて熱を加えると、たんぱく質が固まりにくくなり、やわらかくてなめらかになります。

(プディング、オムレツなど)



腐りにくくする

くだものや野菜を砂糖づけにすると、腐りにくくなります。これは、材料中の砂糖の濃度が高くなり、水分が少なくなると、微生物が繁殖しにくくなり、食品を長持ちさせるからです。

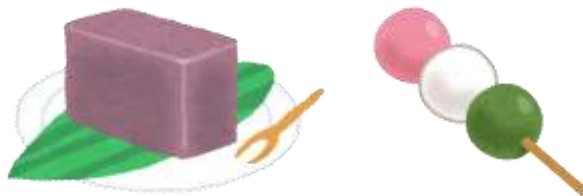
(栗きんとん、マロングラッセなど)



でんぷんのやわらかさを保つ

でんぷんがもつ水分を砂糖が奪うことによってでんぷんのやわらかさが保たれます。

(ようかん、だんご、大福もち、すし飯など)



色やかおりをつける

砂糖を水と煮詰めると、茶色くなります。これがカラメルです。カラメルは、独特のかおりがあります。

(プディング、べっこうあめなど)

ゼリー化する

ペクチンや酸をふくんでいるくだものや果汁に砂糖を加えて煮詰めると、ゼリー化します。

(ジャムなど)



＝地場産物を知ろう！＝なすを使った料理

なすのしぎ焼き

【材料】(1人分)

- ・なす 1本
- ・油 大さじ1
- ※ { さとう 大さじ1
- 赤みそ 大さじ1
- すりごま 大さじ1

ごまみその作り方(※)

- ①赤みそ、さとうを鍋に入れて火にかけ甘みそをつくる。
- ②すりごまを混ぜる。

【作り方】

1. なすをたて半分に切り、水に放しておく。
2. 鍋に油を敷いてなすを焼く。
3. 皿に盛り、ごまみそをかける。