

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。

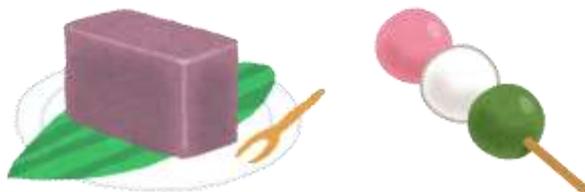
(栗きんとん、マロングラッセなど)



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)



＝たこと大豆の磯和え＝

【材料】(4人分)

レトルト大豆	150g	
たこ	150g	
A	しょうが	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
でん粉	適量	
揚げ油	適量	
塩・青のり	適量	

【作り方】

レトルト大豆を170℃の揚げ油で、かりっとするまで揚げる。

たこはAで下味を付け、余分な汁気を切って、でん粉をまぶす。大豆が揚げ終わったら、たこを揚げる。

揚がった大豆とたこを塩・青のりを加えて和える。

★よくかめるので、あごの発達を助けます。また、かむことで脳の血流が増え、神経系の発達の助けにもなります。