



砂糖にはサラサラしたもの、しっとりしたもの色がついたものなど、いくつかの種類があります。又、甘さを生かしたお菓子だけでなく料理の仕上がりにも変化をつけることができます。今回は砂糖の、原料・種類・役割をご紹介します。

### (砂糖の原料ご存じですか？)

砂糖は上白糖・グラニュー糖・双目糖などいろいろな種類のものがありますが、いずれの砂糖も、主に「砂糖きび」と「砂糖大根」を原料として製造されています。いずれも「ショ糖」を主成分としていて原料による品質の違いはほとんどありません。

### (砂糖の種類はどういうのがあるの？)

店に並ぶいろいろな砂糖。糖度・コク・香り・それぞれに特徴があり、料理への影響が異なります。

#### (上白糖)

一般に白砂糖と呼ばれるしっとりとした砂糖。サトウキビやサトウダイコンから砂糖分を集め、さらに精製して小さい結晶に仕上げたものです。精製度によって純度の高いものから上白糖・中白糖・三温糖に分類されますが、純度が高いほど甘みにクセがなくあっさりした甘味になります。

#### (使用例)

上白糖は、きめが細かくしっとりした砂糖。クセのない甘みで溶けやすく適度にコクのある甘味が特徴。すき焼き・煮物など和風の料理に合います。

#### (グラニュー糖)

グラニュー糖は、サラサラとした光沢のある結晶状の砂糖でさっぱりとした淡白な甘味が特徴。甘みにクセがないので、素材の風味を大切にしたい場合に使うことをおすすめします。粉砂糖や角砂糖・顆粒状の砂糖は、グラニュー糖を原料にそれぞれの形に加工したもので、グラニュー糖よりも溶けやすくなっています。

#### (使用例)

甘みにクセがなく上品な甘みなので、飲み物・菓子・ジャムなどの風味にこだわる場合や中華料理にも用います。

#### (三温糖)

黄褐色のしっとりした砂糖です。上白糖に比べてアク(糖蜜)が多いのが特徴です。そのため上白糖やグラニュー糖などに比べて黄色かった色で、甘みにコクがあります。結晶が小さいので溶けやすい砂糖です。

#### (使用例)

煮豆・佃煮などの煮物。あんやぜんざいなど砂糖の色の影響がなく、コクのある甘みをつけるのに用います。

### (黒砂糖)

黒褐色の固まった砂糖。糖蜜と呼ばれるアクを除いていない砂糖で、沖縄などの南西諸島で生産されています。糖蜜分には各種のミネラルやビタミン類が含まれ黒い色とくどい甘さ、特有の風味があります。濃厚な甘味があり、加熱濃縮するときにつく焦げ臭が特有の香りとなっています。

### (使用例)

特有の黒い色と風味を生かし、黒蜜にしてくず切りやところてんなど、又あめやようかんなど菓子の風味づけにも用います。

## (砂糖の役割)

砂糖＝甘みをつける調味料ととらえがちですが、料理に風味をプラスしたり、つやを出したり、保存性を増したりといろいろな役割をもっています。用途に応じて使い分けが必要です。

### ① 分散性をよくする

通常の料理、特に煮物では内部まで味を均一につける工夫がされます。砂糖自体は分子量が大きく、食材料に広がる(浸透)する力は小さいのです。しかし、水分となじみやすいので、水分とともに食材の内部に広がります。調味のときに砂糖を先に加えておくと、ほかの調味料が砂糖とともに水分に溶けて食材に均一に広がりやすくなると考えられます。

### ② 不快な風味を消す

さばなどの青背の魚や多少鮮度の落ちた魚は、砂糖を入れ、しょうゆとみりん、酒の力も借りて濃厚な味で煮つけるとおいしく食べれます。このときの砂糖は、甘みで味覚を満足させると同時に、不快な風味を感じなくさせる麻痺効果ともいえる働きをしています。ただし、甘みは素材の七難を隠すかわりに、微妙な風味をも隠してしまうこととなります。

### ③ 酸味、苦み、アルコールをやわらげる

酸っぱい夏みかんやレモンなどの酸味は、砂糖が加わると酸味がやわらぎます。コーヒーも砂糖で穏やかな苦みに変わります。また、お酒をあまり飲めない人がカクテルや梅酒で酔ってしまうのも、甘みがアルコールの刺激をやわらげて飲みやすくするからです。

### ④ 保存性を高める

食品が腐敗するいちばんの原因は微生物が食品内で繁殖することです。しかし、砂糖が充分に加えられていると、食品中の水分は砂糖が抱えて離さないために、微生物は生存できなくなります。そのための砂糖の量は水分の約2倍が必要です。甘みの好みで砂糖量を減らすと保存性は期待できません。

助手 名嘉山 聡子  
他 スタッフ

参考文献「うまさのサイエンス」NHK出版  
お菓子「こつの科学」柴田書店