

# 6 お砂糖はおいしさの味方

料理に砂糖を使うと、甘い味になるだけではありません。保存性を高めたり、やわらかさを保ったり、私たちのまわりのいろいろな食品に、砂糖のはたらきが役立てられています。砂糖を上手に使うと、お料理上手になれるんですね。

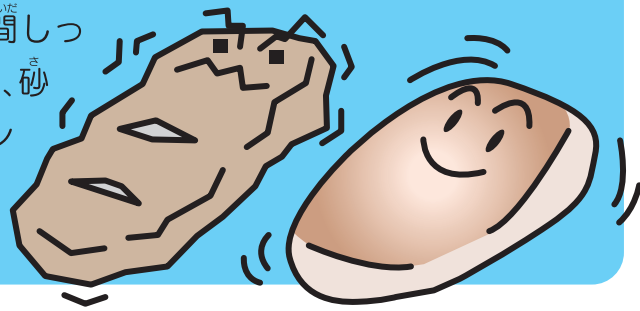


お砂糖はえらい!

## 甘いパンが、固くなりやすいのはなぜ?



フランスパンなど塩味のパンはすぐに固くなりますが、甘い菓子パンやカステラは長い間しっとりとしています。これは、砂糖の「保水性」によって、デンプンの分子が結合して、まわりの水分を防ぐからです。



## えっ、お砂糖でわさびが辛くなる!?



辛い生わさびを、もっと辛くしたいときは、おろし金に砂糖を少しのせて、その上からわさびをおろしてみましょう。わさびの中の辛味を生み出す酵素を砂糖が助けて、辛さがぐーんと増します。



## すし飯をふっくらと保つひみつ。

ちらし寿司などのすし飯をおいしく作るコツは、合わせ酢に砂糖を使うことです。ごはんが固くなりやすく、ふっくらと保つことができます。これも、砂糖の「保水性」のおかげなのです。



## ジャムの保存ができるのはどうして?

いたみやすい果物も、たくさんの砂糖と煮ると保存ができます。砂糖をたくさん使ったジャムが日持ちするのは、砂糖が水分をしっかりと抱きかかえる「保水性」のおかげで、カビや細菌が発生しにくいからです。



### なるほどコラム

#### 調味料は「さしすせそ」の順で。お砂糖はいちばんに!

調味料は、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)せ(せうゆ=醤油の昔のかなづかい)、そ(みそ)の順で使いましょう。お砂糖を一番最初に入れるのは、分子が一番大きいからです。たとえば、砂糖と塩を同時に入ると、塩が先にしみ込み、砂糖はしみ込みにくくなってしまいます。

「さしすせそ」だよ!

