

# ❀ 栄養課だよ！ ❀

令和2年10月発行

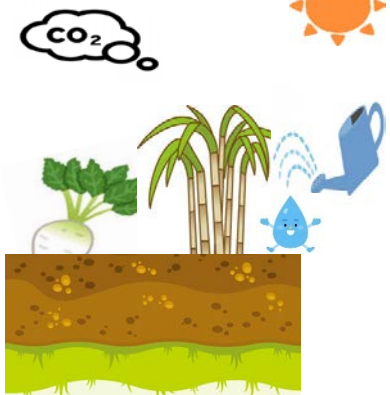
2020  
Vol.51

今回のテーマは  
お砂糖についてです♥





料理やお菓子作り、コーヒーなど食生活にはかかせないお砂糖、同じお砂糖でも種類は様々です。  
今回はお砂糖についてご紹介します。

お砂糖の原料は「さとうきび」や「てん菜」から作られます。

さとうきびは温暖な地域で栽培され、夏の強い日差しによって活発な光合成をし、お砂糖の成分となるショ糖を作ります。てん菜は温帯冷涼な地域に育つ植物で、根の部分にショ糖を貯え、お砂糖の成分が出来ます。



## お砂糖の特徴

種類	特徴
上白糖 	料理にお砂糖の色や香りが影響しにくいのが特徴です。本来の色や香りを活かしたい料理に向いています。
グラニュー糖 	サラッとした甘さでお菓子作りに最適です。飲み物にもお勧めです。
黒砂糖 	ミネラルとビタミンを多く含んでいます。独特な味わいがあります。
キビ砂糖 	くせもあまりなく、コクと栄養素をプラスできます。使用感も上白糖に近いので使いやすいです。当院ではキビ砂糖を使用しています。

## お砂糖の豆知識



色々なお料理に使用しましょう！！

### 1. お肉を柔らかくする

加熱をするとお肉は固くなりますが、お砂糖を加えることによって、お肉のタンパク質と、水分を結びつけ、お肉が固くなるのを防ぎます。



### 2. 味をしみこみやすくする

食べ物の組織をやわらかくして、味を染み込みやすくします。



### 3. 腐敗を防ぐ

お砂糖は食品の水分をかかえこみ、なかなか離さない性質で、カビや細菌などが水分を利用しにくくなり増殖を抑える効果があります。お砂糖をたっぷり使ったジャムなどがくさりにくいのはこのためです。



### 4. たまご料理がふんわり仕上がる

卵は急に熱を加えると卵のたんぱく質の凝固温度が高くなり固くなりますが、お砂糖を加えると、ゆるやかに固まるので、卵料理の仕上がりがふんわりになります。



(材料)

リンゴ 中2個(550g)

水 80~100cc

レモン汁 大さじ2

砂糖 160g

カロリー 317kcal

## 旬の果物を使ったレシピ ~リンゴジャム~

(作り方)

- 1.リンゴをよく洗い、薄めのいちょう切りにして塩水につける。
- 2.水を切ったリンゴ、レモン汁、水を鍋に入れて、中火で煮る。
- 3.あくがでたら、取り除き、やわらかくなったら砂糖の半分を入れて煮る。
- 4.残りの砂糖を加えて、リンゴをつぶしながらとろみがつくまで、煮詰める。



## ♥当院お食事紹介♥



9月 行事食  
747kcal



9月 手作りパンの日  
668kcal



9月 シェフの日  
776kcal