

砂糖の種類と使い方

砂糖の種類

砂糖は飲み物やお菓子だけでなく、煮物、焼き物、たれ、つけものなど多くの料理に使われる調味料です。それぞれの食品や調理方法に合わせて使うよう、いろいろな種類の砂糖が作られています。

じょうはくとう 上白糖

最も一般的な砂糖で、お菓子や料理などいろいろなものに使います。



グラニュー糖

上白糖より純度が高く、素材の味を生かすことができます。



角砂糖

グラニュー糖を、使いやすいように直方体に固めたものです。



粉砂糖

グラニュー糖を粉状にしたもので、洋菓子のトッピングなどに使われます。



黒砂糖

濃厚な甘さと独特の風味があり、それを生かしてお菓子や料理に使われます。



氷砂糖

ゆっくりととけるので、果実酒づくりに使われます。



さんおんとう 三温糖

甘さと香りが強く、煮物などに使うとコクが出ます。



三温糖は、なぜ茶色？

三温糖は、製造工程で上白糖やグラニュー糖を取り出した後の糖液をさらに煮つめて作ります。加熱によって糖分が分解され、色が茶色に変化します。

砂糖の特性を生かした使い方

砂糖には、水と結びつきやすい（水にとけやすい・水分を抱え込む）という特性があり、さまざまな料理に活かされています。

効果	使い方
肉をやわらかくする	調理前に肉に砂糖をもみこんでおくと、やわらかく仕上がります。
卵焼きをふわふわに	卵に砂糖を加えると、卵の固まる温度が高くなり、ゆるやかに固まるため、ふわふわとやわらかく仕上がります。
すし飯をしっとりさせる	すし酢には砂糖を使います。砂糖がすし飯の中の水分と結びつき、しっとりとした状態を保つことができます。
泡立ちをよくする	生クリームや卵白に砂糖を加えると、しっかりと泡立って安定します。
ジャムにとろみをつける	砂糖が水分を抱え込むことで、果物や野菜の成分である「ペクチン」がゼリー化し、とろみができます。
保存性の向上	砂糖が食品中の水分を抱え込み、細菌などが繁殖しにくくなります。砂糖がしっかり入っている食品は日持ちがします。

砂糖と塩、先に入れるのは？

砂糖です。塩の分子は砂糖の分子よりも小さいため、先に塩を入れると塩味がしみこんでしまい、砂糖を入れてもなかなか甘味がつきません。砂糖の分子は大きいので、食材にゆっくり味がしみこみます。煮物などでは砂糖、塩の順に味付けし、風味を生かしたいしょうゆやみそは最後に入れましょう。

料理の

「さしすせそ」

和食に使われる調味料の味付けの順番を表したものです。

さ …… 砂糖

し …… 塩

す …… 酢

せ …… しょうゆ
(歴史的かなづかいで「せうゆ」)

そ …… みそ

