

砂糖の日

「さ(3)とう(10)」の語呂合わせから、3月10日は「砂糖の日」といわれています。砂糖は、お菓子をはじめ、いろいろな料理に使われていますが、ただ甘みを加えているだけではありません。

砂糖には、水とたいへんなじみやすく、水を引きつけてなかなか離さないという性質があり、それが食品にさまざまな効果を発揮しています。

例えば、白飯に比べてすし飯が固くなりにくいのは、砂糖が加えられているからです。米を水とともに加熱すると、米の中のデンプンが水分を吸って膨張し、糊のような粘り気が出て、ご飯が炊きあがります。しかし時間が経つと、水分を介してデンプンの分子が結合してしまい、ご飯が固くなってしまいます。ところがすし飯は、砂糖が水分を抱え込んで離さないようにしているので、固くなりにくいのです。

また、ビーフシチューなどの長時間煮込む肉料理を作るときは、あらかじめ肉に砂糖をもみ込んでおくと、砂糖によって引き寄せられた水分が、肉の中にある固い繊維状のコラーゲンを溶かすため、肉がやわらかくなります。

果物からジャムを作るときには、果物に含まれるペクチンが、酸と糖分の助けを借りて編み目状になり、その編み目の中に糖分が水を抱え込んで、ゼリー状になります。甘さを控えるために砂糖を入れずに作ることもありますが、糖分の少ない果物の場合は、ある程度の砂糖を加えないと十分に固まりません。

メレンゲやホイップクリームに加えられる砂糖は、卵白や生クリームに含まれている水分を取り込んで分離することにより、泡を安定させる働きをしています。

このように料理をよりおいしくすることに加え、砂糖は食品中の水分と結びつくことによって、微生物が繁殖しにくくなるようにしたり、食品中の油分が酸素と結びつきにくくしたりするなど、食品の保存性を高めることにも役立っています。

そのほか、パンを作るときには、イースト菌の栄養となって発酵を促進させたり、ケーキや卵焼きなどを焼くときには、アミノ酸などと反応しておいしそうな香りや焼き色を生み出したり、…というように、実にいろいろなところで砂糖が活躍しているのです。

(平成19年3月)

