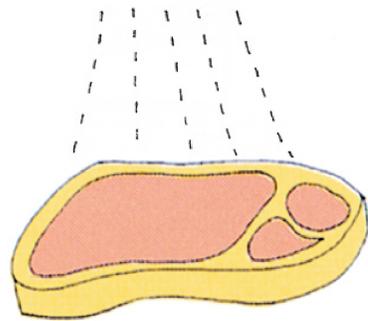


砂糖の働き<1>

砂糖の働きを知って上手に料理にやくだてよう!

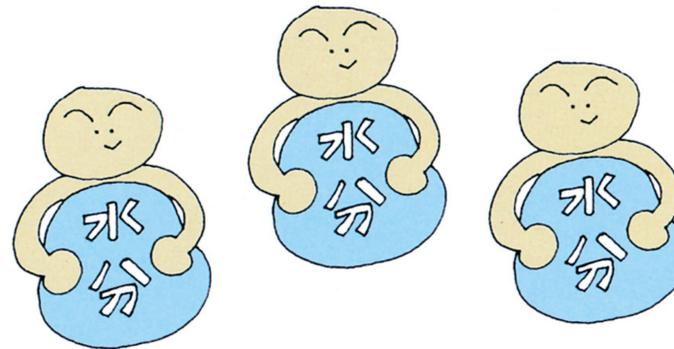
保水性

ビーフシチューを煮るとき、あらかじめ肉に砂糖をもみ込んでおくと、砂糖が水を引きつけ、肉の組織のコラーゲン(タンパク質の一種)に水を結びつけて溶かすので早く柔らかくなります。また、きんとんを作るとき、砂糖を入れてサツマイモをゆでると、冷めても水分が逃げないので裏ごしが楽にできます。



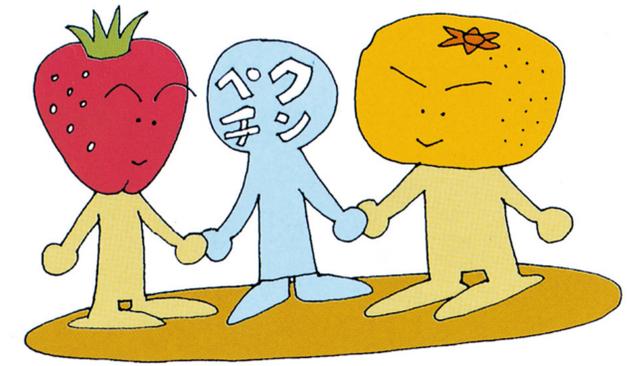
でん粉の老化防止

カステラやもち菓子は、砂糖を使っているのでなかなか硬くなりません。砂糖が水分をかかえ込むので、でん粉の分子が水をはさんで密集し、結合してしまう(老化という)のを防ぐからです。



ゼリー化

ジャムやマーメイドがゼリー状になるのは、果物や野菜の硬さをつくるペクチンという物質が、砂糖の働きで水をたくさんかかえ込み柔らかくなるのです。



タンパク質の凝固抑制

カスタードプリンや卵焼きを作るとき砂糖を加えると、砂糖が卵や牛乳のタンパク質と水分を結びつける役割をすることから、タンパク質の凝固温度を高めて、柔らかくなめらかな口当たりになります。



メイラード反応(アミノカルボニル反応)

パン、クッキーなどにこんがりとした焼き色がつくのは、糖が小麦粉、牛乳、卵などに含まれるアミノ酸と反応してできる物質のため、この反応をメイラード反応と呼びます。

