

甘みの奥に潜む物語 薬から「理想の隠し味」へ

毎日の料理に欠かせない砂糖。単に「甘さを加えるための白い粉」というイメージを持たれがちですが、実は料理の味や仕上がりを陰で支える、非常に奥深い存在であることをご存じでしょうか。日常に溶け込んだこの調味料の背景を知れば、いつもの食卓が少しだけ違った景色に見えてくるはずです。



薬として伝来した砂糖

砂糖は奈良時代に唐から日本へ伝わったと言われていています。当初は薬の一種として用いられ、その後は貴族階級の間で調味料として使われるようになりました。鎌倉時代以降、中国大陸との貿易量が増大し、流通量も増えたことから室町時代には茶の湯文化の開化と共に和菓子などに用いられるようになりました。庶民には遠い存在だった砂糖が、広く行き渡ったのは江戸時代中期以降とされています。

原料と「精製度」が分ける、それぞれの個性

砂糖には種類がありますが、主に家庭で使われるのはサトウキビと甜菜（てんさい）由来のもの。種類によって精製の度合いが異なり、グラニュー糖や上白糖は精製度が高く、黒糖は精製度が低い砂糖です。三温糖やてんさい糖は、その中間くらいの精製度と言えます。

料理を格上げする「使い分け」のヒント

砂糖の種類によって、甘さの強さ(糖度※)、香り、溶け方は少しずつ異なります。その違いを知るとは、料理の幅が広がることとなります。下表を参考に料理との相性を探ってみてはいかがでしょうか。

砂糖の種類	特徴	適した料理	糖度※
グラニュー糖	クセがなく、さらっとした甘さ	お菓子、飲料、素材の風味を活かしたい料理	<div style="text-align: center;"> 高 低 </div>
上白糖	しっとりして溶けやすく、料理になじみやすい	煮物、炒め物、料理全般	
三温糖	コクがあり加熱すると風味が引き立つ	煮物、照り焼き、しっかりした味の料理	
黒糖	サトウキビ由来の香りと個性がある	沖縄料理、黒糖菓子、コクを出したい煮込み	
てんさい糖	まろやかな甘さ、風味とコクがあるのが特徴	煮物、炒め物、料理全般	

※糖度はショ糖純度です。

調理科学研究室
主査研究員 丹治純子

<参考文献>

農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/kansho/kakudai/manabu/tukurikata.html>

農畜産業振興機構 https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_000078.html

東京ガス暮らし情報メディア

ウチトコ https://uchi.tokyo-gas.co.jp/topics/2619?utm_source=chatgpt.com