

砂糖の働き<2>

砂糖の働きを知って上手に料理にやくだてよう!

泡立ちの保持

メレンゲを作るとき、砂糖を加えると砂糖が卵白のタンパク質の水分を抱え込み、泡が安定するので、泡立ちがよくなり、泡同士のくっつきを抑えてきめ細かな状態を保つことができます。



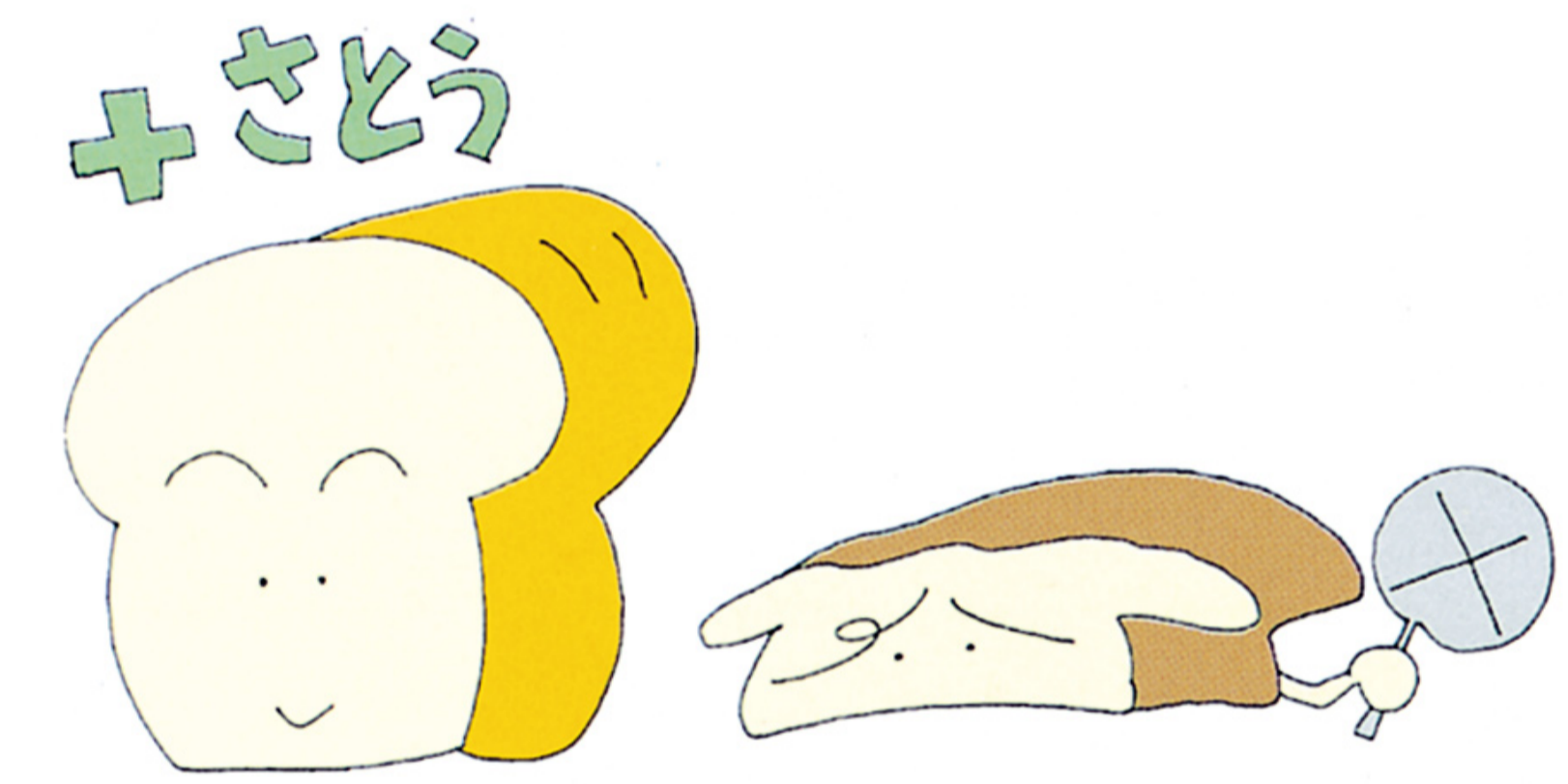
脱水作用

ココアの粉の中に、あらかじめ砂糖を混ぜてから水を加えると、ダマにならずにココアを溶かすことができます。これはココア粒の中に入り込んだ砂糖が水に強くひきつけ、ダマになるのを防いでくれるからです。



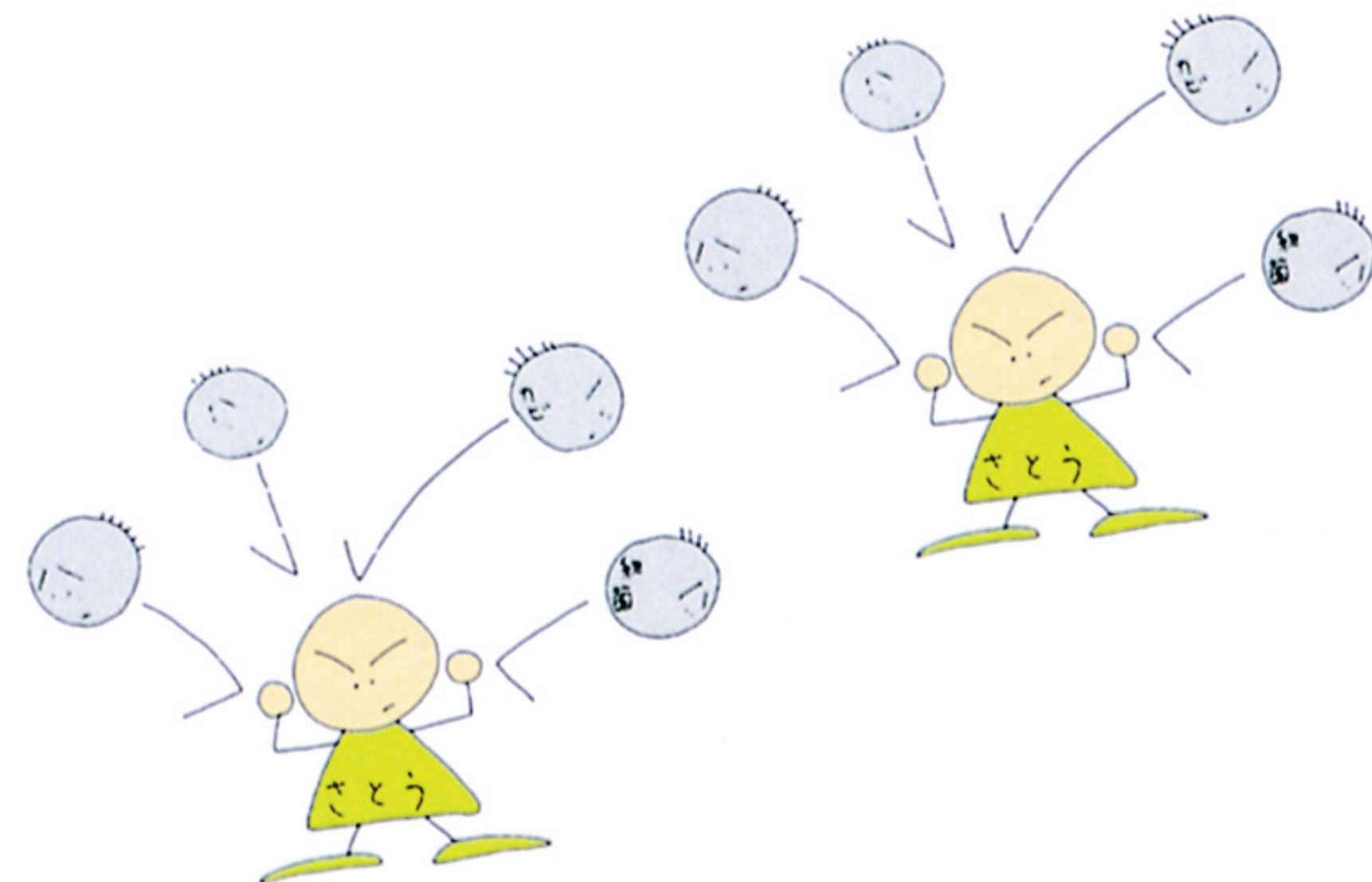
パンの発酵促進

パンがふくらむのは、イースト菌(酵母)の働きによって発生する炭酸ガスのためです。酵母は糖분을栄養源としていますが、小麦粉中の糖分だけでは十分に発酵をさせるには足りません。パン生地に砂糖を加えると、発酵しやすくなりパンは大きくふくらみます。



酸化防止効果

油を使った食品が古くなって、味が悪くなったりイヤな臭いがしたりするのは、油が空気中の酸素と結合し劣化するからです。砂糖を加えると油の中の水分が砂糖と結合して酸素が溶け込みにくくなります。



防腐効果

カビや細菌は水がないと生きられません。砂糖をたくさん使った食品がカビたり、腐ったりしにくいのは、食品の水分を砂糖がしっかりかかえ込んでいて、細菌が繁殖しにくいからです。

