

細胞ヨロコブ  
まごころごはん

## 調味に甘さは必要？

管理栄養士 豊嶋永枝

血糖値のコントロールが全身の健康に影響を及ぼすのはすつかり有名な話。【主食は白米ではなく玄米に】など食材に気をつけておられる

方は多いものの、意外と見落としがちなのが調味料の定番、砂糖。今回は甘い砂糖のそんなに甘くないお話です。

### 和食に砂糖はつかわない!?

砂糖は、サトウキビや甜菜を原料とした甘みをつける調味料で、味付けとして甘みをつけるほか、食品の保存性を高めたり、デンプンの老化や油脂の酸化を抑制したりと様々な効果があります。和食の味付けには欠かせない調味料のように思え

ますが、昔ながらの日本料理のレシピをいろいろ調べてみると、ほとんどの料理がうま味のたっぷり詰まっただしをベースに、季節の素材を使い、主に使用する調味料は塩、味噌、酢、醤油、酒。砂糖が絶対に必要だと思いがちな煮物でさえ、甘味はほとんど使われず、甘みを足すのではなく、素材の甘みを引き出すという手法がとられていたようです。料亭では、今もあまり砂糖は使用せず調理するのだとか。

また、砂糖は高級品だったため、通常の調理に用いられることはほとんどなく、日本で一般大衆に広まったのは1910年以降のことだといわれています。砂糖が私たちの生活に溶け込んだのはわずか100年の間であり、それは千年以上もの

長い歴史を誇る味噌や酢とは比べ物にならないほどお付き合いの浅い新参者の調味料だといえそうです。

### 調味の甘みは最低限に!

砂糖がなぜここまで一気に浸透したかという点、ひとえに甘いから。「甘さ」は多くの人を惹きつけ、外食や加工食品などでは、味を画一化して「美味しく」するために大量の砂糖が使われ、ほうれん草のおひたしでさえも甘みをプラス。単純に甘い方が売れるからですが、ここには素材の持ち味への敬意はあまり感じることができません。

そしてなにより、料理に味をつけ

るものであっても、糖である以上、摂取すれば血糖値の上昇に参与することは避けられません。これに関しては、精製された砂糖を使っていなければ全く問題ないという話でもなく、溢れた血糖は糖化をもたらし心身のあらゆる健康問題を引き起こします。また、砂糖には喫煙や飲酒などのように依存性の危険があるのも大変恐ろしいところです。

味覚は人それぞれですし、美味しく食べる事は大前提ではありますが、調味に甘さが絶対に必要だという概念は捨て、味付けする際の甘さは最低限に抑えること。また、野菜や果物が本来持つ味を引き出して調理することで、必要以上に血糖値を上げる行為を避けるということを念頭に置いて、自分たちが口にしている食材と向き合ってみてはいかがでしょうか。今回は砂糖にのみ言及してきましたが、みりんなどその他の甘みをつける調味料についても同様で、そもそも味付けに甘みが絶対に必要なのだ！という考え方を改めていく必要があるのです。

## 酒かす蕎麦

甘いことが当然なそばつゆは、この時期ならではの酒かすを使って、砂糖やみりんを不使用で仕上げました。



### 【材料】1人分

十割蕎麦	1人前	だし汁	400ml
人参	5cm	酒かす	40g
大根	5cm	薄口醤油	大さじ1
木綿豆腐	1/4丁	塩	少々
白ネギ	1/4本	白味噌	大さじ1
		青ネギ(刻み)	適量

- 1 大根、人参は短冊切りに、白ネギは1.5cmの小口切りに、豆腐は1.5cm角にそれぞれ切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、ネギ、豆腐を煮る。
- 3 2に火が通ったら、酒かす、薄口しょうゆ、白みそを入れ、塩で味を調える。
- 4 十割蕎麦を茹でておく。
- 5 鉢に4を入れ、3をかけて、青ネギをちらして完成。



## 甘薯柿

どうしても甘いものが食べたい！そんな時はできるだけ自然な甘さのものを選ぶようにしましょう。砂糖を入れなくても十分な甘さのスイーツを楽しむことができます。ただし適量は守りましょう。

### 四人分の材料

干し柿	4個
サツマイモ	1/2本

- 1 サツマイモを蒸し器で蒸して潰す。
- 2 干し柿のヘタを取り、そこから1を詰める。
- 3 食べやすい大きさにカットして完成。

### ☆Point☆

#### 調理法で甘さが変わる!?

ここにサツマイモがあります。

①蒸し器で蒸したサツマイモと②電子レンジで調理したサツマイモ、どちらが甘いでしょうか。

正解は①。

さつまいもを蒸すと、70℃以下の温度帯でβ-アミラーゼの働きにより、デンプンの一部が麦芽糖に分解され甘味が増します。蒸し器で蒸したサツマイモは、電子レンジで加熱したサツマイモに比べ麦芽糖の量が3倍もあるのだとか。じっくりと時間をかけて火を通すことで、素材のもつ甘さを存分に引き出すことができます。