

# 一汁三菜セミナー 9月 糖の使い方を知ろう

アークヒルズ内ベジマルシェで毎月開催している一汁三菜セミナーでは、今月は糖類を取り上げました。今回は、砂糖、みりん、はちみつ、希少糖を主に取り上げました。砂糖の種類や特徴、砂糖の性質などを学んだ後に、さつまいもを4種の砂糖で煮たものを食べ比べしていただきました。また、みりんについて学んだ後に、本みりんの中でも伝統的な製法で作られた本物のよさを知っていただくために、本みりんでは煮たりんごのコンポートをお出ししました。水と本みりんとレモン汁だけで煮たものなのですが、みりんの性質もあって煮崩れにくく上品で大人っぽいコンポートが仕上がります。はちみつの話のあとは、はちみつと酒と水、醤油だけで煮た煮豚です。はちみつの調理性を活かすと、砂糖で煮たものとは一味違ってきます。そして希少糖。希少糖は加熱調理してしまうと、血糖値上昇抑制効果は減少してしまうので、酢の物にしてお出ししました。来月は「塩」について学びます。座学と試食で納得できるセミナーです。

ベジマルシェ セミナー <http://www.vege-marche.jp/pdf/seminar1.pdf>

