

本みりんとお砂糖の甘さの違い

ジャンル:みりんについて

どっちが甘い? どう違う?

	砂糖 	本みりん 
味	お砂糖はダイレクト(直球)な甘さ	本みりんは甘さ自体が複雑でふくらみ、深みのある甘さ
成分	糖分→ショ糖(ブドウ糖と果糖が結合した糖質) うまみ成分→なし	糖分→ぶどう糖やオリゴ糖など、 うまみ成分→お米由来のアミノ酸(コクのもと)
役割	お料理に甘みを加えます	奥深い甘さとコク、そして食材に照りを与えてくれます。

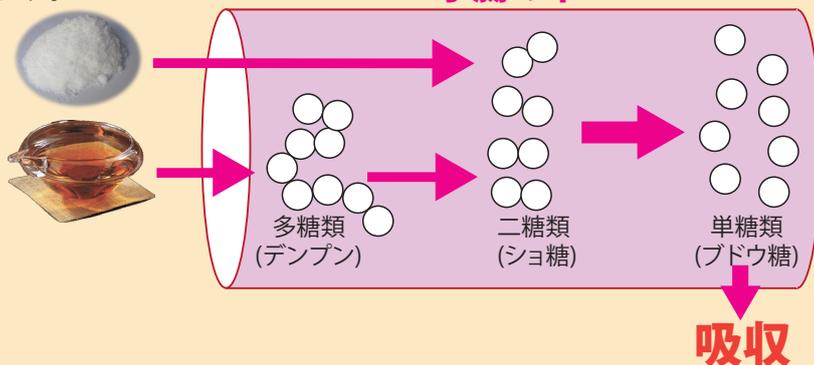
お砂糖・本みりんにはそれぞれの特長があり、どちらか片方だけではなく併用することで、調理の利便性や味の効果がアップします。

上白砂糖の甘さの秘密

上白砂糖は、ショ糖が主成分です。ショ糖は二糖類の仲間でブドウ糖(=単糖類)などがふたつ結合してます。二糖類から単糖類と分解されて摂取するとすぐに身体に吸収されます。

みりんの甘さの秘密

一方みりんの甘さは、複数の糖類で作られる多糖類。こちらは、多糖類→二糖類→単糖類と二段階に分解されてから吸収される(単糖類として身体に吸収される)。よって吸収されるまでに時間がかかり、血糖値の上昇が穏やかになります。



トリビア 本みりんでお料理がツヤツヤに、見た目も美しくなります



本みりに糖分が含まれることは前述の通りです。その糖分で、食材を煮炊きすると、食材の表面に糖分の被膜ができて料理にツヤがでます。お料理は見た目もとっても大切!是非、本みりんを活用して照りっ照りの美味しいお料理を作ってみて下さい。