

2月17日（金）

きょうは、「^{こく}黒^あとう揚げパン」に使われている、「^{こくとう}黒糖」についてのお話です。

“^{こくとう}黒糖”とは、^{さとう}砂糖の原料であるサトウキビから^{しる}汁を^{しぼ}絞って、その^{しる}汁をそのまま^{につ}煮詰めて固めた物で、沖縄県の^{はてるまじま}波照間島などの^{りとう}離島で作られています。“^{こくとう}黒糖”には、白い^{さとう}砂糖である^{じょうはくとう}上白糖と比べると、カルシウムやリン、^{てつぶん}鉄分、ナトリウム、カリウム、さらにビタミンも多く^{ふく}含まれています。特にカルシウムの量は、100gの中に240mgも^{ふく}含まれていて、これは、^ふふだん、みなさんが飲んでいる牛乳1本分と同じくらいの量です。

きょうの「^{こく}黒^あとう揚げパン」は、いつもの^あ揚げパンにくらべると、少し^{あま}甘さ^{ひか}控えめですが、^{うまみ}コクと旨味のある^{あま}甘さで食べやすいと思いますので、しっかり残さずに食べましょう。