

9月17日（金）

きょうは、久しぶりの登場になる「黒ざとう揚げパン」に使われている、黒ざとうの“黒糖”^{こくとう} についてのお話です。

“黒糖”^{こくとう} とは、砂糖^{さとう}の原料であるサトウキビから汁^{しる}を絞^{しぼ}って、その汁^{しる}をそのまま煮詰^{につ}めて固めた物で、沖縄県の波照間島^{はてるまじま}などの離島^{りとう}で作られています。“黒糖”^{こくとう}には、白い砂糖^{さとう}である上白糖^{じょうはくとう}と比べると、カルシウムやリン、鉄分^{てつぶん}、ナトリウム、カリウムにビタミンも多く含^{ふく}まれています。特にカルシウムの量は、100gの中に240mgも含まれていて、これは、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「黒糖揚げパン」^{こくとう}は、いつもの揚げパンに比べると、少し甘さ^{ひか}控えめですが、コクと旨味^{うまみ}のある甘さ^{あま}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。