

6月24日（金）

きょうは、「こくとう^あ揚げパン」に使われている、“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、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「こくとう^あ揚げパン」は、いつもの揚げパン^あにくらべると、少し^{あま}甘^{ひか}さ控えめですが、コクと旨味^{うまみ}のある甘^{あま}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。