

おいしい焼き芋の秘密

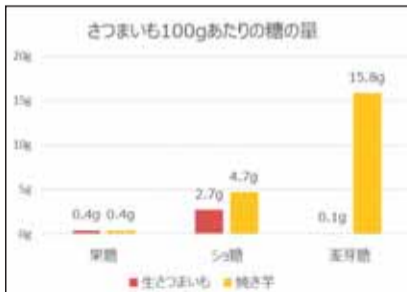
少し肌寒くなってきて、温かい焼き芋がおいしい季節ですね。焼き芋といえばお店で売っている焼き芋はおいしいけれど、家で作るとパサパサして甘さが足りない…なんてことはありませんか？甘い焼き芋のつくり方にはちょっとした科学が関係しています。

●焼き芋の甘さ

さつまいもの甘さは糖がつくり出しています。他の料理方法と違って焼き芋には独特な甘さがありますよね。これは糖がある条件で増えているからなんです。

さつまいもの主な糖はショ糖。しかし焼き芋にすると麦芽糖が増えています。このように焼き芋にすると糖が増えることが甘さに影響していると考えられます。

さつまいも100gの中に代表的な糖がどれくらいあるのかを示したグラフ(食品成分データベースより作成)



●増えた糖はどこから来た？

さつまいもの中のデンプンは加熱により糊化(糊のような粘り気のある状態)します。糊化したデンプンは、同じくさつまいもの中にある「β-アミラーゼ」という酵素の働きで麦芽糖に変化します。つまり、増えた糖はデンプンが変化したものです。

この時の加熱の温度が重要で、デンプンは一般的に65～75℃以上で糊化を始めます。一方「β-アミラーゼ」は70℃くらいで活発に働きますが、酵素なので温度が高すぎる(80～85℃以上)と失活してしまいます。つまりデンプンが糊化し、アミラーゼが活発に働く70℃くらいの温度を保つことで焼き芋はより甘くなると言えそうです。
※糊化する温度やアミラーゼ、デンプンの量は品種によって異なります。

おいしい焼き芋の秘密は70℃くらいでじっくりと熱を加え、その後高め温度で焼きあげることにあるようです。また、さつまいもは収穫直後よりも数か月以上置いたほうが甘くなります。涼しい時期なら日の当たらない室内に置いておくのがおすすめです。

生協ではさつまいもの農薬の検査も行っております。過去の検査では農薬の残留はほとんどなく、検出した農薬もすべて基準値の1/5以下にとどまっています。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2021年
12月2週
(49号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

