

# お節が今に伝える 砂糖の知恵

和食づくりに欠かせない調味料「さしすせそ」。  
このトッピングを飾る砂糖は、  
新たな年を彩る料理、お節でも活躍している。

## 甘味だけではない 砂糖は「和食」に欠かせない 名演出家

伊達巻、黒豆、栗きんとん。お節の人気定番料理であるが、ひとつ、重要な共通点がある。それは調理の工程で、砂糖が重要な役割を担っているということだ。

ただでなく和食の知恵がたくさん詰まっている。その中で紹介したいのが、砂糖の力。三井製糖株式会社の松雪遥さんは語る。「砂糖には、和食を引き立たせる様々な役割があるんです」。

1月中旬、全校児童1118人が待つ千葉市立新宿小学校に、千葉県内に精糖工場を持つ三井製糖のスタッフが訪れた。さっそく児童の前に4種類の砂糖が並べられ、「お節と砂糖」をテーマに食育の授業が始まる。「それでは一つずつ食べ比べてみてください」。そう松雪さんが促すと、児童たちは慎重に砂糖の食べ比べを始めた。上白糖、グラニュー糖、三温糖、白ザラ糖。この4種類の砂糖を食べ比べて児童からは、「甘い、しつとりしている、コクがある、そんな感想が上がってくる。この様々な特性の違いが、お節をはじめ和食の発展に大きく関わっているのだ」。

砂糖の役割といえば甘味ばかりが評価されがちだが、照りを出す、料理を長持ちさせる、煮物にコクを出すなど、食材を引き立たせる役割がいくつもある。例えば、先述の栗きんとん。甘さだけではなくしつとりと滑らかな口触りが魅力だが、これも砂糖の役割のひとつだ。また、黒豆が美しく照っておいしそうに見えるのも、砂糖の役割にほかならない。

「砂糖は、料理の大きな味方です。日本には賢く砂糖を使って、食文化を育んできた歴史があります」。松雪さんは授業の最後にこう児童に伝えました。育ち盛りの子どもに欠かせないエネルギー源であり、リラクゼーション効果ももたらす砂糖。正しい知識を活用すれば、「和食」をより豊かにする名演出家ともなる。栄養教諭の秋葉先生も、和食を児童たちに伝え、親しみを持ってほしいと話す。新たな年の始まりに、お節を通して砂糖の魅力を確認した1日となった。

三井製糖の千葉工場から、毎日砂糖に向き合っている橋本さん、原田さん、本廣さんが工場の制服を着て登場。児童に砂糖の魅力を伝えた。



① 砂糖の食べ比べでは、種類による味や形の違いを体験した。三温糖は煮物に、しつとりした上白糖なら栗きんとんと、特性による使い分けも学んだ  
② 新宿小学校の近くで日本料理店を営む卒業生の斎藤さん。この日は後輩が和食給食を食べる姿を見たいと営業の合間を縫い母校へ駆け付けた  
③ 児童にとって、食材を作っている人と一緒に給食を食べる機会は少ない。砂糖を作る人をはじめ、多くの人の手を経て給食はでき上がる。食べて、話して食材を学べる給食の時間だった  
④ 沖縄から産地直送されたサトウキビ。砂糖とは違う甘さが口広がる。児童たちに笑顔がこぼれる。スイカのような香り、ナジミたいな食感との声もあがった  
⑤ 斎藤さん考案のお正月給食。砂糖の特性を活かし、新年を祝うにふさわしい晴れやかな献立を考案された。主食：白御飯、主菜：鯖の味噌煮、副菜：煮しめ、汁物：あげ里芋白味噌仕立て、牛乳

