



りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん



Ritz'n りっつん
 アットホームな和食レストラン
 茨城県つくば市上原747-84
 TEL: 029-856-0009 / FAX: 029-855-7581
 月曜定休 (月曜祝日の場合は翌日)
 営業時間
 焼肉店 10:00-19:00
 レストラン 11:30-19:00
 予約センター 10:00-18:00



「りっつん」はこちらからどうぞ！<http://www.ritzn.jp/>
 「読む、りっつん」はこちらからどうぞ！<http://ritzn.blog117.fc2.com/>

Ritz'n アイロツ塾

2010.9.17の

スイーツ大好き

……という方、多いですね！(私もです！→)
 けれども、お店ではよく、こんなことも聞かれます。



「お砂糖、
 体によくない
 んでしょ？」

……確かに、精白された
 お砂糖は、血糖値を急上昇させ、
 消化・吸収の際に、ビタミンB1を消費させて
 しまう……というデメリットがあります。肥満や糖尿病・虫歯、
 さらに血糖値の急なアップ・ダウンにより、精神的にも不安定になる……
 とさえ、言われています。りっつんのレストランでも、お砂糖を
 使用しないスイーツを提供しています。



「角砂糖を……
 すてにほろちり……
 て誰かのせいで(涙)」

けれども……砂糖に限らず、シンプルに、昔ながらのきちんとした
 製法で作られた甘味は、個性豊かで味わい深いのも事実。
 ぜひ、全てを制限してしまうよりも、お客様ご自身に自らのお気に入り
 を選んで頂きたい……そう思って、食材フロアに、様々な甘味を用意して
 あります。

③ そもそも、甘味料、って、何種類あるの？

天然のものは
 大きく分けて
 4つ

さとう

砂糖さび(①) 砂糖大根の
 汁を絞って精製したもの。精製度
 や地域によって、黒糖・上白糖・
 和三盆……実にさまざまです。
 りっつんでは、フィリピンの人々を
 支援する、蜜を含んだ砂糖、
 マスコバド糖を販売中!!

米あめ・おまざけ

どちらもごはんを「醗酵」で「糖化」
 させたもの。ナチュラルスイーツに
 欠かせません! 米あめは、淡い黄色で
 玄米あめは、濃い褐色。湯せんで
 サラッになります。甘酒は「飲む点滴」
 とされる総合栄養ドリンク!!

はちみつ・花のみつ

花のみつ+蜂の分泌酵素は
 香り高く、栄養たぶりのはちみつ!
 (りっつんの取扱いはありませんが)
 ココヤシの花のみつを絞って煮つめた
 だけの「ニ-ココヤシ」も、甘い香り
 で、りっつんでは人気の一品!!
 + インドネシアの子供を支援します

メ-プルシロップ(ツッパ)

さとうかえでの樹液を煮つめたもの。
 樹齢40年ほどの木から、春先(3~4月)
 にしかとれぬ!! 1/40に煮つめてできる
 という貴重なシロップ。甘い香りで
 スイーツやドリンクなど、レストランでも人気。

砂糖のはじまり in イギリス

大航海時代

「アイム
 ティータイム」
 「それ、
 何さま!!
 それは!!」

「これ、
 砂糖
 さますの」
 「ホホホ」
 「これが!!
 今のはやりの?」
 「平ら!!」
 「それまでイギリスの
 甘味は、ハニーツツミだった」

「カリブに植民地を作り
 アフリカから人を
 つれてきて
 プランテーションで
 作らせてますの」
 「さすが!!」
 「大航海時代って
 カンタンですわ!!」

「中国産の
 お茶に
 はじまり
 さましよ」
 「グローバルですか」
 「うちも
 ダンテ
 お願ひです」

日本産砂糖が
 一般に広まったのも
 明治期→台湾統治し、
 大量に作るようになったから

日本に砂糖を伝えたといわれるのは、和蘭船の発明者、和蘭船の発明者、和蘭船の発明者……

「砂糖」はコーヒーや紅茶が有名だが、砂糖も巨大な世界市場がある。お茶に砂糖を入れるという文化は、砂糖の反対を結ぶ



りっつんのフリーペーパー

読む、りっつん

りっつんりっつん
 アデラル製菓と数店舗のレストラン
 京都府つくば市上原747-84
 TEL.029-855-0008/FAX.029-855-7581
 月曜定休(月曜祝日の場合は翌日)
 営業時間
 店舗店 10:00~19:00
 レストラン 11:30~19:00
 7:30~20:00



「りっつん」はここからどうぞ！<http://www.rittan.jp/>
 「読む、りっつん」はここからどうぞ！<http://www.blog.rittan.jp/>

Ritzh スイーツ塾 ^{大スキ} ^{ほほ} 2010.9.かたの

でもほとんど砂糖にシロ。糖のかたまりと言えろ砂糖の上白糖(ナリ)は、ヒタミン・ミネラルが多い果糖や甘酒等をあやつら

砂糖は体に悪く、ナリ・ラリスイーツが体に良い...かたのかは、こうした分類を見るとき、そう単純でもありませんネ...

化学のお話を...

皆さんご存知「糖類」というもの (別名炭水化物)

これは、この「糖」が一つだったり

複数くっついてたり

それによって、全ちがうものになります。

数によるちがいを

分類!! 炭水化物!

- 単糖類** (有名なのは)
- **ブドウ糖** (グルコース) ... 甘酒、はちみつの主成分。ぶどうや果糖に多く含まれる。
 - **果糖** (フルクトース) ... 果糖に多く含まれる。甘い!! アーモンドの主な甘み。
- 二糖類**
- **ショ糖** (スクロース) ... 果糖にも含まれるが、砂糖(てんさい糖)の主成分。
 - **麦芽糖** (マルトース) ... 米お粥の主成分。
- 少糖類**
- **オリゴ糖** ... ビフィズス菌の大好物。母乳に多く含まれる(ラクトース)。
- 多糖類**
- **でんぷん** ... ブドウ糖の長くつながったもの。
 - **食物繊維** ... 人が消化吸収できないと、このように呼ばれる。
- etc... (寒玉やヒアルロン酸、意外なものも、多糖類の仲間!!)

とろろ

私達がご飯を食べ、ゆ〜り、よ〜くかんでいると...

これは、私達の唾液に含まれる糖化酵素「**アミラーゼ**」がデンプンを糖化したため。

アミラーゼは、唾液以外にも大麦麦芽や米に含まれており、それを利用して、お米を甘〜くしたものが**米飴** & **甘酒**です!!

ごぼん 中 麦芽 中 ぬるま湯 → 一晩 → 布でこし煮ぬる = **米飴**

ごぼん 中 米 中 ぬるま湯 → **甘酒**

なるほど... だから甘いのか!

そもそも...

人間の長い歴史の中で、こんなにも**糖類**とりすぎ!! という時代はありませんでした。どんな甘味もとりすぎは体によくありません。

大切なのは「良質な甘味を適量頂く」ということ。

りっつんには、選ばれた様々な種類の「おいしくて良質な甘味」が揃っています。ぜひお機に入りを見つけて下さい!!