

とろーり熱々の秘密・片栗粉

中華などの献立には「とろみ」がついていることが多いのはなぜかわかりますか？
このとろみは片栗粉でつけてあるのですが、今日は片栗粉についてのうんちくをお話します。

片栗粉はユリ科の多年草のカタクリの根っこから採れるデンプンを生成した粉です。しかし、現在ではカタクリから採ったデンプンの生産量はごくわずかでとても高価なので、スーパーなどで片栗粉として売られているものの大半はじゃがいもから採ったデンプンです。

デンプンは水を加えて加熱することでのり状になります。この性質を利用して中華料理などにとろみをつけます。とろみがつくことで料理が冷めにくく、味も均等に絡みやすくなります。料理は目で食べるとも言われますが、とろみがあることで見た目もおいしそうに見えて食欲の増進につながるそうです。

しかし片栗粉は比較的低い温度でのり状になり、透明感があり粘度も高いのですが、加熱を続けたり、冷めてしまったりすると独特のとろみが落ちてしまいます。同じようなとろみをつける作用のあるトウモロコシのデンプンから作られるコーンスターチは片栗粉よりも粘度が低く、透明感はありませんが、熱を加え続けても冷めてもとろみはそのまま残ります。しかし、コーンスターチには少し臭みがあり、食感も片栗粉に比べると悪いので、しっかりと火を通す必要がありますので、料理によっては使い分けるようにします。

片栗粉にはとろみをつける以外にも肉や魚にまぶして旨みを閉じ込める役目や、水飴や春雨、インスタント麺のつるつるした食感、かまぼこやちくわ等の練り製品、はたまた薬のカプセル、粉薬を飲み込みやすくするために使うオブラートの原料にも使われています。ちょっと驚くのは、郵便切手の裏の部分にもペロリと舐めても大丈夫なように片栗粉が塗られているそうです。

立春がきて暦の上では春となりますが、定時制の始まる夕方から夜にかけてはまだまだ寒いので片栗粉でとろみをつけた温かい給食を食べて、2時間目からの授業もがんばってください！



片栗粉の原料となる
カタクリの花

☆料理の豆知識☆

すまし汁などに溶き卵を入れてかき玉汁にしたいとき、とろみのある汁が好みなら汁に水溶きの片栗粉を入れてから溶き卵を流します。さっぱりした汁が良いのなら、溶き卵に水溶き片栗粉を少量入れて混ぜたものを、沸騰したすまし汁に流し入れると、卵がつるつるした食感になり口当たりがよく、上品な汁に仕上がります。是非やってみてネ！！



いろんなところで活躍する片栗粉

