

『糖度とおいしさのおはなし』

店頭や生協の商品案内の果物や野菜を見て「おいしそう」と思いながら選びますよね。

「おいしさ」とは、味覚、嗅覚、触覚などから感じるもので、その中の味覚には、甘味、酸味、塩味、苦味があり、果物や野菜の種類によって、また個人の好みによっても感じ方はそれぞれです。今回は甘さを数値で表した「糖度」と「おいしさ」について、お話しします。



👉「糖度」はどうやって測定するの？

商品案内に糖度表示してあるものがあります。果汁を搾ると甘さを調べることができそうですが、搾ってしまったら商品にはなりません。実は甘さを測定する機械があって、果物や野菜を傷つけることなく、近赤外線を当て特定の波長の光をどのくらい吸収するかで糖度を調べています。商品案内の糖度表示をしている果物などは、この方法で一つ一つを測定しています。

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



👉甘さの感じ方は色々

糖度は、甘さを測定したものです。でも同じ糖度なら同じ甘さという事ではありません。おいしさは、食べ物の種類によって感じ方が違います。同じ糖度でも酸度(すっぱさ)が低いと甘く感じます。また温度によっても甘さの感じ方は異なります。通常は冷たいと甘さはあまり感じなくなります。ところが果物に含まれる果糖は冷たい方が甘さを感じます。

👉果物のおいしい食べ方

果糖が多く含まれているスイカ、リンゴ、梨、ブドウなどは冷やして食べると甘く感じます。例えば、スイカは食べる1時間前に冷蔵庫で冷やすのがお勧めです。すぐに食べない時は野菜室に保管しましょう。

りんごなどは常温で保存しているご家庭も多いと思います。常温で何日も置いておくと乾燥してしまうので、ポリ袋に入れて野菜室での保管がお勧めです。温度は0~5℃が最適ですが、温度の変化に弱いため一度冷やしたら食べるまでそのまま保管しましょう。

このように適切な保存方法や食べ方で、よりおいしくいただきたいですね。



2024年
12月2週
(50号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

