

《 黒糖とその他砂糖の栄養成分比較 》

※食品成分表の最小記載量の1/10未満、または検出されなかったものを「0」と表示する

	黒糖	上白糖	三温糖
エネルギー	352Kcal	391Kcal	354Kcal
たんぱく質	1.7g	0g	0g
脂質	0g	0g	0g
炭水化物	90.3g	99.3g	99g
ナトリウム	27mg	1mg	7mg
カリウム	1100mg	2mg	13mg
カルシウム	240mg	1mg	6mg
マグネシウム	31mg	0mg	2mg
鉄	4.7mg	0mg	0.1mg
ビタミンB1	0.05mg	0mg	0mg
ビタミンB2	0.07mg	0mg	0mg
ビタミンB6	0.72mg	0mg	0mg

100g当たり/八訂増補日本食品標準成分表より

黒糖の栄養

黒糖には、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが含まれています。

主なミネラルの働き

カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるために必要なミネラル。筋肉や神経の活動にも関わる。

マグネシウム

ビタミンDを活性化させてカルシウムの吸収を助け、骨の形成に関わる。

鉄

赤血球のヘモグロビンとなるミネラル。不足すると貧血などを引き起こす。

純黒糖と加工黒糖

サトウキビの搾汁を煮詰めて固めたものが「黒糖」。ショ糖などの糖類に黒糖を混ぜて風味をつけたものが「加工黒糖」です。加工黒糖に対して、黒糖は「純黒糖」と表示されることも多いです。

登録無形民俗文化財に登録された「薩南諸島の黒糖製造技術」で作られるのは、サトウキビ以外の原料を加えない「黒糖」です。

《黒糖の表示例》

名称	黒糖(または黒砂糖)
原材料	サトウキビ(〇〇産)

《加工黒糖の表示例》

名称	加工黒糖
原材料	黒糖、粗糖、糖みつ

食品表示を
チェック!

黒糖の食品表示基準

黒糖と加工黒糖が区別できない状況を改善するため、平成22年、消費者庁はJAS法の解釈通知である「食品表示に関するQ&A」において「黒糖とは、サトウキビを絞ってそのまま固めたもの」であることを示し、それ以外のものは「黒糖」と表示

することができない旨を明らかにしました。また、黒糖を使用していないものは、名称として「加工黒糖」など「黒糖」の用語を使用できない旨が明確化されました。

LEARN MORE

今こそ知りたい!

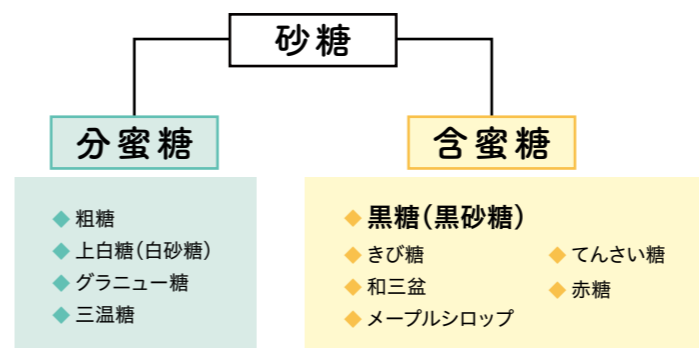
黒糖大辞典



そもそも黒糖って?

黒糖は、原料をそのまま煮詰めて作る「含蜜糖」の一種。白砂糖のように精製しないため、黒糖には原料由来の風味やミネラルが生きています。

《砂糖の種類》



分蜜糖は
砂糖の結晶だけ
取り出しているよ

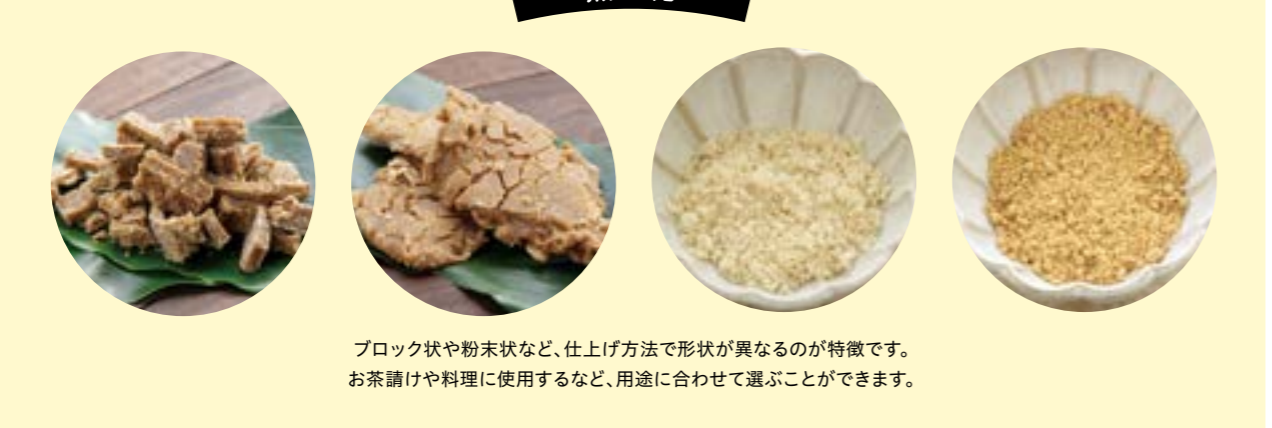


黒糖の種類



薩南諸島でよく作られている黒糖や黒糖を使ったお菓子をご紹介します。
同じ種類でも製糖工場ごとに味わいが異なるので、食べ比べても楽しい!

黒糖



ブロック状や粉末状など、仕上げ方法で形状が異なるのが特徴です。
お茶請けや料理に使用するなど、用途に合わせて選ぶことができます。

加工黒糖

もち黒糖	黒糖チョコ	黒糖ショコラ	サタマメ	ゴマザタ	
その名のとおり、ムチとした柔らかい食感の黒糖。噛むとほろほろと溶けるくちどけの良さが人気。	鹿児島県(奄美・喜界島)産のミネラル豊富な黒糖を使用したチョコレート。ホロホロとした食べ応えで、口だけはしっとりなめらか。	ビターチョコの苦みと純黒糖の香りと甘みを、さまざまな食感で楽しめる新感覚のショコラ。	豆に黒糖をからめた奄美群島では定番のお菓子。香ばしいピーナツと黒糖の甘みが素朴な味わい。	ゴマと砂糖を絡めて薄く伸ばしたお菓子。健康にいい黒糖とゴマの組み合わせがお年寄りにも大人気。	

郷土菓子

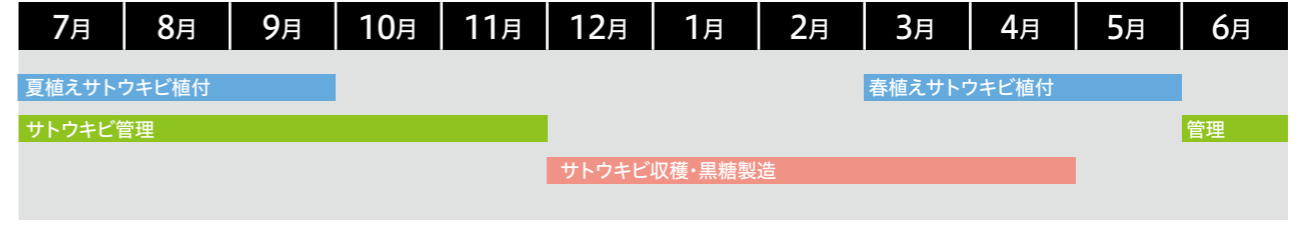
やちもち	かしゃ餅
沖永良部島で昔から食べられている焼き菓子。小麦粉と粉黒糖を水で溶いてフライパンで焼いたもの。	ヨモギを練り込んだ餅を、かしゃ(クマケラン)の葉で包んで蒸した奄美群島の郷土菓子。

黒糖の旬



黒糖というと南国のイメージを持つ方も多いかもしれませんが、実は黒糖作りの最盛期は冬! その理由は、サトウキビが最も甘くなるタイミングだから。12月ごろから、製糖工場から薪を焚く煙があがり、甘い匂いがただよび始めます。
作りたての黒糖を「新糖」と呼び、そのおいしさを知る島の人たちは、製糖工場の「新糖あります」のお知らせを毎年心待ちにしているのだとか。

黒糖製造 1年の主な流れ<例> ※工場や農家により異なります



サトウキビについて

黒糖の品質は原料となるサトウキビの品質が大きく影響します。そのため、黒糖工場自ら自家栽培していたり、契約農家と栽培について密にやりとりをしたり、特定の品種を独自の割合でブレンドしたりと、各工場ごとにこだわりがあります。



《薩南諸島でサトウキビ栽培が盛んな理由》

<p>温暖な気候を好む</p> <p>サトウキビは温暖な気候を好むため、薩南諸島の気候が栽培に適しています。</p>	<p>自然災害に強い</p> <p>強風で倒れても起き上がり、水不足に強いことから、離島で栽培しやすい作物のひとつです。</p>	<p>土壌適応性が高い</p> <p>サトウキビは他の植物が育ちにくい土壌でも比較的栽培がしやすい植物です。</p>
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

