

てん菜糖  
ムービー

北海道のてん菜糖のことが  
よくわかる動画公開中!



砂糖ができるまで

日本ビート糖業協会



砂糖のヒミツ

管理栄養士・フードコーディネーター  
りささん

その他にもてん菜糖に関する  
レシピや料理教室のムービーも公開しています。

＼ぜひチェック！／

▶ ボックスOhagi(おはぎ)  
キャラ弁ランキング 7年連続 No.1 よっちママさん

▶ いちご飴デコのかくれんぼケーキ  
4代目 レシピの女王 菅田奈海さん

▶ 子ども料理教室  
フリーアナウンサー・野菜ソムリエプロ 佐藤麻美さん

北海道公式YouTube  
https://www.youtube.com/@hokkaidopref  
令和5年(2023年)4月から随時公開



てん菜糖を使った  
レシピ

キャラ弁ランキング 7年連続 No.1

岩澤智千さん(よっちママ)考案

時間と手間をかけずにおはぎを作ろう!

「ボックスOhagi」



材料  
12個分

<雑穀米おはぎ>		<じゃがいも餡>	
うるち米	1合	じゃがいもフレーク	30g
もち米	1合	上白糖	120g
雑穀米	1合	お湯	120cc
分量水	430ml	塩	少々
<デコレーション用抹茶>		<漬けシロップ>	
抹茶パウダー	30g	水	200cc
グラニュー糖	30g	上白糖	200g
塩	少々		

作り方

1. うるち米ともち米を合わせて洗い、雑穀米を入れて2時間水にひたし、炊く。
2. 小鍋に水と上白糖を入れ加熱し、上白糖が溶けたらそのまま冷ます。
3. じゃがいもをラップでくるみ、レンジで裏表返ししながら500Wで5分加熱。皮を剥き、芽もとり、輪切りにしてお好みの型でくり抜いたら2のシロップにひたす。
4. 3の餡にお湯を少しずつ加え、クリーム状になったら出来上がり。
5. ポウルにきな粉、グラニュー糖、塩を入れ混ぜ合わせておく。
6. クリアカップに雑穀米を1cm程敷き、スプーンで平らに。餡を少しつけて、くり抜いたじゃがいもを貼り、その上に雑穀米を平らになるようにのせる。お好みできな粉シュガーをふり、餡を絞ってじゃがいもでデコレーションして出来上がり。

4代目 レシピの女王

菅田奈海さん考案

時短! レンジスポンジ&いちご飴デコの

「かくれんぼケーキ」



材料  
15cm  
シフォン1個分

<ケーキ>		<デコレーション用>	
ホットケーキミックス	150g	いちご	5~6個程度
バター(無塩、有塩どちらでも)	60g	生クリーム	200ml
グラニュー糖	60g	グラニュー糖	20g
卵	2個	アラザン、マジマロ、カラフルなチョコなど	適量
牛乳	50ml	水	大さじ1
<トッピング:いちご飴>			
いちご	6個		
グラニュー糖	大さじ6(54g)		

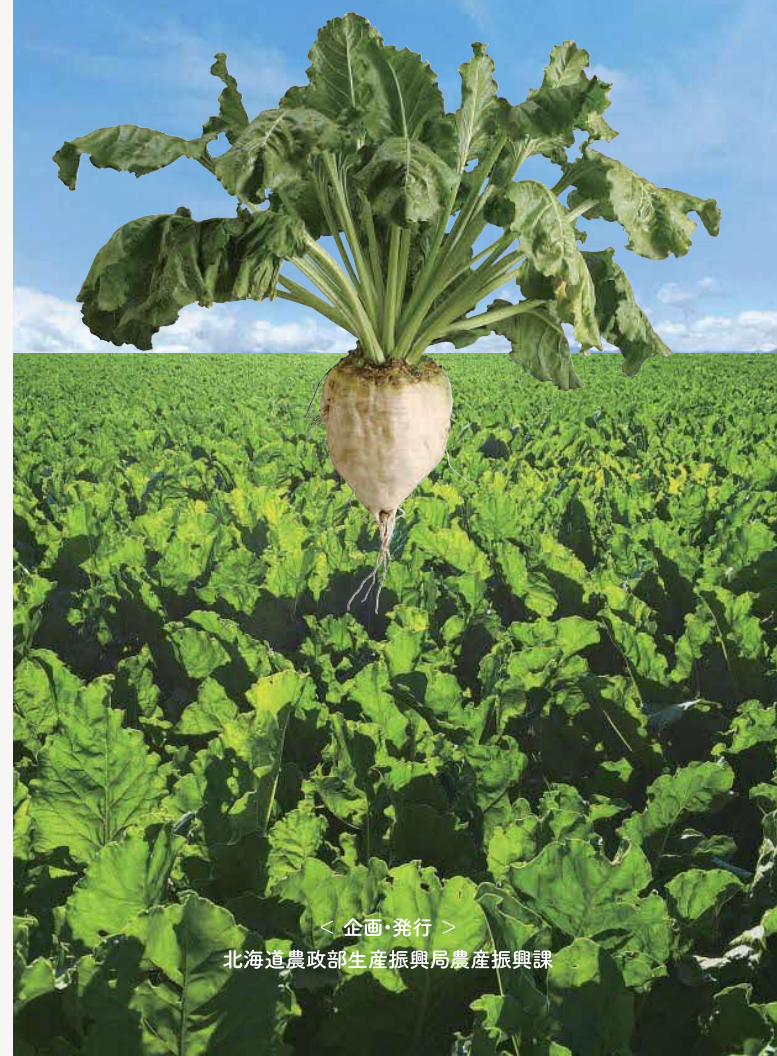
作り方

1. バターを耐熱ボウルに入れてレンジ(600W)で20秒加熱。グラニュー糖、卵、牛乳、ホットケーキミックスの順に混ぜる。
2. 1を紙のシフォン型に流し入れる。レンジ(600W)で2分半、180度回してさらに2分加熱し、瓶などに裏返して粗熱をとる。
3. 2を型から外しホールにデコ用のお菓子やいちごを入れて、ホイップした生クリームでデコレーションをする。
4. いちごに楊枝を刺し、グラニュー糖と水を入れてレンジで2-3分加熱した液につけていちご飴を作り、固まるまでクッキングシートに置く。
5. トッピングにいちご飴を乗せて出来上がり。

詳しくは北海道公式 YouTube で!!

北海道

食べて応援!  
北海道の砂糖



<企画・発行>

北海道農政生産振興局農産振興課

# てん菜から 砂糖ができるまで

国内で消費されている砂糖の約4割は、てん菜(ビート)から作られていて、そのすべてが北海道産であり、年間約60万トンの砂糖が作られています。

北海道は日本唯一のてん菜の産地であり、100年以上もの製糖の歴史があります。



てん菜からどんな砂糖が  
つくられている？



## 上白糖

料理、お菓子、飲み物など幅広く使われている、いちばん一般的な砂糖。

主な用途

さまざまな料理、お菓子など



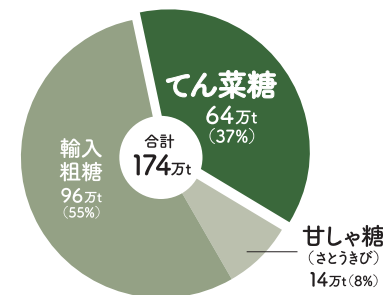
## グラニュー糖

サラサラしていて、クセがない味。溶けやすいため飲み物に入れるのに適している。

主な用途

コーヒーや紅茶、お菓子など

## 令和3年度(2021年度) 砂糖の国内供給シェア



国内で消費されている砂糖の約4割は  
北海道産のてん菜からできています！

## \\りさんに聞いた/ 砂糖のヒミツ

### Q 砂糖の良いところは なんですか？

A 摂取するとすばやくブドウ糖となり、脳や体への貴重な栄養源や速効性のあるエネルギー源として大変優れています。

### Q 砂糖に賞味期限は ありますか？

A 賞味期限はありません。長期間保存が可能な食品です。

### Q 料理に砂糖を使うと どのような効果がありますか？

A 砂糖を加えて卵焼きを作ると、卵のたんぱく質の凝固温度が高くなり、固まりにくくなるためふんわりやわらかに仕上がります。その他にも、ココアなどの粉の中にあらかじめ砂糖を混ぜておくと、ココアの粒の間に入り込んだ砂糖が水を引きつけてくれるので、「ダマ」になりにくいです。

### Q 糖尿病を予防するために 砂糖は控えるべきですか？

A 糖尿病は、運動不足、過食、ストレスなど後天的要因が重なって起こると言われており、砂糖の摂取は直接的な原因ではありません。

### Q 砂糖で虫歯になりますか？

A 虫歯は、ミュータンス菌などが口の中で繁殖することによって起こると言われており、砂糖だけが原因ではありません。

### Q 砂糖は漂白されていますか？

A 漂白していません。砂糖の主成分であるショ糖が無色透明な結晶であり、光が乱反射するため白く見えています。



監修

管理栄養士・  
フードコーディネーター

りさん



学校給食栄養士、食品メーカー商品開発を経てフードコーディネートを学び独立。北海道食材、発酵食品、乾物などを使った体と心に寄り添う料理、おやつを提案。テレビ、イベントなどにも出演。