

# MIYACO MAIL

— NO. 101 2017年 秋号 —

FROM 株式会社 宮崎製作所  
〒959-1296 新潟県燕市小池4852-8  
TEL: 0256-64-2773

こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか？  
今回は、リクエストと大変役に立つ本をご紹介しますので、はりきって取り組んでみました。よろしくおつきあいください。

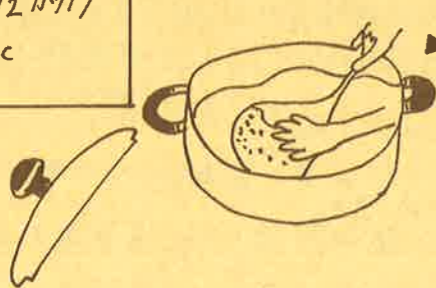
## おたより紹介

いつも興味深く読ませていただいています。甘酒のレシピを読ませて  
もらって“玄米”の良さを改めて考えて、玄米の美味しい炊き方を知り  
合いの方から教えていただきました。「必ず役立つ震災食」ここにそ  
の方法が書かれています。玄米、体にいいと聞きながら、なかなか挑  
戦できずにいたので、ミヤコさんでも玄米の美味しい炊き方を特集  
していただけるとうれしいです。よろしくお願いします。

(M) おたより、どうもありがとうございます。早速、「必ず役立つ震災食」  
を手にし、炊飯の仕方を探しました。この本は、ポリ袋クッキング  
のレシピを紹介しています。炊飯では、無洗米を炊いています  
ので、まずは本に書かれている通りにやってみたいと思います。

## 無洗米をポリ袋を使って炊いてみました

材料(1人分)  
\* 無洗米... 80g  
(1/2カップ)  
\* 水... 120cc



1) ポリ袋に無洗米と水を入れ、水を張  
た鍋に流めて空気を抜き、袋の口を  
結んで30分以上おく。

水に入れると水圧で  
袋の中の空気が抜け  
やすくなります。  
できるだけ袋の中の  
空気を抜いて結んで  
ください。

2) 水を張った鍋に1)の袋を入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱め  
沸騰を保つ。

3) 沸騰後20分で火を止め、10分蒸らした後器に盛る。



ポイント 非常時に容器がなくてもポリ袋のまま、おにぎりのように  
食べられます。

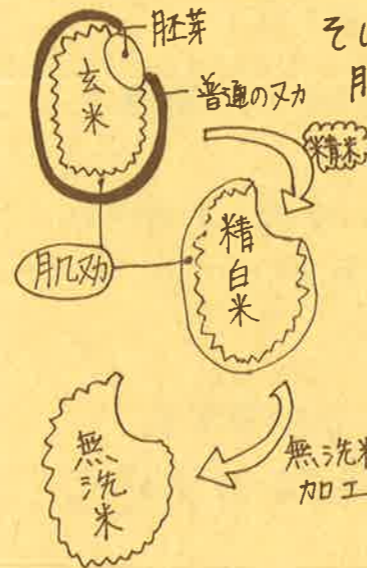
ポイント 水がない場合もお茶やジュースなど、身の回りにある飲料で代用  
してもよいでしょう。

ポイント 1人分のごはんを炊くには米80gが適量で、これは計量カップの  
1/2カップに相当します。水は米の容量の1.2倍(重さは1.5倍)を  
使います。カップがない場合はこの比率を利用してください。

ポイント 市販のポリ袋の耐熱温度が100℃以上のものを使用すれば  
大丈夫。ただし、ポリ袋を直接火にかけてはいけません。

## 玄米と無洗米

玄米は又カ層に包まれており、この又カを除去することを精米と言います。



そして精米されたお米を白米と言います。白米の表面には  
肌又カと呼ばれる粘着性の強い又カが残っているため、  
とき洗いをしてから炊いています。無洗米は肌又カを  
あらかじめ取り除いているので、とき洗いせずに炊  
くことができます。

読んで字のごとく、「無洗米は洗わずに炊ける  
お米」のことです。今まで無洗米は白米ばかり  
と思っていたら、玄米の無洗米もありました。  
(今、炊いたのは白米の無洗米です。)最新の知識  
や技術を駆使して、玄米の表面についた汚れなど  
をしっかりと洗い落とし販売しているそうです。

## 玄米をポリ袋を使って炊いてみました

材料(1人分)  
\* 玄米... 80g  
(1/2カップ)  
\* 水... 150~180cc

1) 玄米をサッと水で洗い、ザルで水をきる。  
(無洗米の場合はしなくてよい。)

2) ポリ袋に1)の玄米と水を入れ、水を張った鍋  
に流めて空気を抜き、袋の口を結んで1時間  
以上おく。



3) 水を張った鍋に2)の袋を入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱め沸騰を保つ。

4) 沸騰後20~40分で火を止め、10分蒸らした後、器に盛る。

**ポイント** 玄米を洗うときは、両手で玄米をすくい上げて、手のひらですり合わせるようにもみ洗いをします。玄米の表面にキズをつけると水をよく吸い、柔らかく炊きあがります。

**ポイント** 塩をひとつまみ一緒に入れて炊くと、食べやすくなり、柔らかく炊けます。

**ポイント** 水を多めにしたり、浸水や炊く時間を長くすると柔らかく炊けます。炊く時間...

◎ 20分 → やや硬め ◎ 30分 → 好みの硬さ ◎ 40分 → やや柔らかめと感じました。お好みで加減してください。

### ▽ 玄米のびっくり炊き込みご飯 ▽

玄米炊飯は、2005年秋号(No.53)でジオ・プロダクトを使って、2013年秋号(No.85)でびっくり炊きをご紹介しています。今回はさらにおいしくなるように

“玄米のびっくり炊き込みご飯”に挑んでみたいと思います!!

#### 材料

- \* 玄米... 2合
- \* 炊き始めの水... 650cc
- \* びっくり水... 450cc
- \* 塩こぶ... 適宜

1) びっくり水に塩こぶを入れて冷蔵庫で冷やしておく。

2) 玄米を洗い、水650ccを加えて中火にかけ、蓋のすき間から蒸気が出てきたら弱火にして約20分炊く。

3) 「ビチッ! ビチッ!」と音がしてきたら1)を玄米にかけ、かき混ぜる。

4) 再び中火にして蒸気が出るまで加熱し、その後弱火で20分炊く。

5) 火を止めて10~15分蒸らしたらできあがり!

**M** うす味つきの玄米炊飯といった感じに炊きあがり、玄米のみよりも食べやすく、喜ばれました 😊 塩加減は何回か試していただくと好みの味が生まれることと思います。塩こぶの他にも、ほたての貝柱やひじきの煮物など色々なびっくり水で試していただくとよろしいかと思ひます。

### ▽ 甘酒の続報 ▽

前回、玄米100%の甘酒を作ってみたところ、こんな材料はいかが? とか、

こんな作り方が楽なのでは? などなど、実際に作っていらっしゃる方々から教えていただきました。みなさん、どうもありがとうございます。

✉ 東京都にお住まいのメールアイスさま

今回は甘酒のお話でしたが、私も生米麴を使って炊飯器で作りました。ぜひ、米麴のみで作ってみてください。濃厚な甘酒が出来ます。そのまま味わうもよし、水やお湯で薄めたり、イチゴやキウイを漬したものに混ぜても美味しいです(これはテレビで見ました)。また、みりんの代わりに調味料として使うのも旨味が増し、お勧めです。冷凍すれば日持ちしますし、夏は凍らせてシャーベットのようにしていただきます。毎日飲むのは100ml位でいいそうなので、体調管理に役立てたいですね。

✉ 茨城県にお住まいの椿さま

色々悩み、何度も何度も検討した結果、十得鍋のセットアイテムを見購入しました。そこで「保温カバーの中で、十得鍋ソースポット20cmにて湯せんしながら、ソースポット18cmを用いて米麴の甘酒を作ってみたらどうなのかしら?」と考え、実際にやってみました。途中2回の湯せんで大成功でした。思いの外手軽に作れましたので、今後もこの様な方式にて甘酒を作りたいと思っております。

**M** 早速、米麴のみ(ご飯を加えず)の甘酒を十得鍋の湯せん&保温カバー(私は持っていないので、ビスタオルで2重に包んでみました。)の方式で作ってみました。生米麴250gに水300cc、湯せん&保温は最強かもしれません。ものすごく甘くて濃厚な甘酒を前よりも楽に作り味わうことができました。みなさん、どうもありがとうございます!!

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができてきましたが、私の不注意で、「必ず役立つ震災食」の本を敬愛くださった方のお名前がわからなくなりました...誠に申し訳ございません。このミヤコメールを読んで、ファックスを送ったのは私、と思っただ方、恐れ入りますが、ご連絡くださいますようお願い申し上げます。さて、こんなミヤコメールですが年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もし続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、表紙の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を見つけてお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただくととてもうれしいです 😊 一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのお応募、じよりお待ちしております。\*  
\*ご連絡いただいた個人情報(ミヤコメール等の発送)のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者への開示・提供することはありません。  
参考文献: 「必ず役立つ震災食」公益社団法人石川県栄養士会編  
ミヤコEメール → info@miyazaki-ss.jp FAX → 0256-64-5728

