

MIYACO MAIL



— NO. 106 2018 ~ 2019年 冬号 —

こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか？

今回はおもしろ実験のふたなことを教えていただき、チャレンジしました👏
よろしくおつきあいください。

▽ 始まりのメール ▽

愛知県にお住まいのペンネーム Keiさまよりおたよりをいただきました📧
どうもありがとうございます😊

☑️ 我が家はジオ鍋と十得鍋を使用しています。

最近の自然現象の恐怖から、炊飯器はやめてMiyacoのお鍋で炊飯をしています。最近カセットコンロでも固形燃料でも練習しましたが、どちらも美味しく炊けました。失敗のないお鍋で毎日感謝です。また1つずつ揃えていきますね。

①M こちらこそ感謝です。カセットコンロはわかりませんが、固形燃料を使っ
ての炊飯にとっても興味があります。どの鍋で、どれくらい炊きましたか？
教えていただけると、とても嬉しいです。

ちなみに、円柱形の石油ストーブでジオ・プロダクトを使って炊飯したことがありますが、大丈夫でした。ストーブでは使用しない
くださいと取扱説明書には書いておりましたが、緊急時の練習
ということで、自己責任で行いました。

☑️ 石油ストーブいいですね。我が家にはありません(-_-)
欲しくなりました。

固形燃料での炊飯は、多くのキャンパーさんがやってみて真似
してみました。20gや30gの固形燃料を使っているようですが、
30gのが安くて大量にあるのでそんでやってみました^^

使う鍋は十得鍋の16cmで1合炊きました。

1回目は沸騰してから10分でおろしからの蒸らし。固形燃料

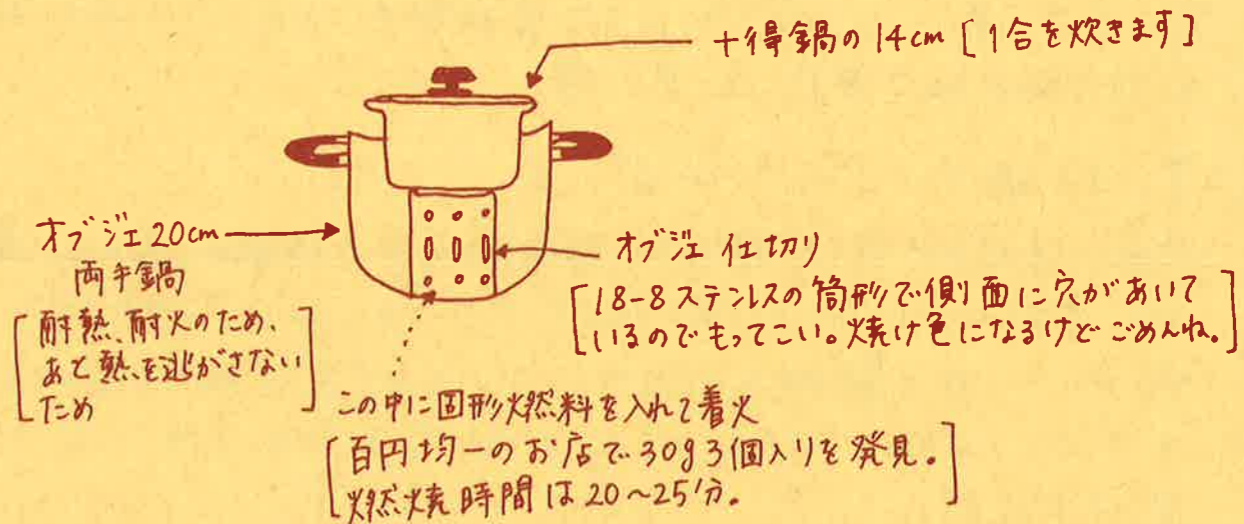
は余ります。少し可愛いおこげ。

2回目は8分ちょっとでやってみましたが少し固かったです。

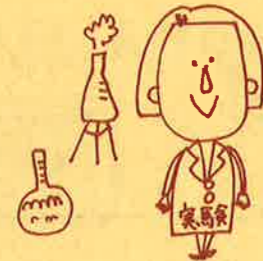
3回目は水の量を増やして10分。これが上手くいきました。固形燃料
は火加減ができてないので難しいです。6分づきの炊飯器なので白米だともう
少し早いかもしれませんがね。

キャンパーさんによると外での炊飯は夏と冬の違いもあってりするそうです。
冬になったら外で実験したいと思っています。

①M とても分かりやすく教えていただき、誠にありがとうございます。早速私もやっ
てみよう🎵ということ、まずは道具選びから！せっかくなので、全部Miyaco
にあるものでやってみたいと思い、こんな組み合わせでチャレンジしました。



リスポート5917 2合サイズ
[2合炊きにもチャレンジ]



DOKI DOKI
WAKU WAKU
うまくなりますように...

▽ 実験、固形燃料で炊飯 ▽

米をといでから30分~1時間、しっかり浸水させます。

さあ準備は整いました。点火したら燃えつきるまでそのまま動かさず
やってみます。(キャンパーさんはこれを自動炊飯とロクぶんらしい。なるほど。)

レッツ点火🔥

1回目、十得鍋14cmで1合、こげずにおいしく炊きあがり、気をよくして
2回目、ライスポット5917°(RP-2S)で2合、少し生炊きで失敗。ガスコンロ
の弱火で、さらに5分程加熱して完成。

3回目、RP-2Sで、1.5合... 大成功!!

なんとか2合をおいしく炊きたくて、新米、水少なめ、浸水長め、途中で
かき混ぜるなどやってみましたが、どれもちよと足りなく、この固形燃料
1個とこの道具では、1.5合までと思われます。

もしもの時のために色々な熱源で炊飯できるように練習しておく
安心できます。そして用意するのなら、無洗米、水、固形燃料かなと
思いました。前にNo.101でやったポリ袋炊飯も、くり返し、何人前も一度
に炊けるので知って得することと思います。

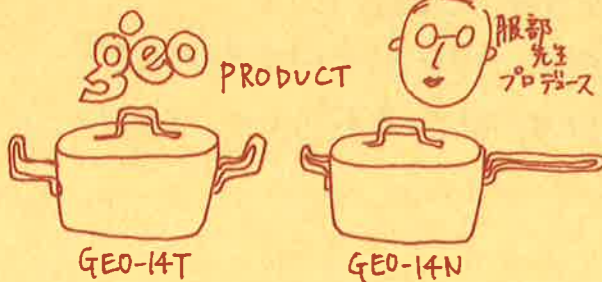
▽ 十得鍋 ソースポット 14cm ▲

今回 1合炊きに使った鍋ですが、脱着ハンドルの十得鍋の一番小さい鍋
です。素材はライスポットと同じ厚さで、こげつきにくいです。その大きさ、
作りから一人前の鍋焼きうどんやラーメン、おじやなど熱々を楽しんだり
オーブンにも入れられることから、グラタンや小さなホールケーキ作りにもご使
用いただけます。

鍋・蓋・脱着ハンドルは別売りですが、必要なものだけ揃えることができます。



話は変わりますが、だいぶ前にオグジュのミルクパン12cmで炊飯したことが



あります。その時は少しこがしてしまっ
た。やはり鍋炊飯するなら、厚手の鍋
が良いと思います。十得鍋の他にも
1合だけ炊くならジオ・プロダクト14cm
の片手鍋や両手鍋がおすすりめです。

▽ 実践、一汁一菜 ▲

前回ご紹介した一汁一菜ですが、実際に成型を整えるために
まずは、1人につき1個の小さめのお盆を用意することから
始めてみました。気持ちやがとでも整然とします。次にメニュー
ですが、ご飯を炊き込みご飯にして、味噌汁をとん汁
にすると一菜は漬物もりあわせくらいでも大丈夫そうな気がします。
ですが、白米と野菜たっぷりの味噌汁にすると漬物ではもの足りなく
感じてしまい、あと一品くらいほしくなります。そこで我が家では、一菜を
肉野菜大がめのようなボリコームのあるメニューにするようにしました。やはり動物性
たんぱく質は体に必要と思います。土井先生の「一汁一菜でよいという提案」は、
食事スタイルの提案であり、忙しい家庭や食事の用意に苦勞している方の選好
肢のひとつということ。誤解をしてはいけません。一汁一菜がベストということ
ではなく、一汁一菜でもよいということ。です。



今回もみなさんのおかげでミヤコメールが炊きあがりまして。どうもありがとうございます。
固形燃料を使った炊飯は毎回楽しくてワクワクでした😊!!!

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、下記の住所まで
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
券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと
ご感想など添えていただける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。みなさんのご応募に必ず
お待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報は、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。

宮崎製作所 ☎ 0256-64-2773 (代) FAX 5728
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

- HP <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール info@miyazaki-ss.co.jp
- ブログ <http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>
- インスタグラム http://www.instagram.com/miyazaki_seisakusho

