



ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.10 1995  
~春号~

こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか。

寒くて厳しい冬ののりにえて、どんな年でも春は来ます。春の太陽をいっぱいあびて、ぐんぐん伸びようとする野菜を食べると、こちらまでとっても元気になりそうです。

元気でおいしい春野菜、今回はそんな野菜たちにスポットをあててみたいと思います。

## 竹の旬 "筍 - たけのこ"

春にいい新鮮はつらつ野菜の代表として、今は忘れがちな旬のもの。"筍 - たけのこ"をあけてみましょう。

国語辞典では「旬」とは野菜・魚鳥などの味の最も良い時期と解釈されており、上旬、中旬、下旬、というように「旬」というのは10日間を意味しています。

筍は芽生えてから10日以上経過すると、硬くて食べられなくなるので、旬という字がつけられたといわれています。

筍は春を告げる野菜のひとつで、この時期一度は食べてみたくになります。

そして食べたならそれだけで「ああ春を味わったと安心したりしませんか。」

普段、食用としているのは孟宗竹という種類で、これが日本に入ったのは1736年、琉球、つまり沖縄から島津藩、今の鹿児島県に導入され、それが各地に分布されるようになりました。孟宗竹の名前は、中国の三国志の時代に、年老いた病気の母親のために、雪の中から筍を探し出して食べさせた孝行息子孟宗の名をとってつけられました。

栄養的には、ビタミンや無機質は少ないけれども、たんぱく質や炭水化物は多く、ずんぐりと太く短く皮に湿り気のあるものを選びましょう。また、食物繊維が多いので、便秘に有効で、利尿効果があり、腎臓を強くするといわれています。



## 青くて甘いアスパラガス

太陽をいっぱいあびて一日でぐんぐん伸びるグリーンアスパラガスは、ビタミンも豊富で甘くておいしいですよ。

アスパラガスという意味は「茎と葉が細かく分枝している」というギリシャ語です。同じ仲間は世界中に300種もあるのですが、食べられるのはたったの1種類だけです。春に若い芽が伸び、太陽にあたって緑色になったものが、グリーンアスパラ。土をかぶせて軟白栽培したのが、ホワイトアスパラになります。

日本にアスパラガスが伝わったのは、以外に早く、江戸時代にオランダ人が長崎に伝え、庭園用に植えられていました。野菜として本格的に栽培を始めたのは明治以降で、北海道でホワイトアスパラガスが缶詰用として振興され、もっぱら輸出されていました。今ではグリーンアスパラガスは世界各地から輸入されており、1年中出回っています。

グリーンアスパラガスの方が、ビタミンC・Aが多く、アスパラギン酸やアルキニンなどアミノ酸が多く、カルシウム、リン、カリウムの無機質も豊富です。

また、ルチンを多く含んでいるので、高血圧予防に有効です。

緑色が濃く、穂先が締まっていて、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

## 青虫になって新キャベツ

やわらかいほっぱの新キャベツをサクサクときざんで塩をパラパラとふいて食べるのは、ちょっと甘くておいしいですよ。青虫になった気分で、ちきってかぶりつくのもおいしいですよ。

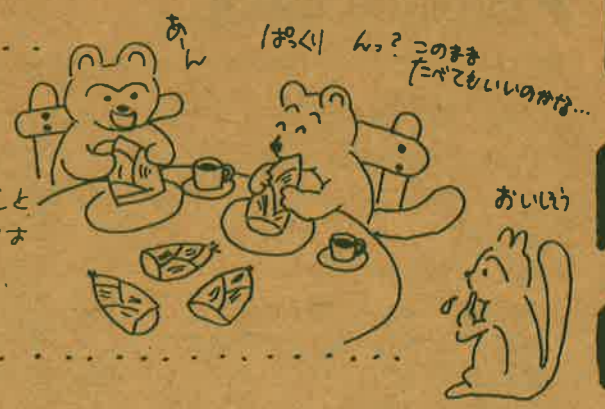
このキャベツ、現在のようなキャベツになる前に、すでにギリシャ時代には薬草的な働きが認められ、ローマ時代には保健食として利用されていたそうです。

日本にやってきたのは江戸時代の中頃といわれていますが、これは正月の飾り用の葉ぼたんて、丸く結球するキャベツがやってきたのは明治時代になってからのことです。

ビタミンCが多く、風邪の予防、疲労回復に効きます。また、胃腸障害に有効なビタミンU、Kも含まれており、そのほかにも食物繊維、カルシウムなどが含まれ、便秘、イライラ予防にも効きます。

選ぶときは、外側の葉が厚くてそり返っているくらいのものが新鮮で、巻きがかたく重量感のあるものを。切り売りにしているものは、内側の葉が密にびっしりと詰まっているものが新鮮です。

- では次に春の味を味わってみましょう。
- 少し手間がかかりますが、たけのこをゆでて食べてみたいと思います。
- 煮物、炒め物、たけのこご飯に、木の芽あえと色々おいしい料理になります。大切なのは下ごしらえ。でも私一度食べてみたいのは、朝塩りたけのこの刺身ですが...



# たけのこをゆでる

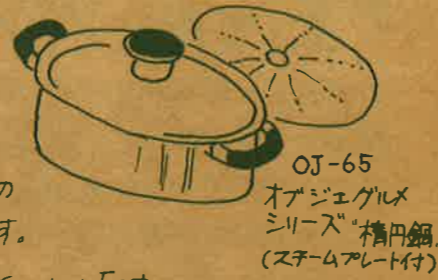
今回はオブジェの精肉鍋を使ってたけのこをゆでてみたいと思います。



- ① 皮つきのままたけのこをよく洗い、根元のかたい部分(いぼいぼ)をそき落とす。
- ② 穂先の先端を斜めに切り落とす。(これを「穂切り」という。)  
〈この部分はアクが特に強く、身は入っていない〉
- ③ 火をよく通すために縦中央に約半分まで切り込みを入れる。
- ④ たけのこがかぶるくらいの水と、ぬかひとつまみ、赤唐辛子2本を鍋に入れて、火にかける。  
竹串が通るまでじっくりゆで、火を止めてそのままさめるまでおく。

〈このとき たけのこの皮の亜硫酸塩の働きで、アクが減って、風味がよくなるので、必ず皮ごとゆでる。〉

- ⑤ さめたら水洗いしてぬかを除き、皮をむき、使うまで水につけておく。



穂先の部分は姫皮といわれ、やわらかで美味。和え物や汁の実に。

縦薄切り

中央部は若竹煮、などの煮物に。



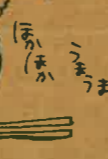
半月切り

輪切り

根元の部分は少しかたいので、矢豆冊切りなどにしてたけのこごはんに。



矢豆冊切り



# たけのこの土佐煮

おいしくゆでたたけのこで、ひとつ素材なうまみを味わってみましょう。

〈材 料(4人分)〉

- ・たけのこ(ゆでたもの)..... 300g
- ・かつお節..... 7g

煮汁

- ・出し汁カップ2杯
- ・砂糖・みりん、各大さじ2
- ・塩小さじ1/2 ・追いかつお3g
- ・醤油大さじ1
- ・木の芽 8~12枚

- ① たけのこは一口大の乱切りにする。かつお節は粉節にする。
- ② 鍋に出し汁を煮立て、たけのこ、追いかつおを入れて煮て、砂糖、みりんを加え、落とし蓋をしてしばらく煮る。甘みを含んだら、塩、醤油を加え、さらに煮る。
- ③ 煮汁が鍋底に少し残るくらいまで煮含んだら、追いかつおの袋を取り出し、粉節を入れて、からめるようにしてサッと煮る。
- ④ 煮上がったら、器に盛って木の芽を散らす。



# ミョウガを食べると馬鹿になる!?

ミョウガの葉はかつては上草履にしました。これらは柔らかであるのと、ほろりかたないことで最高なので、殿上の人々に喜ばれていました。

ところが、一般国民が香りを楽しんで、どんどん食べてしまうので、上草履の材料がなくなってしまいます。そこで大名たちがその保護策として、「食べる馬鹿になる」と言い出したのです。そしてその話が日本の隅すみにまで広がり、その甲斐あってか徹底して一般の人々は敬遠して食べなくなったということです。また、古典落語にも「泊り客に、財布を忘れて帰るようにとミョウガを食べさせたところ、宿賃まで払うことを忘れてしまった。」という話があります。とってもおもしろい話なので、印象も強く、みんながもしかしてと思ったのでしょうか。

# お堅い話—その8

前回のお堅い話では、鉄芯三層鋼とアルミ芯三層鋼が電調(電磁調理器)に使えるしくみについてお話しました。今回は電調に使えること以外の特徴についてご説明します。

Miyacoでは鉄芯三層鋼の鍋を、10年以上も前から作っています。その代表的シリーズがオブジェです。この素材についてお話しましょう。鉄は熱伝導に優れ、電調にも使えますが、サビが出るのと重いのが難点です。ステンレスは丈夫でさびにくいのですが、熱がこもってこげやすいのが難点です。そこで鉄をステンレスでサンドイッチして、お互いの難点をカバーしあい、両方の良い所を合わせ持つ素材、鉄芯三層鋼が生まれました。さびやすい鉄をさびにくいステンレスでサンドイッチ、と同時に、熱伝導の悪いステンレスを熱伝導の良い鉄でサポートする、とてもおてきな関係です。調理の上では、熱が均一に回り、炒めてから煮込むカレーやシチュー、炊飯煮、などにその効力を発揮します。料理が冷めにくいのもうれしいことです。

次回はアルミ芯三層鋼(アルミコア)についてお話します。



さて、今回のミヤコメールはいかがでしょうか。

たけのこを食べてみようかな、なんて思われたでしょうか。

次回ではアイスコーサーとアイスティーについて語りたと思います。また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。もしも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かまにてお知らせ下さい。その際、右下すみの希望券をはかまに貼ってお送り下さい。

— from : Miyaco 株式会社 宮崎製作所 ☎0256・64・2773(代) 〒954-12 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)

