

MIYACO MAIL

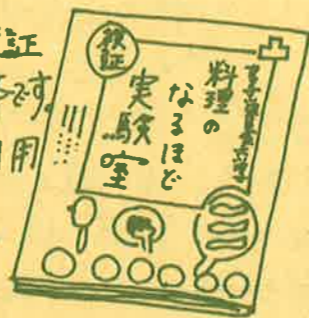
— NO. 111 2020年春号 —

FROM 株式会社宮崎製作所
〒959-1276 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、大変魅力的な本を見つけましたので、ご紹介したいと思います。
よろしくおつきあいください😊

▽料理のなるほど実験室▽

「女子栄養大学 料理のなるほど実験室 研究室で検証
しました！ 料理をおいしく作るコツ」というタイトルの本です。
はじめにの文章で心を打たれました。ここに一部を引用
させていただきます。



この本の根本にあるのは、「家庭でおいしい料理
を作ってほしい」という思いです。

料理を作るのがめんどうだから作りたくないという人には、
おいさを手りつつ、できるだけ調理の作業を簡単にする方法を
紹介したい、料理をよく失敗する人には、失敗せずにおいしく
作るポイントを紹介したい、料理をもっとおいしく作りたいたい
人には、もっとおいしく作るポイントを紹介したい、そのために、いろい
ろな調理法を検証し、きちんとした確証のある結果(調理法)を
この本で紹介しています。……

それでは、読んでみてなるほどと思ったものを、実体写真を混ぜながら
紹介させていただきます😊🐾

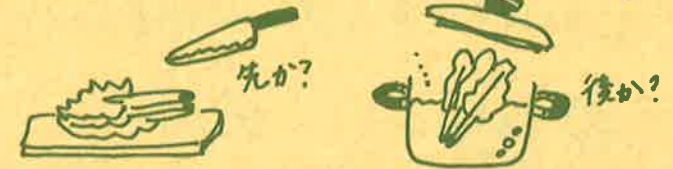
▽手抜きお浸しはそんなに間違っていない▽

① 弁当おかずの一品として手抜きお浸しをよく作ります。
ほうれん草などの青菜を切ってからゆで、酢リカツオをかければ、
そろっていなくても気にならないので… 806

この本では「ほうれん草は、ゆでてから切るか、切ってからゆでるか、作業が
しやすいほうを選べばよい。」とあります。

作業の面では「切ってからゆでる」と手間が省けるという利点があります。
栄養の面では、「ゆでてから切る」ほうが栄養素の損失はやや少ないという
結果でした。おいしさの面では、お浸しにすると味の平西に差はなく
どちらもおいしいという結果でした。以上の結果から、2つの方法のうち、作業
しやすいほうを選べばよいでしょう。

② なんだかお浸しした感じがします。



▽母の教えは正しかった▽

③ 「かぼちゃを煮るときは、はじめからだし汁で煮るんだよ」
これはかなり前に母から教わったことです。今もその言葉を信じて煮てい
ますが、それは西洋かぼちゃが広く普及するようになったからと思わせます。

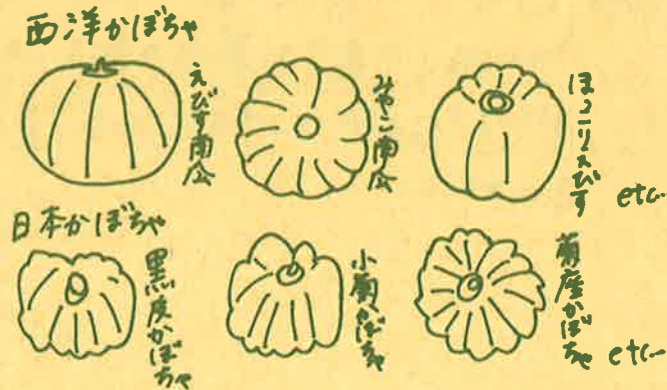
西洋かぼちゃはほくほくして煮くずれやすく、ゆでこぼしを
すると、角がくずれやすいので、下ゆでをせず、はじめからだし汁で煮る
方が適した調理法だと考えられるようになったそうです。

「野菜の煮物に下ゆでは必要か。」の項目で、かぼちゃ、里芋、ふろふき
大根で、下ゆでしたものとならないものを検証し、「必要ない」という評価結果
が出ています。

④ 母の教えが実証されたようですね😊



西洋かぼちゃは日本かぼちゃに比べて、ほくほくして煮くずれしやすい
かぼちゃのようです。







日本かぼちゃは、
シワシワが多い
感じがする
本典: 旬の食材百科

▽ 苦手なこんにゃく料理 ▲

①M こんにゃくは好きなのですが、どうもうまく味をしみこませることができなくて、苦手な感じがしていました。ゆでてから煮ているのですが、味のしみこみが足りない気がします。そこで、この本の助けを借りることにしました。

「こんにゃくは、下処理の違いで料理の味に差が出るのか。」
こんにゃくを煮る前の下処理として4つの方法を比べてみた。

- ① そのまま

下処理なし
- ② たたく

こんにゃく1枚は片面を4回ずつめん棒でたたく
- ③ ゆでる

沸騰湯で10分ゆでて湯をきる
- ④ からいりする

なべに入れて片面を2分ずつからいりする

結果、こんにゃくの下処理は④のからいりするのが、味のしみこみ、歯ごたえ、風味ともに最もよい、という結果が出ました。

しかし、長時間煮込む料理は、煮込むうちに味がしみるので、下処理を省いてもよいでしょう。

①M そのゆでは早速、④のからいりで試してみよう！

- ① こんにゃく1枚を4等分する。
- ② なべ(またはフライパン)に入れて、弱火で片面を2分ずつからいりする。
- ③ 水150cc、砂糖小さじ1 1/3、しょうゆ大さじ5、唐がらし少々を加え紙ふたをして10分煮る。こんにゃくを裏返し、さらに10分煮る。

①M (玉子のり)からの味しみこんにゃくができました!!
「アク抜き不要」と表示のあるこんにゃくも同じ煮方をしたところ、同じような味になりましたので、急いでいるときはこゆもアリだと思います。

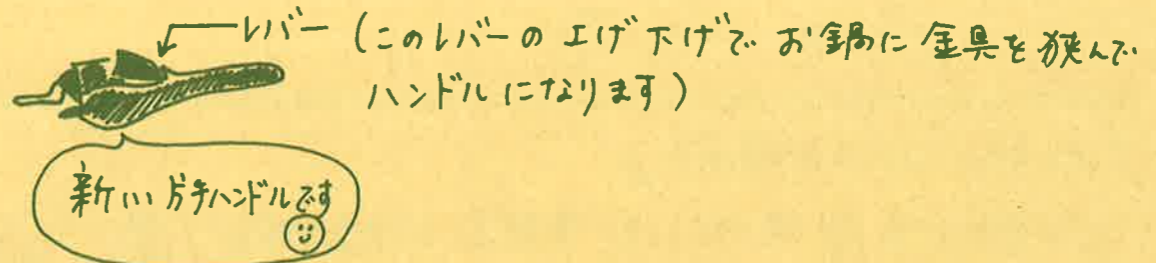


▽ 十得鍋の片手ハンドル ▲

この頃よく問い合わせをいただきます。

「新しい片手ハンドルは、前から使っている十得鍋にも使えるのですか？」

①M 「はい、使えます。発売当初の十得鍋にも、新しくお買めの十得鍋にも新しい片手ハンドルはご使用いただけます。前のハンドルは両手を操作するつくりでしたが、新しいハンドルは片手を操作できます。ロックレバーを上げ下げでできます。カチンと上下で手夾むので、より安定します😊」



今回は、「料理のなるほど実見室」にとてもお世話になりました。女子栄養大学の先生方が実見・検証して書かれた本です。とても頼りにいたします。ありがとうございます。

さて、こんなミヤコメルですが、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、右下すみの希望層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を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。みなさんのご応募心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報は、ミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献：女子栄養大学 料理のなるほど実見室 (女子栄養大学出版部)

Miyaco 株式会社 宮崎製作所 TEL: 0256-64-2773(代) FAX 0256-64-5728

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>

Instagram http://www.instagram.com/miyazaki_seisakusho

