

MIYACO MAIL

— NO.112 2020年夏号 —

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？
色々大変なこの時期ではありますが、すてきなアイデアを教えてください！
いたので、ご紹介したいと思います😊 よろしくおつきあいください！

▽ おたより紹介 ▽

東京都にお住まいの皆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。

📧 私は十得鍋を長年愛用しています。蒸し器に鶏むね肉のかたまりを
置いて蒸しあげると、下の鍋の湯がチキンスープぽくなります。
鶏肉の油分が下に落ちるからです。

そこで閉めたのですが、シンガポールチキンライスを手間なし時短で作るのだと
水を張った鍋に鶏肉のかたまりを入れて火にかけ、沸騰後1分で
火を止め、その後放置して柔らかいまま熱を通して（上げる）手作りサ
ダチキンをよく作るのですが、その中で汁を米を炊いてシンガポールチキンライ
スを作るのです。でも2段階で手間がかかります。

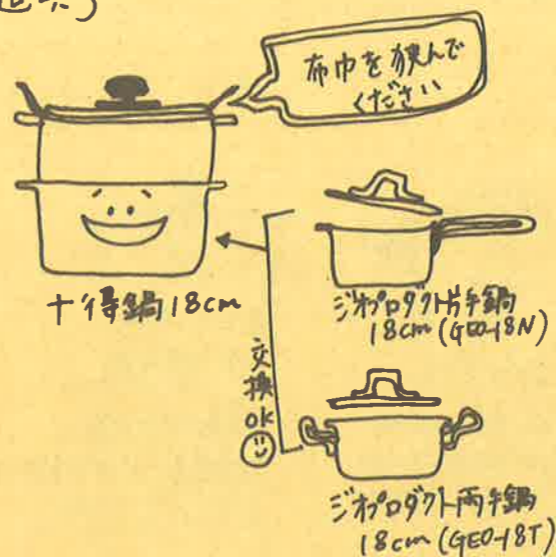
そこで、蒸し鶏を作る時に、下の鍋で水だけ沸騰させるのでは
なく、米を炊いてしまい、同時に蒸し鶏を完成させるという!! どうで
しょう？ 蒸し器にちびとした野菜も一緒に置いたら、付け合わせも同時
進行で完成しますね。

▽ 同時に作るシンガポールチキンライス ▽

{材料} ・米2合 ・水2カップ（水加減はお好みで調節を）
・鶏肉約300g（むね肉・もも肉はお好みで）

- ・すりおろししょうが 小さじ1 ・すりおろしにんにく 小さじ1
- ・塩 小さじ1 ・酒 小さじ2
- ・ねぎなど一緒に蒸したい野菜適宜

{道具}



十得鍋には18cm用蒸し器 (JN-18UE) と 25cm用蒸し器 (JN-25UE) があります。今回は JN-18UE をノースポット18cmにセットして作ります。実はこの JN-18UE、ジオプロダクトの18cmの鍋 (GEO-18Nや18T) にもセットできます。十得鍋やジオプロダクトの蓋には蒸気穴がありません。(ウォーターシール効果の為) ですから、蒸し料理をする際は、蓋と蒸し器の間に布巾を狭み、蒸気を適度に逃がすようにします。

{作り方}

- ① 米をとき、分量の水とAの調味料を入れ30分程置く。
- ② 蒸し器に鶏肉と野菜を入れ①の鍋の上にセットし、布巾をかぶせ、蓋をして中火にかける。(布巾の端は蓋の上にあける。)
- ③ 沸騰して蒸気が出始めたら弱火に落とし約15分加熱する。
- ④ 火を止めて15分蒸らしたらできあがり。ご飯、鶏肉、野菜を盛り、好みのたれをつけていただく。(鶏肉は、食べやすい大きさに切る。)



M たれは別材料でお好みのものを作ってください😊
我が家で人気なのは市販のものではありますが、大根おろしの入ったたれです。➡ (裏ページに続く)

