



ミヤコ メール No.117
2021年 秋号 by 宮崎製作所

こんにちは、Miyaco
です😊みなさん、お
元気ですか？

今回は前から気に
なっていたのに、
たまたまできな
いでいたことに
チャレンジしてみま
した!!

... よろしくおつきあ
いください

みなさんの魚焼き事情

焼きたての魚、に炊きたてのご飯、とてもおいしい組み合わせだと思います☺
そんな焼きたての魚を食べるために、みなさんのお家にはどんな道具を
使って調理しているのでしょうか？

恐らく、

① ガスコンロやIHヒーターなどの魚焼きグリル

② オーブン ③ 焼き網 ④ 魚焼き器 ⑤ フライパン

などでしょうか？ どれもおいしく焼けそうですが、Miyacoはメーカーですの
Miyacoのフライパンで焼いてみることにします👍👍

フライパンで魚を焼く利点

🌸 洗いやすい

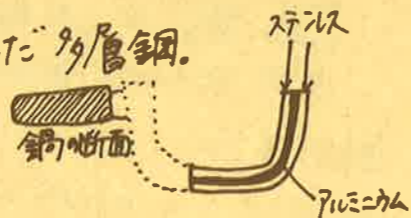
🌸 ステンレスのフライパンは臭いっつりがしにくい

🌸 アルミコア素材は熱がマイルドに伝わるので焦げつきにくい。

↳ ステンレスとステンレスの間にアルミニウムを挟んだ多層鋼。
Miyacoのフライパン類は全てこの素材。

このように、フライパンは魚を焼く道具としては
かなり良いと思われます。

あとほうましく焼けるように月丸を磨くことでも

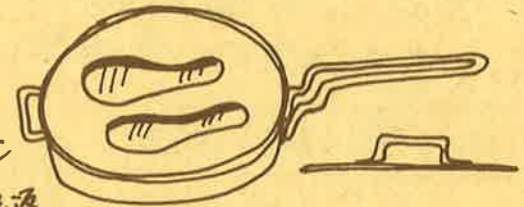


まず、ジオ・プロダクトのソテーパンで塩魚を焼いてみます。

Miyacoのフライパン類で一番厚手なのはジオ・プロダクトのソテーパンです。
板厚は3.0mmです。こまごま焼けないと、とても残念な腕前と
いうことにはなりますので、気を付けて焼いてみます。

① 乾いているソテーパン(25cm)にサラダ油大匙1/2を入れ中火
で加熱する。油むき又はキッチンペーパーでまんべんなくひく。
油がゆらゆらしてきたら適温なので弱火に落とす。
(火煙が出たら熱しすぎたので、火を止めて少し冷まします)

② 皿に盛るとき表になる方を下にして魚を2切れ並べる。
(たくさん並べると返しにくくなるので余裕をもたせる)
蓋をして約5分焼く



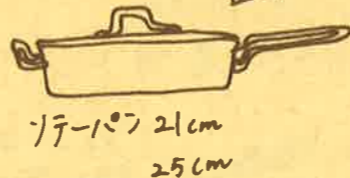
③ 魚の表が白っぽくなり、好みの焼き色に
なっていたら、金属のへらでガッツリと返し裏返
し、さらに5分程焼く。

📌 おいしく焼けました!! 焼き時間は魚の大きさや好みの焼き加減に
よりますので、目で見え判断してください。

次は板厚の違うフライパンで焼いてみます。

1番厚いのはジオ・プロダクトのソテーパン(3.0mm)、2番目に厚いのは、
オグジエのフライパン(2.4mm)、次は十得鍋のフライパン(2.0mm)です。
一般的に、板厚が厚いほど熱はマイルドに伝わり、焦げつきにいいと
言われています。この板厚の差を、焼いたときに実感できるのか!? 同じ焼き
方でやってみます。

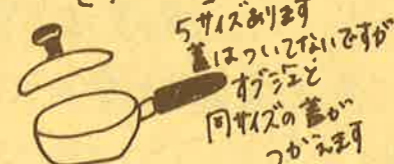
【ジオ・プロダクト】
2サイズあり。蓋付



ソテーパン 21cm
25cm

板厚が厚いと重さも増えます。

【オグジエ】



5サイズあり。蓋はついていないですが、
オグジエと同サイズの蓋が
つきます。

フライパン
16・18・20・22・25cm

【十得鍋】



1サイズのみです。
蓋は25cm用
のものが入
ります。

フライパン 25cm
シラー or フッ素

結果発表

どれも同じように焼けました。極厚の差は感じませんでした。差は感じられず、どれでも、おいしくこんがり焼けるのは大成功です。ポイントをおさえれば、コーティングなしのフライパンで魚を焼くことができます😊！さてそのポイントは、

- PA 予熱を適温までしっかりする。
 - PA 油をひく
 - PA 弱火で蓋をしてじっくり焼く。(好みの焦げ目がつくまで動かさない)
- 調理後のフライパンは魚の油がびっちょり付いていいますので、まずそのフライパンでお湯を沸かして捨て、フライパンや蓋の温かいうらに食器用洗剤で洗います。

むて楽に焼く方法

ここまで大成功をおさめた焼き魚ですが、コーティングなしのフライパンの場合、予熱が足りないとくつきやすく、予熱しすぎたり、火が強すぎたりすると焦げつきやすくなります。

予熱に自信のない方、後片付けを楽にしたい方には、クッキングシートや魚焼きホイル、コーティングのフライパン(Miyacoでは+得鍋のフッ素のフライパン)をおすすめします🍷

落とし蓋してますか？

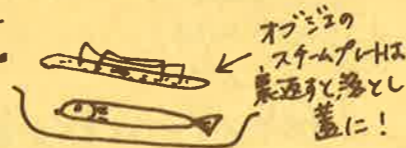
たくさん焼いてきましたので、次は煮ものに移りたいと思います。みなさんは煮ものを作るとき、落とし蓋をしていますか？

落とし蓋は、少ない煮汁で味を全体にしみこませ、熱を全体におすために、昔から用いられてきた調理法です。

やわらかい魚を煮るとき、魚を裏返すと身がくずれてしまいます。

そこで、落とし蓋を利用して裏返さなくてもよい、少ない煮汁で

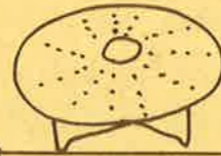
魚全体に味をしみこませる調理の工夫なのです。



鍋の底から煮込んだ汁は落とし蓋にあたってはねかえり、煮もののエにかぶさってまんべんなく味をつけることができます。

落とし蓋は鍋の直径よりもひとまわり小さい蓋を煮ものの上に直接のせます。さらに正規の蓋をする必要はありませんので、煮魚の全臭さがとんでいき、アワが落とし蓋にくっつくのでアワトリ効果もあります。木製、ステンレス製、シリコンゴム製などありますが、アルミホイルやクッキングシートでも代用できます♪

Miyacoには落とし蓋兼用のスチームプレートがオブリジシリーズのオプションに16cmから28cmまでございます😊



オブリジのスチームプレートは蒸し料理もカンタンにおき、場所もとらないのととても便利です♡

今回はたくさん魚を焼いてきました。他の魚にもたに用できます。

煮たり、焼いたり、おいしくいただきましたと思います😊
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くて思っています。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、右下の希望号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に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く第三者への開示・提供することはありません。

参考文献：服部幸應のほていせ・どうしてたべものクイズ

株式会社 宮崎製作所

Miyaco 住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8 TEL: 0256-64-2773 FAX: 0256-64-5728

- HP & ブログ <https://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール info@miyazaki-ss.co.jp
- Instagram <https://www.instagram.com/miyazaki-seisaku-sho/>
- Facebook <https://www.facebook.com/miyazakiseisakusyoko>

