



ミヤコ メール No. 119  
2022年 春号 by 宮崎製作所

こんにちは  
Miyacoです😊  
みなさんお元気  
ですか？  
今回はいただいた  
おたよりをもとに、  
ある料理を特集  
します。  
よろしくおつきあい  
ください♪

### おたより紹介

前回の冬号でみそ汁に残っているビタミンCや冷凍野菜についてお話し  
ところ、

「無水調理で作るみそ汁はおいしいですよ」

「今時の冷凍野菜は安い、栄養あるし、買い置きできるしとる拍子  
そろった食材ですね。その調理の仕方を教えてください」

とおたよりをいただきました☆ありがとうございます♡

春で野菜もたっぷりの季節ではありますが、思うように買い物でき  
ないこともあるかも知れません。そんな時のご参考にでもなれば  
うれしいです😊

### 無水調理で作るみそ汁

この言葉をはじめて目にした時「？」と思いました。みそ汁なのに  
無水？ カン違いです。具材を無水調理してみそ汁を作ります。  
2つ考えられます。

- ① 具材を火から作る。
- ② 具材を少量の水で蒸してから作る。  
せっかく作るなら栄養バランスのとれたものがよいと思います。  
ということでメニューは豚汁といたします。  
よくご存知のもの、そうでないものもございます。

### 色々豚汁レシピ

豚汁レシピのみ50も載っている本を見つけました!! 「豚汁さえ  
あれば今日のご飯は大丈夫」はい、そんな気がします。  
この本には3種類の方法が載っています。煮る、火少め、蒸す。  
火少めと蒸すは無水調理で作るみそ汁と一緒です。  
それでは無水調理や冷凍野菜をおりませせて紹介いたします。

### 冷凍ほうれん草とにんにくの豚汁 (2人分)

- ① にんにく2片は薄切り、豚薄切り肉(バラ)100gは5cm幅に  
切る。厚手の鍋ににんにくとサラダ油大さじ1を入れて弱火で奪色  
に色づくまでじっくりと火少め。
- ② 水500mlを入れて中火にし、ひと煮立ちしたら豚肉を加え、さらに  
2分煮る。
- ③ みそ大さじ2を溶き入れ、最後に冷凍ほうれん草150gを冷凍の  
まま加えて、再び煮立ちしたら火を止める。

### かぶの蒸し豚汁 (2人分)

- ① かぶ中3ヶは葉を落として、皮付きのまま4つ割りにする。葉と茎  
はひとつかみほど4cm長さに切る。豚薄切り肉(バラ)100gは  
5cm幅に切る。
- ② 鍋にかぶと豚肉を入れ、水100mlを加えて7分ほど中火で  
10分蒸し煮にする。途中で様子を見て、水がなくなったら  
水を少し足す。
- ③ かぶに竹串を刺してスッと通ったら水500mlとかぶの葉と茎を  
加える。ひと煮立ちしたらみそ大さじ2½を溶き入れ、再び  
煮立ちして火を止める。

**冷凍かぼちゃの黒ごま豚汁 (2人分)**

- ① 冷凍かぼちゃ 6~7ヶ (200g) は半解凍して1cm厚さに、豚薄切り肉(ロース) 100g は5cm幅に切る。
- ② 鍋に水 500ml とかぼちゃ、しょうが薄切り2枚を入れ、中火にかける。煮立ったら豚肉を加え、みそ大さじ1を加えて弱火にし、かぼちゃが柔らかくなるまでフタをして6~7分煮る。
- ③ みそ大さじ1を溶き入れ、再び煮立ったら火を止めて、黒いりごま汁を散らす。

**M** ここまでシンプル具材の豚汁を3つ紹介しましたが、4つ目の前にこの本から心に響いた文を一部抜粋して紹介します。

「家庭料理は、楽であり、楽しくもあれ」といつも思っています。楽ではないけれど、これも楽しみがなければ、これもやっぱり長続きしない。ふたつの「楽」がそろったのが、この日曜豚汁。豚汁、と聞いたときにみんながすぐ思い浮かべるような、ザ・豚汁のレシピです。日曜は楽しくて月曜は楽できる。

材料は里芋、大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、豚肉。大根、にんじん、ごぼうをごま油で大根の縁が半透明になるまでしっかりと火がめ、肉とこんにゃくを加えて肉の色が変わるまで火がめ合わせます。水を加え、沸いたら火を落としみその半量を加え15分くらい煮たら里芋を入れ7~8分煮ます。

最後にねぎを入れて2~3分。残りのみそを溶きながら加えたら出来上がり♪ ここでもし時間があたら一度冷ましてから再度煮返していただく。日曜に楽しく作って食べ月曜は楽して残りをいただく😊!



▽鍋側からひとこと▽  
日曜豚汁には里芋が使われています。米がりのある食材は、鍋の本体とフタをひたりとりのり付けたようにくっつけてしまうことがあります。火を止めた瞬間からピタッといくことがあります。そんな時は落ちついて、再加熱をお願います。蒸気が出始めるまで加熱してください。少し巾布いと思たら、鍋をゆすくから弱火にかけ、距離感をあいて見守ります。蒸気が出始めたらフタをあきます！  
万が一、再加熱であかないときは、粗熱がとってから鍋を流しに運び、本体とフタの間に水をあて、少しでもしみこませてから鍋を拭き、もう一度加熱します。  
ここまでやるとだいぶいいあきますが、まだウニとスンともいれない場合はお手紙ですが、Miyacoまでご連絡ください。  
ただし、Miyacoの鍋に限りますので、ご了承ください。

今回もみなさんのおかげでできあがりしました。どうもありがとうございます♡♡  
この度見つけて大喜びしたのは「有賀薫の豚汁レポリューション」という2021年4月に発行された新しい本です。新しい豚汁がたくさん載っています。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くと、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。

Miyaco 株式会社 宮崎製作所  
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](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)
- Instagram <https://www.instagram.com/miyazaki-seisakusho/>
- Facebook <https://www.facebook.com/miyazakiseisakusho>

一部商品のオンライン販売を始めたのでHPからご購入いただけます😊

