

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.17 1996
~秋号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
おいしいものが大好きなMiyacoの面々ですが、食べたことがないのは種りたての松茸料理。「そのまま網で焼いて、しょう油とスタチで食べると、これこそ秋の味の決定版です。」と、ある本に書いてあります。(この本については後でお知らせします。)ぜひ、いつか食べてみたいものです。

きのこのはじまり~椎茸の誕生~

きのこ類は人類が誕生するはるか以前に姿をあらわしています。ですから、人類はきのこが食べられるものだと分かった瞬間から食べ続けてきたのかも知れません。

日本でもきのこは昔から山野に自生していたようで、「日本書紀」(720年)には「^{ヒト}多計」と書かれ、「万葉集」(960年)では松茸をアキノカと歌に詠んでいます。ではここで椎茸を例にとってみましょう。椎茸の誕生は1億年前、白亜紀に赤道上に生まれたといわれます。台湾の山などに自然に生えた茸の包子が扁西風によって日本の九州方面に飛んで来ます。それを日本では待ち受けて、椎茸ができるわけですね。これは昭和の初めまで、そうであったようです。椎茸づくりを専門にしている農家の人々は、椎茸の菌が風によって、早くやって来て木に菌をのせてくれるようにと、日夜祈っていたそうです。

群馬県で森菌茸研究所を作られた森博士は、若いころ九州の椎茸づくりの農家が神主を呼んで早く椎茸の菌がつくようにとお願いをされている様子を見て、なんとかしなければと気の毒に思い、菌の植つけ(種ごま)を研究し、成功しました。椎や栗の枯木に菌が入った種菌の木を植えこみ、安心して日本中で椎茸が作られるようになりました。

きのこは野菜?

きのこ類は別の表現をすると菌類と呼びます。これは顕微鏡の発明で、きのこカビが基本的には同属ということが分かったからです。

きのこ類は世界中に約7000種類もあり、日本国内だけでもおよそ5000種ほどのきのこが確認されています。ぶつう食用として認識されているのは約300種ほどで、毒きのこと呼ばれるものは約30種ほどといえます。それ以外のものについては毒!

があるかどうかさえ分かっていないのです。一般的に八百屋さんが仕入れていくものは、松茸、椎茸、えのき茸、しめじ、なめこ、はつだけ、ほうきだけ、かんぞう、まいたけ、マッシュルームくらいだということです。椎茸やえのき茸など、人工栽培されているものは野菜と同じような扱いになるのはうなずけます。ですが、松茸はまだ人工的な栽培が困難です。だから数も少なく値段も高く、八百屋さんでも一段上の扱いをされているんですね。厳密にいうと野菜とは違いますが、人工栽培したものも売られている点、八百屋さんが扱っている点、水分がほとんどでビタミンが豊富な点など考え合わせると、野菜でもいいかなといった感じです。

きのこで健康



きのこの日本代表 椎茸、とくに干し椎茸はたんぱく質、脂肪、炭水化物、ミネラル、ビタミン類が非常に多く含まれており、しかもカロリーはゼロですから、すばらしい健康食品といえるでしょう。その薬効を次にあげます。

- ビタミンB1 …… 便秘、脚気、心臓肥大に効果あり。
- ビタミンB2 …… 口内炎、角膜炎に有効。
- ビタミンB6 …… 成長に欠かせないビタミンであり、皮膚病に効果あり。
- ビタミンD2 …… くる病、骨軟化症の予防に有効。
- アミノ酸 …… コレステロールを除去して、血行をよくする。疲労回復に効き、高血圧、重加圧硬化、腎疾患、心臓病、冷え症などの予防に有効。

また、干し椎茸の方が生椎茸より栄養豊富なわけは次の通りです。椎茸にはエルゴステロールというビタミンDの前駆物質が含まれています。これは紫外線に当たるとビタミンDをつくり出すものですので、天日乾燥した干し椎茸は、生椎茸に比べてビタミンDを豊富に含んでいます。

ビタミンDは、カルシウムを吸収するのに必要な栄養素ですから、毎日欠かさずとりたいものです。ただ最近の干し椎茸は、火力乾燥したものが多いので、自分の手で干し椎茸を作ってみるのもいいでしょう。生椎茸を薄くスライスして、よく晴れた日に半日位干しておけばビタミンDが生成されます。市販の干し椎茸を軽く天日に干してから使うのもいいでしょう。ちなみに1時間日光に当たった干し椎茸をひとつ(約10g)食べれば、1日に必要なビタミンDを得ることができるといわれています。

偉い人に会ったもんだ



とある見本市会場にて当社で新開発した「ジオプロダクトシリーズ」を並べて説明してありました。これはあの「料理の鉄人」でもおなじみの服部幸應先生からもアドバイスを受けて作りましたので、先生のお顔もシールになって缶蓋にはらわれていたり、カタログにも表紙を飾っています。ですからいつも見ているのですが、ついにはそのお顔の本物を拝見してしまつたのです。新潟の田んぼのまん中でのまほんとした人間になっている私としては、テレビに出ている人を生で見て握手して写真まで一緒に撮ってもらい…(裏面へつづく)

(表面のつぎ)
 ……すっかり舞い上がってしまいました。先生は『服部幸應の食材事典』(フジテレビ出版より発行)という本を出されて、その本にサインして、なんと100名様にプレゼントして下さいました。キノコについてもちょっとだけこの本から引用させて頂きました。これからも参考にさせて頂きますので、この場を借りてお願い致します。

きのこで料理

長野市にお住まいの芳川美知枝さまからステキなアイデア料理“きのこグラタン”をおたより頂きました。どうもありがとうございます。それからきのこ料理の定番中の定番“きのこの炊き込みご飯”はいかがでしょう。



きのこグラタンの作り方

＜材料＞

- ・しめじ、椎茸(きのこなら何でもOK!)
- ・玉ねぎ(野菜の残り物 何でもOK!)
- ・ベーコン・牛乳・小麦粉
- ・塩、コショウ、コンソメ、少々

- ① 細切りにしたベーコンを炒め、その油で野菜きのこ、何でも入れて炒める。
- ② ①に塩、コショウ、コンソメなどで味付けする。
- ③ ②に小麦粉をふり入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ④ ③に牛乳を加え、トロミが出るまでかき混ぜながら煮る。
- ⑤ ④を皿に盛り、オーブントースターで焼いてこげ目がついたらOK!



パン粉、チーズはお好み下さい。こんなニテキトーだが、たまされたと思って作るとあっさりおいしいのだ。グラタンがしこくて最後まで食べられない人にも大丈夫です。ヘルシーであすすめヨ!とのことですよ。



きのこグラタンはジオ・プロダクトの鍋で作って、そのままオーブンで焼くということもできます。取っ手もステンレス製のジオだからできる調理です。両方とも椎茸を使っていますが、椎茸のよいところは200℃の高熱で煮ても焼いても揚げても有効成分は変わらないということです。また、一緒に調理した他の食品のビタミンB類が残るといすばらしい働きもありますので、どんどん食べましょう。

きのこの炊き込みご飯の作り方

＜材料＞ 4人分

- ・米……3合
- ・生椎茸……12個
- ・油揚げ……1枚
- ・しょうゆ……大さじ2³/₃
- ・本しめじ……1パック
- ・ちりめんじゃこ……20g
- ・みりん……大さじ1¹/₃

- ① 米は洗ってすぐにざるに上げ、水をきって炊飯器に入れ、炊飯器の目盛りより少しタメの水(630cc)を加えて、そのまま30分程おく。
- ② 生椎茸は軸を切り、焼き金網を熱した上のせ、両面をかるく焦げ目がつくまで焼いて薄切りにする。
- ③ 本しめじは水大さじ1を回しかける。(こうしておくと、かさが寄りれにくくなる。)石づきを取り、1本ずつ手で分ける。
- ④ 水加減した米に、しょうゆ、みりんを加え、②、③、7~8mm四方に切った油揚げ、ちりめんじゃこを上のにのせて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら10分程蒸らしてさっくりと混ぜてできあがり!

きのこはマイタケやエノキ、タケなどでもOK。また山菜などをプラスしてもおいしいでしょう。



お堅い話 — その4

今回は電子レンジの活用法として、電子レンジに使える容器と使えない容器についてお話します。やみくもに使える、使えないと決めつけるのではなく、理由をおきりさせてみましょう。

電子レンジに使える容器は……

- ① 電波をよく透過すること。
 - ② 加熱されると食品の温度が高くなるので、少なくとも120℃位の耐熱温度があること。
- ……この2つの条件が必要なのです。このような条件を考えた場合、実際の容器を選んでみましょう。

★陶磁器や耐熱性のガラス器は使えます。

陶器や磁器はOKですが、ふちに金や銀の飾りがあるものは火花がとぶので、また内側に色絵つけのあるものは色落ちの心配があるので用いないで下さい。

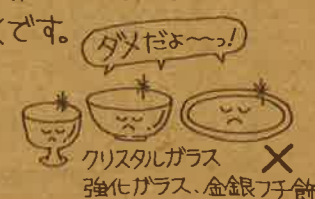
パイレックスなどのように、いかにも大丈夫といった感じの耐熱ガラスはOKです。クリスタルガラスや強化ガラスは使えません。

★金属製の鍋、ボール、ケーキ型などは使えません。


金属製の容器は電波を通さないので、加熱不可能です。ボール、ケーキ型、プリン型、金属製マグカップやアルミの弁当箱などは使えません。(ですからMiyacoの製品は電子レンジには使えないのです。)

★プラスチックの容器は使えたり使えなかったり、両方あります。

使えるプラスチックはポリプロピレン製品で、120℃までの熱に耐えます。これ以外のポリエチレン、スチロール樹脂、メラミンなどは、サッと温める程度の再加熱ならともかく、基本的には使わない方が無難です。また、ポリプロピレン製品でよくおきる失敗は、弁当箱タイプのもの。本体容器はポリプロピレンでも、ふたはポリエチレンの場合がよくあります。これをふたつきの状態で使うと本体がアリアリになる(真にはふたがぐんにやりと変形して使えなくなってしまいますので)ご注意を。そして、油分の多い食品は120℃以上になるので、ポリプロピレンでも用いないで下さい。



さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。次回の冬号のテーマは「パーティ料理」です。お楽しみに。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、下記の住所までお知らせ下さい。その際、住所、氏名、電話番号をご記入の上、右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。

from:  株式会社 宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)
 〒959-12 新潟県燕市小池上通4852-8(燕小池工業団地)

M
希望⑰