

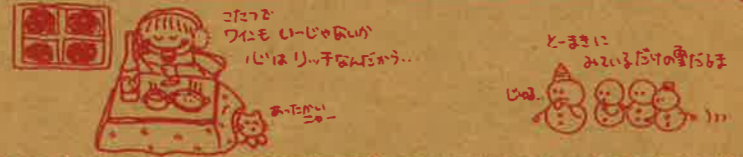


ミヤコメール

Miyaco Mail

No.2 1992
～冬号～

こんにちは。Miyacoです。クリスマス、お正月、バレンタインと、色々忙しい時期ですが、みなさんいかがお過ごしですか。寒い寒いこの季節、外に出るのがあっくうになてしまうことがあります。そんなときは、お家の中で、あたたか料理を囲んでみませんか。そしてワインなど一本抜くと、それだけでぐっとリッチな気分になりますね。



外国の鍋料理!?

あたたか料理の代表として 鍋料理をあげる方が多いと思います。そこで今回は外国の鍋料理“チーズフォンデュ”をご紹介します。



“フォンデュ”という言葉は、「溶かす」というフランス語に語源があります。そして、フォンデュ料理の中でよく知られているのが、“チーズフォンデュ”。正式には、“フォンデュ・オ・フロマージュ”といいます。フランス語ではチーズ(乳)を“フロマージュ”というのです。では、チーズフォンデュとは一体どんな料理なんでしょう。

チーズフォンデュとは...
細かくしたチーズを白ワインで煮溶かし、そこへワシにさしたフランスパンを入れ、からめて食べる、というスイスを代表する鍋料理です。このチーズもスイス産の**グリュイエールチーズ***1と**エメンタールチーズ***2がおすすめです。塩分が少ないので味が軽やかに仕上がるのです。

*1 **グリュイエールチーズ**：原料は牛乳。中身はアイボリー色、ガス孔はほとんどなく、きめはしまり堅く、わずかに酸味のある香りよいチーズで、大変コクのある味。

*2 **エメンタールチーズ**：原料は牛乳。大きなガス孔が沢山ある。独特の風味とうまみ、そしてトムとシェリーのアニメに出てくる、あれである。



ルールを守って楽しく?



スイスの山岳地帯は冬になると 深〜い雪に閉ざされ、春の雪どけまでの間、貴重なたんばく源、バランスのとれた栄養食品として チーズを食べ続けました。ですが、どんより暗く、グツグツと煮えたぎる鍋をつくのではなく、家族や友人とゲームのようなルールを決めて楽しむのです。

たとえば、中にパンを落としたり罰として、男性はワインを一杯飲みます、女性は同席の男性にキスをするそうです。または歌を一曲ひろうするなどのルールを決めてあっかるく楽しむそうです。



。。。ここまできると、チーズフォンデュが食べたい!と思う方がいるかもしれません。でも グリュエールとか エメンタールというチーズはよく知らないから...。(私などはカタカ言葉にとま弱いのをクラクラしほいそうです。) そんな人の為に強〜い味方があります。チーズフォンデュに必要な材料がひと袋にまとめてあるのです。

(大きなスーパーやデパートのチーズ売り場にあります。)これと、フランスパンと白ワインさえあれば もうバッチリです。

ここで要注意。チーズは冷えると固まりますので、卓上コンロなどで温め続けて下さい。鍋は 土鍋、ホーロー、ステンレスの鍋... どれでも結構です。

また、鍋、アルコールランプ、スタンドなどがセットになったものもあります。

そうか! では今回はチーズフォンデュを作るんだなほほほと思われた方がいるかもしれません。でも そうはいかないのが、ミヤコさんのへそまがり。!

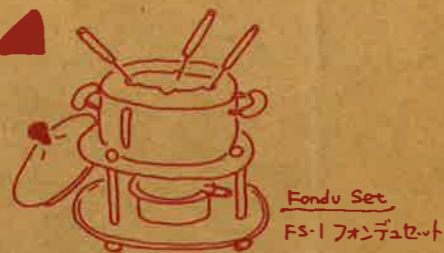
チーズの代わりに オイルやスープを入れた鍋にすると、それぞれ オイルフォンデュ、スープフォンデュということになります。日本料理では 天ぷら(唐揚げ)や、しゃぶしゃぶに似ているかもしれませんね。

そこで今回は、オイルフォンデュに挑戦してみました。

レッツ! オイルフォンデュパーパーティー

用意するもの: 鍋、卓上コンロなど

↓
今回はミヤコの製品フォンデュセットを使用



Fondue Set
FS-1 フォンデュセット

[具の下ごしらえ]

- 牛もも肉(豚肉、とり肉でもOK) ... 2cm角に切る 2cmのサイコロ形に
- えび ... からを取って小麦粉をまぶす (油のはねやすいものは、こうする) まぶす
- ソーセージ ... 大きいものは 適当に切る 食べやすい 揚げる
- じゃがいも) ... 2cm角に切り、サッとゆでる 2cm角
- にんじん) ... 2cm角に切り、サッとゆでる 2cm角
- ピーマン ... 2cm角に切る 2cm角に切る
- 生しいたけ ... 石づきを取り、+文字に切り目を入れる +文字の切り込み
- ライスボール ... ごはんをすりこぎでつぶし、塩、こしょうをして2cm大のボール状に丸め、小麦粉をまぶす 2cm大

[ソースの準備]

- トマトソース ... トマトケチャップ+ウスターソース+レモン汁
- カレーマヨネーズ ... マヨネーズ+塩+こしょう+カレー粉
- 和風ソース ... 大根おろし+しょうがおろし+(ほん)酢+しょう油

[食べ方]

テーブルにスタンドとバーナーをセットします。
フォンデュ鍋に揚げ油を熱し(約180度)、スタンドにセットします。
その中にフォンデュフォークでさした具を入れて揚げ、好みのソースをつけていただきます。

[飲みもの]

今回はオイルフォンデュということで、油のまさをさっぱりさせる為に、よく冷えたビールと白ワインにしてみました。白ワインは辛口のものが合いそうです。

さて、味の方ですが、期待以上においしかったのです。油のほっとも気にならず、色々なソースで食べるとあきることもありません。また、ただ塩をかけるだけでもシブシブな味わいが楽しめました。ミヤコのフォンデュセットでは、ゆっくり揚がるので、おしゃべりも充分楽しめます。そして何より、フォンデュフォークにさして揚げるというのが、なつかしいままごとのようで、おもしろかったです。

ラクなこげの落とし方

前回の第1号で、「ラクなこげの落とし方」を教えてください」とお願いしたところ、大変参考になるご意見を頂きました。本当にありがとうございました。では早速、ご紹介させていただきます。(順不同)

みなさん
お便り
ありがとう



- ☑ 酢とキムの細かいフレンザーを混ぜてスポンジで磨く
岡山県岡山市 田中昭子様
- ☑ “あっとかたづけ”という洗剤をキャップ1杯入れ、湯を入れ待つこと30分
or
フレンザーとキッチンハイターをこげが隠れる位のお湯の中に入れ10分待つ
広島県呉市 城本五百子様
- ☑ 米のこげ → 長時間水につけ、スポンジか鼠の子たわしでこする
煮魚のこげ → 少し空炊きして火からおろして熱いうちに割り箸でこする
京都府京都市 山口悦子様
- ☑ 酢水をぐつぐつ煮て、こげを柔らかくしてから洗う
or
りんごの皮を煮る
東京都足立区 神谷淳子様
- ☑ フレンザーの粉を多めに入れ、粉がしっとりする位の水を入れ、堅いナイロントワシでこする。もし取れないときは小型の文化砥石で軽くこする
東京都杉並区 匿名希望
- ☑ 木炭でこする
富山県射水郡 須藤ヒデ子様
- ☑ 水を鍋に入れ、酢を大さじ1~2杯加え、一晩おき、スポンジで洗う。
もし取れないときは 水を入替え、酢を増やしてみる
東京都世田谷区 匿名希望

第1号を読んでいない方へ、ミヤコが挑戦したこげ取り大作戦は次の通りでした。
・食器用洗剤を少し混ぜて湯を沸かし、こげを柔らかくしてからグリーンフレンザーとシンチュウタワシでこする。かなり力と時間がかかった。 by Miyaco
よく鍋をこがす私としては、1つ1つ実行して、こげを落としてみたいと思っています。貴重なご意見、とても勉強になりました。重ね重ねありがとうございます。

さて、今回のミヤコメール春号では「簡単に作れておいしいおすし」に取り組んでみたいと思っております。ご家庭で「それならこれね」というおすすめおすしがありましたらぜひ Miyacoまでお聞かせ下さい。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行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、いらしゃいましたら下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。

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り4852-8(燕小池工業団地)