

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

NO.21 1997 ~秋号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

稲穂の穂りや木々の紅葉、虫の声、色々ありますが、あなたは何で

一番秋を感じますか？

食いしん坊の私としては、さんまがうまいと思ったときでしょうか。



さんま = 秋刀魚

色々の魚が一年中店頭で並んでいて、魚の旬も知らずに育ってしまいましたが、秋になるとさんまが食べたくくなります。

秋はさんまも脂がのっておいしくなります。魚は産卵期の前の季節になると、エサをたっぷり食べ、筋肉中の脂肪含量とエキス成分が多くなります。

これが「脂がのっておいしい」という表現になり、その季節が「旬」なのでしょう。

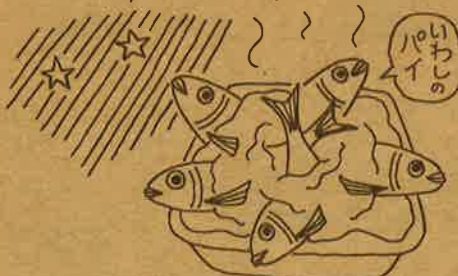
魚の料理が大の苦手な私でも、さんまの塩焼きは自分で焼いて、焼きたてをホフホフいいながら食べたいと思ってしまう。このさんまの塩焼き、おいしくするには盛大に煙をあげるのだそうです。最初に強火で焼き、落ち着いたら弱火でじっくり焼きます。そうすると、煙がさんまの表皮にからんである種のくんせい状態になり、かきあげがさんまの肉にからんで最高においしいものになるのだそうです。ジュルッ

いわし = 魚弱

一年中出回っているのが真いわしで、旬は春から夏ですが、秋のいわしも脂がのっています。いわしは日本人に古くから親しまれてきた魚で、平安や室町時代の文献にも記金録があります。また、節分などにいわしを祭ったり、薬として食べたりする地方もあるそうです。

イギリスのマウスホールという村では、いわしの頭がニョキニョキとのぞいているパイをクリスマスイヴの前の日に食べるそうで、これには大切な伝説があります。






遠い昔のある冬、食料がなく、村の人々は空腹のままクリスマスを迎えようとしていた。その時、トム・バウコック



という老漁師が荒れた海に出て、7種類の魚を山のようにとってきて村人に分け与えた。いわしのパイはその伝説にちなんで、今でも毎年村のバグで無料でふるまわれるそうです。そして、いわしが夜の海の星を見上げているように食するのは、村人を救った漁師の勇気を思い出し、魚の大切さを忘れないためだということです。日本人の私達も「いわしの頭も信心から」などと言わず、本当に大切なものを知る必要があるのではないのでしょうか。

魚弱あらため魚強？

いわしは世界に300種以上も仲間がいるといわれ、非常に栄養価の高い魚です。その内容を次にご紹介します。

-  EPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸が最も多く含まれている。この働きは、血液の凝集を防ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる血栓を予防する、コレステロールの中の悪玉コレステロールを減らす、重た派石硬化の原因となる中性脂肪値を下げるなどがある。
-  核酸は人体の細胞分裂をたすける物質で、多くとると老化防止(肌や視力の衰え、体力低下、骨の老化、脱毛、白髪など)に役立つといわれている。
-  カルシウムは骨だけでなく、いわしの身にも多く含まれている。骨を強くすると同時に、神経を休めてイライラを金真め、集中力を高めてくれる。
-  たんぱく質、鶏卵を100とした場合、いわしは91、豚肉は90、あじは89、牛肉は80で、魚は肉に劣らない栄養価がある。また、魚介のたんぱく質は体内にとり入れられた余分な塩分を抜く作用があるそうで、脳卒中や高血圧の予防にも交か果がある。
-  タウリンはかきなどの貝に多く含まれているが、いわしにも多く、これは高血圧、糖尿病、神経痛などの予防に交かき目がある。

……以上についてはいわしを代表にして説明しましたが、青背の魚(あじ、さば、さんま、かつお、まぐろなど)全般に言えることです。

また、何年か前から「魚を食べると頭がよくなる」といわれたりしましたが、これは魚に多く含まれるDHA(ドコサハキサエン酸)という不飽和脂肪酸が脳の発達に交かくという研究結果があるからです。

どちらにしても魚は本当の意味での健康食品といえますね。



奥さん〜ん
今日の晩ごはんは
お魚料理で
いきましょ〜!!

さば = 鯖

秋が深まるにつれ脂がのっておいしくなり、「秋さばは嫁に食わずな」という言葉もあります。このさば、国内漁獲が不振で、ノルウェーからの輸入が増えているのだそうです。日本のさばは、脂肪分が平均で16~17%なのに対し、ノルウェー産は30%をこすこともあるそうです。またノルウェー産は背中の特模様がくっきりしています。ですから、くっきり模様のさばを見かけたら、脂はどんなか気にしてみてください。もしかしたらノルウェーからはるぎる来たさばさんかもしれません。

さて、さばといったらやっぱりさばのみそ煮でしようと思って作ってみたことがあります。そしたら、おいしくありませんでした。誠に残念です。そこで今回はさばのみそ煮の作り方をしっかりと調べ、再度作ってみたいと思います。

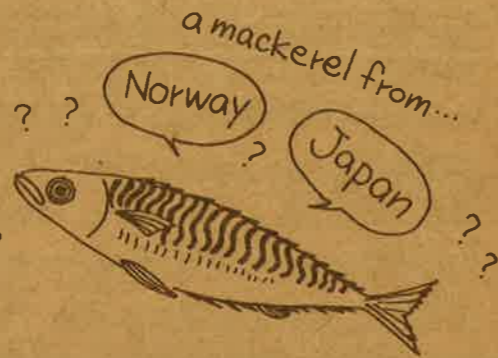
さばのみそ煮

材料 / 4人分

鯖	1尾	みそ	80g
だし汁	2カップ	砂糖	40g
酒	1/2カップ	水	1/4カップ
しょうが	2かけ	木の芽	8枚

作り方

- ①鯖は頭を切り落とし4つの筒切りにし、はらわたを取って水洗いし、水気をきる。
- ②鍋にだし汁、酒、薄切りにしたしょうが(1かけ分)を加えて煮立て、鯖を入れて落とし、中火で火がとおるまで約15分煮る。
- ③ボウルにみそ、砂糖、水を入れて溶き混ぜ、②の鍋に加えて火を弱めてとろみがつくまで5~6分煮る。
- ④しょうが1かけを細いせん切りにし、水にさらし、水気をきる(金しょうが)。
- ⑤器に鯖の切り口を上にして盛り、煮汁をかけて上に④の金しょうがと木の芽を天盛りにしてできあがり。



この料理に
おすすめの
おグッズは...

ソースポット
OJ-6(20cm)3~5人用
+
スチームプレートOJ-20SP(20cm用)
を蒸しお釜に使用

……こういう料理は本来
母から子へ伝えられて
作るもので、本で調べ
るものではないよう
な気がするのですが
残念ながら今のご時世
なかなかそうはいかないようです。
なんとかこの秋のうちにマスターして「材料なんてわざわざ
計らなくても作れるわよ」なんて言えるようになりたいもの
です。さて、1度や2度のトライでうまく行くのでしょうか...?



さけ = 鮭

さけはご存じのとおり、生まれた川に戻ってくる魚です。この回帰性をすでに
知っていたかどうか定かではありませんが、日本で初めてさけの稚魚の
保護と増殖を手がけたのは^{みまてがわ}三面川です。(三面川は新潟県の北部
村上市に流れる川です。)そうした意味からも村上地方ではさけへの
思い入れがことのほか強く、ここにはイヨボヤ会館と呼ばれる
建物があります。イヨボヤとはこの地方の方言で「さけを
指します。三面川の歴史をはじめ、さけはもとより、
川魚の生態などを展示しています。



お堅い話 — その17

Miyacoは主にステンレスの鍋を作っています。燕にはステンレス製品を作るメーカーが
本当にたくさんあります。その技術はどこからスタートしたのだろうかという疑問に思
ったので調べてみました。

寛永年間(1624~1643年)天領の燕村は信濃川の沿岸に位置した集落でした。
信濃川の氾濫のたびに稲がごとごとく流され、農民は困窮していました。

寛永3年(1626年)、出雲崎大官 大谷清兵衛正次が天領内の燕郷を巡視して、農民
の苦しみを見、これを救うため、江戸から和銅鍛冶を招いて農民に伝習させ、副業とし
て奨励したのが燕金物産業の基盤となりました。

その後元禄年間の初期、弥彦山うらに間瀬銅山が開坑し、燕の玉橋兵七は
間瀬に移住し、銅の精錬工場を施設して燕町に大量の丁銅を送りました。
これを原料として銅鍋や銅ヤカンなどが生産されるようになりました。

燕は明治初頭には全国的にみても、図抜けて鍛冶職の多い町となっており、その
生産物は和銅、日常銅器製品、煙管、矢立などでした。
(この続きはまた次回ということであらう。)

さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。

実は今回の内容にはとあるお客様(ミヤコメールを読んで下さっている方)からの資米料
も使わせて頂きました。この場をかりてお礼申し上げます。

他にもこんなことを知りたいなどありましたら、おたより下さい。気長にお答えしたい
と思います。

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。その際、住所、氏名、電話番号をご記入の上、右下すみの希
望券をはがきに見つけてお送り下さい。

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り4852-8(燕小池工業団地)

M
希望 21