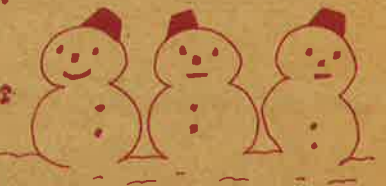


Relax Time
For Your Heart.

ミヤコナール

Miyaco Mail

NO.26 1998~1999 ~冬号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
寒い日が続いていますが、背筋をピンと伸ばし、おなかにフット力を入れ
ると、気がひきしめるためか寒さがうすらぐ気がします。
気のせいでしょうかねえ。☺

さて、気合いが入ったところで、今度はおなかの中から温まるココアについて調べてみました。まず初めにはっきりさせておくことは、カカオ豆が未加工の場合に限りカカオの名称をもちい、何らかの加工処理がほどこされた場合、名称がカカオからココアに変えられます。ココアとチョコレートはカカオ豆からつくられる兄弟であって、区別できないようなものと考えてよいそうです。

古代メキシコの神話より

メキシコの神代のあるころ、人間が初めて誕生しました。神々がそれぞれのお勤めをはたすために忙しくしているというのに、エデンの国の人間は働かず、怠惰な生活をつづけていました。そのため、人間は神々のお怒りをかい、エデンの国から追放されてしまいました。そのときに、大気の神であるケツァールコアトルは人間に神の食べものであるクアシャウアトルの種、つまりカカオの樹の種(カカオ豆)を授けたのです。(これには次のような続きの話があります。)

軍神テスカトリポカが、人々をそそのかし、神ケツァールコアトルを追放しました。そのとき神ケツァールコアトルは「自分は一の葦の年にならずに帰ってくるが、そのとき、人民は大変な災厄の年になるだろう」と予言をのこし、東方の未知の国へと去って行きました。この神の風貌は、のろい目で、肌が白く、長い黒髪とゆるやかに垂れたあごひげをもっていたといいます。

古代メキシコ人は神の食べものであるカカオを手に入れました。1519年、スペインのコルテスがメキシコに上陸したときは、アステカ王国が繁栄していました。↑

ところが、1519年という時はアステカ人のカレンダーの一の葦の年にあたり、コルテスには白い肌に立派な口ひげやあごひげがあったのです。コルテスはアステカ王国をほろぼし、この国の食べ物をヨーロッパへ持ち帰り、その中にはカカオも含まれていました。そしてこれがきっかけでカカオは世界に広まったのです。今日、おいしいココアやチョコレートが味あえるのはコルテスさんのおかげでしょうか。

カカオの効き目

今から数年前ココアがブームになり、店頭では品切れにまでなったことがあります。これはあるテレビ番組でココアがとりあげられ、その効能が放映されたからでした。そしてその内容は1995年(平成7年)、東京で開催された「チョコレート・ココア国際栄養シンポジウム」という学会での報告に基づくものでした。シンポジウムでは日本をはじめアメリカ、ドイツの研究者による発表が行われました。それでは一体どんなところが体によいのでしょうか。

- ☕ カカオバターはコレステロール値を下げる。
- ☕ カカオ豆のテオブロミンは精神安定作用がある。
- ☕ カカオ豆のポリフェノールはがんの原因となる活性酸素をおさえる。
- ☕ カカオは虫歯を防ぐ。
- ☕ ビタミンA、D、Eとリン脂質はボケ防止に役立つ。
- ☕ ココアパウダーは食物繊維が34%もあり、便秘に効果的。



オドロキのカカオパワー!!

おいしいココアを飲みたい

砂糖や粉ミルクのはいたインスタントココアもありますが、ここでは純ココアを使ってみましょう。

いれ方

- ① ボールにココア粉とお湯を入れ、ホイッパーで練る。
 - ② 砂糖を加え、アヨネズくらいのやわらかさが出るまでよく練る。
 - ③ 小鍋にうつし、弱火にかけ、こげつかないようにかき回す。
 - ④ 温めておいた牛乳を少しずつ加え、手早くかき回す。
 - ⑤ 沸騰直前に火からおろし、温めておいたカップに注ぎ、好みでホイップクリームを加える。
- 甘いお菓子と一緒に食べるときは甘さひかえめココアを、また、あったかくて甘いココアはそれだけでもおやつになりそうくらい満足します。ビスケットと一緒にたべるともう何もということありません。

材料(1杯分の目安)

- ココア粉 7~8g
- ホイップクリーム
- 砂糖 9~10g (好みで)
- 牛乳 90~100cc
- お湯 適宜



ジオ・プロダクトを使って得したこと

熊谷市にお住まいの小島啓子様からこんなうれしい情報を頂きました。

最近、ガス代の領収証を3年分くらいならべてながめていたらGEOの釜に全部変えてからの分は、ずいぶん安く上がっているのが驚きました。1年で約9,000円位節約になっているのです。(15年で135,000円です。)ういたお金でまた買ってしまいました。もっと大きな大型の釜、例えばお正月のおせち(煮物)をつくる時使いたい30cm位のがあったら…… また助かってしまいます。



水の
お鍋と
Eトクした気分

こんなに得している方は、まず使い方が良いのだと思います。もっととんとん得する方々が増えてほしいですね。(M)

鍋の持ち数と使用頻度

大阪市にお住まいのホガシヒロコ様からこんな興味深い情報を頂きました。

いつもMiyacoMailありがとうございます。私達のグループでは一昨年、お釜の持ち数調査と使用頻度調査をしました。10数名の参加でしたが、一番少ない人で8ヶ、多い人で35ヶ、平均16ヶ位でした。私は16ヶで、片手(16cm)・(18cm)・(20cm)、両手(22cm)・25cm、フライパン(大)・中・小、卯焼なべ・圧力釜・(蒸器)・土釜大・小、スキヤキ釜、中華釜、ミルクパンです。

一週間の使用頻度調べでは1位16cmの片手釜、2位20cm片手、以下18cm片手、フライパンの中、両手22cm、卯焼きのり順でした。

○印はジオ、◎印はオブジェです。前は揚げものに天ぷら釜や中華釜を使っていましたが、今は片手釜でしてしまいます。

何かの参考にしてもらってありがとうございました。

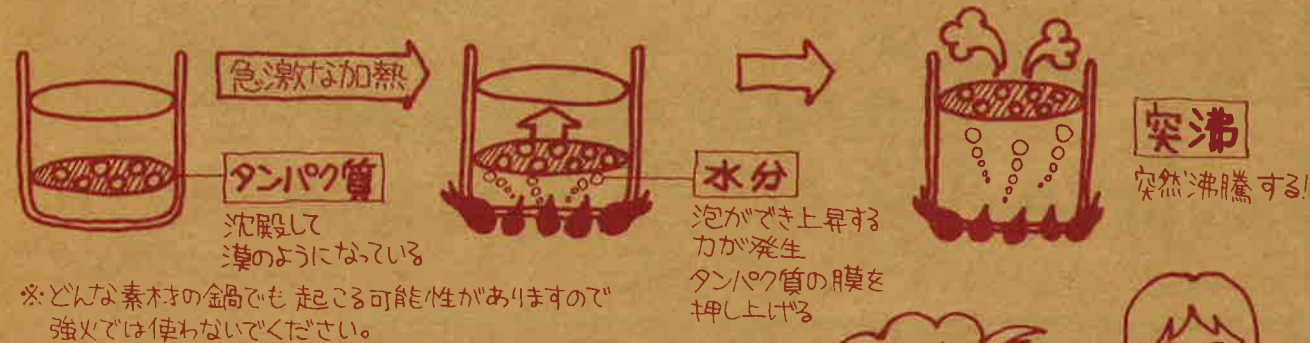
とても参考になりました。普段、釜は何気なく使っていますので、これからは(M)も気にとめてみようかなと思いました。でも料理らしい料理はあまりしないので……まず料理を作るようにしないとかな……。

突沸現象って何?

突沸(とっぴつ)とは沸点以上に過熱した液体が突然沸騰する現象です。

みそ汁などの温め直しの場合を例にとってみましょう。みそ汁中のタンパク質は沈殿して釜底近くに膜をはっているような状態です。そこに急激な加熱を行うと、釜底近くの水分が急激に沸騰し、泡が上昇しようとしてタンパク質の膜のようなものを押し上げ、一定限度を超えるとみそ汁を吹き上げることになります。他にカレーやシチューなど粘性の高い料理の温め直しの時も突沸は起きやすくなります。そこでこれを防ぐ方法としては、「弱火でゆっくりかき混ぜながら加熱して下さい。」また料理が固まりのようになっている場合(煮こごりなど)は水分を少し足してから、弱火でゆっくりかき混ぜながら加熱して下さい。「この場合は煮こごりに箸で井戸の井の字をかき、水分を少し加えるといいですよ。」とはオブジェを ↑

使って10年という大阪の福富様から教えて頂きました。福富様ともお話ししましたが、困ったことがあっても1まんひとエ末で解決できることもあります。道具は使い次第ですね。



Miyacoから うれしいお知らせ


ミヤコのオブジェは皆様からご愛顧頂き、15年を越えました。どうもありがとうございます。長い間ポツポツそろえて下さり、いつのまにか10ヶもオブジェが集まりました、とおっしゃる方もいらっしゃるようです。そこで、これまでの感謝の気持ちと、これからの増々のご愛顧を原動力、ささやかなプレゼントを用意させて頂きました。

お手持ちのオブジェの釜やケトルが10ヶ以上もあるという方、その釜たちを写真にとり、弊社までお送り下さい。その方にはもちろん、ワインクーラーをひとつプレゼントします。住所、氏名、電話番号を明記の上、釜たちの写真をそえてミヤコ(下記の住所)までお送り下さい。その際、ご使用になってのご感想などをそえて頂けると幸いです。

さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。みなさんからの生の情報を頂きましたので、ありがたく感謝して載せさせて頂きました。これからも何かお気付きのことなどありましたら、お気軽にお寄せ下さい。

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貼ってお送り下さい。

※今回の参考文献「チョコレートを1.2トン食べました」森部一雄著

from:  株式会社 宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)



M
希望(26)