

Relax Time  
For Your Heart

ミヤコメール

# Miyaco Mail

NO.29 1999 ~秋号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
秋です。暑い夏にはちょっと敬遠していたじっくり煮込む系の料理。  
秋になったことで、肉と野菜をコトコト煮込んだ料理など、そろそろ  
作って食べたくなくなりました。そこでMiyacoでは次のような料理を  
ご紹介したいと思います。

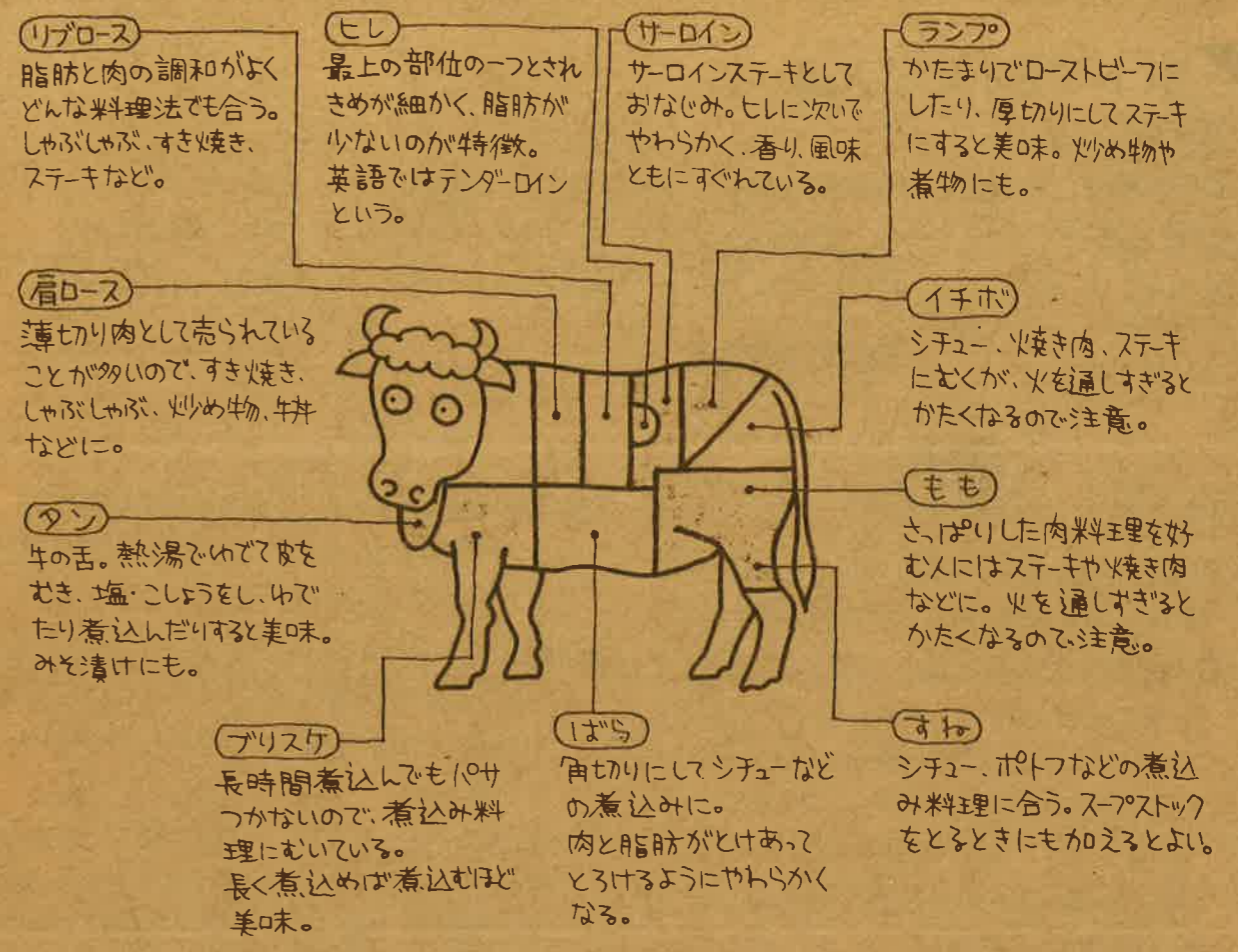
## 洋風おでん=ポトフ

「ポトフ potaueu」というフランス語は「火にかけたなべ」という意味だそうです。  
何ともやわらかい感じのする名前ですが、フランスの代表的な家庭料理のひとつです。  
牛肉の塊、野菜、ブーケガルニを弱火で長時間コトコト煮込んで作ります。  
食べる時はスープと具を別々に盛りつけていただくことが多く、ひと鍋で2倍おいしく、  
トクした気分になれることでしょう。ここにパンとワインを添えるともう立派なディナー  
ですね。では次にポトフの材料について少し調べてみました。

## 牛肉

1991年(平成3年)4月、牛肉の輸入が完全自由化されてからというもの、牛肉の価  
格はどんどん下がり、一般庶民にも手の届くものとなりました。

- 牛肉のタンパク質の特徴は……
- ①20種のアミノ酸から構成されている。
  - ②人間の体内で構成することができない9種類の必須アミノ酸をバランス良く含む良質のタンパク質である。
- 一日に必要とされているタンパク質の量は、男性で約70g、女性で約60gですので、  
一回の食事でステーキを100g食べればそれだけでほぼ十分です。  
タンパク質のほかにもビタミンB1・B2を多く含み、ビタミンB1は炭水化物の代謝に  
関わり、不足すると疲れやすく元気がなくなるといわれています。牛肉は部位によって味  
や栄養価が異なりますので、それぞれに向いている調理法を次に示します。



## ブーケガルニ

香味野菜や香草を何種類か束にしたもので、肉料理やスープをとるときにくさみ消しと  
風味づけに使われます。  
スープによって組み合わせや量(大きさ)を加減しますが、セロリやパセリの茎、ローリエ、タイム  
などを束にするのが一般的です。途中で取り出しやすいように、たこ糸で束ねます。

- ローリエ……月桂樹の葉を乾燥させたもの。さわやかな香りがあり、  
肉のくさみを抜いて味と香りを引き出します。
- タイム……すがすがしいが少しくせのある香りとほろ苦み  
があり、魚のおい消しに最適。



## ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの変種であり、カリフラワーと同じ仲間です。カリフラワーと同じ時期  
に日本に入ってきましたが、最近では緑黄色野菜の交配能力が見直されるようになったことから  
急に人気者になった野菜です。ブロッコリーには各種ビタミン、カロチン、カルシウム、鉄分な  
どが豊富に含まれ、食物繊維も多く含まれています。特にビタミンCは野菜の中で  
はパセリに次ぐ豊富さで、しかも一回に摂取する量の多いことから、優秀な野菜であ  
るといえます。牛肉にはないビタミンCと食物繊維を補うという点でも一緒に食べるこ  
とは理想的です。

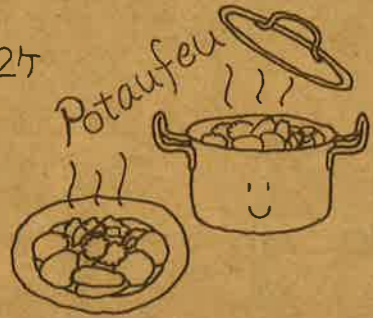
# ポトフを作ろう

## 材料 4人分

- ・牛スネ肉ブロック(モモ肉でも可)500g
- ・人参 2本
- ・じゃがいも 2ヶ
- ・キャベツ 1/2ヶ

- ・ブロッコリー 1/2ヶ
- ・かぶ 2ヶ
- ・ペコロス(小玉ねぎ) 8ヶ
- ・塩、こしょう 少々

- 〈スープ〉
- ・水 10カップ(2L)
  - ・固形スープ(コンソメ) 2ヶ
  - ・ブーケガルニ 1束



## 作り方

- ①牛スネ肉は煮ている間に形がくずれないように爪楊枝で軽くしばり形を整える。
- ②人参は皮をむき斜めに2等分、じゃがいもも皮をむき2等分に切る。キャベツは芯をつけたまま斜めに4等分、かぶは皮をむいて斜めに6等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ペコロスは皮をむく。  
※この時、キャベツも煮くずれないように爪楊枝でしばる。
- ③鍋に①の肉とスープの材料を入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取り除く。

- ④③の火を弱火にし、フタをして1時間半程ゆっくり煮込む。ときどき水をたして肉が煮汁から出ないようにする。
- ⑤④のやわらかくなった肉をいったん鍋から取り出し、②の野菜を煮えにくいものから順に加え、フタをして弱火で10~15分程ゆっくり煮る。
- ⑥⑤で取り出した肉を1.5cmの厚さに切り分けて⑤の鍋にもどす。スープが少ない時は水をたし、塩・こしょうで味を調え、肉が温まるまで2~3分程煮て火を止める。
- ⑦そのまま余熱で10~15分程おいて、じっくりと味をしみ込ませる。(余熱調理)
- ⑧お好みで肉や野菜にマヨネーズ、ケチャップ、マスタードなどをかけていただく。

## おいしく作るコツ

### 《火加減》

火が弱すぎるとアクが完全に出ないでスープがにごってしまいます。逆に強すぎるとアクとスープが混ざってしまいます。ということで、軽く沸騰するくらい、ちょうどスープの表面が「ほほえんでいる」ような火加減でコトコト煮込みましょう。

### 《アクトリ》

にごりのないきれいなスープにするための大切なポイントです。水を入れたボールを用意してアクを取るたびにお玉をボールの中で洗います。

### 《鍋の条件》

厚みがあって深く、くちの周りがあまり大きくないもの、さらには材料を入れて7分目くらいになる大きさが理想的。また、蓋がしっかりしていることも大切です。こうした条件の鍋だと熱が平均して周りからじっくり伝わり、蒸発分も少なくうまみも逃げません。これらの条件を満たす鍋をMiyacoの中からあげますと……

GEO-22PF, 21D, OJ-7  
少なめ希望の方へ GEO-20PF, OJ-6D  
手間を省きたい方へ GEO-21P, OJ-7&7D-1  
(スープと具を分けるときに簡単です。)



厚みのあるステンレス鍋の強みは何といても保温性の良いことです。煮込むときはほんの少し加熱するだけで沸騰が続きます。そして火を止めても高温を保ちますので、余熱でもじっくりと味がしみ込みます。これを利用した調理を余熱調理と呼んでいます。

## お堅い話 — その23

時は昭和4年10月、ニューヨーク株式大暴落による世界大恐慌がおこり、日本はその荒波をまともに受けて、正貨(金貨・金塊)は流出し、それに伴って国内では通貨収縮に向かい物価の急激な下落が始まりました。ですが、輸出産業である洋食器は恐慌の影響が少なく済みました。その背景には原料である金同の値下がり、共同見購入による一層の利点、価格面では世界恐慌の中にあっても輸出競争力を保持していたこと、内需でも生活の洋風化に伴い大きな落ち込みがなかったことなどが考えられます。さらに、昭和6年、鈴木商店(味の素)よりクロム鍍金スプーンの大量注文を受け、不況の中で燕は活況を呈し、この期間中に燕の工業の首位は洋食器となりました。このように順調に生産をのびていた洋食器ですが、昭和8年、日本が国際連盟から脱退することによって方向が変ってきました。

Miyacoの近所に共同展示館つばめという所があります。地場の洋食器などを販売しているのですが、そこが今年20周年記念のイベントとして「スプーン・フォークのリサイクル運動」を行っています。詳しくはTEL0256-64-4681(共同展示館つばめ)までどうぞ。さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。ポトフについてみっちり勉強したような気がしましたか、このスープの作り方は料理の基礎的なもので覚えておいて損はないことでしょう。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「おはか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貼ってお送り下さい。

参考文献:「フランス料理の本」辻静夫 / 「お料理ベリ図鑑」辻学園 / 「牛肉料理の科学」

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)