

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.31 2000 ~春号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

全国の天気予報をお気付きの方もいらっしゃると思いますが、新潟の冬は特に☀マークが少ないです。ですから春のおとすれは本当にうれしいことこの上ありません。



無水調理って何?

有名なのは「ほうれん草を洗ってそのまま鍋の中へ入れ、弱火で数分加熱するだけでおいたしができる」という調理があります。たっぷりのお湯を沸かさなくても、ほうれん草の水分と洗った水分だけで、しかも弱火で短時間(省エネですね)、栄養分の流出をおさえ、素材のうま味や風味も逃がさない、といった具合に素晴らしい調理法なのですが、これを行うには鍋にもいくつかの条件が必要になってきます。

無水調理のできる鍋

- ①厚手の鍋で高保温性を有すること。(余熱を有効に使用します。)
- ②蓋に蒸気抜き穴がなく、適度な重さがあること。 } ウォーターシール効果に
- ③本体と蓋が密着する精巧な造りになっていること。 } つながります。

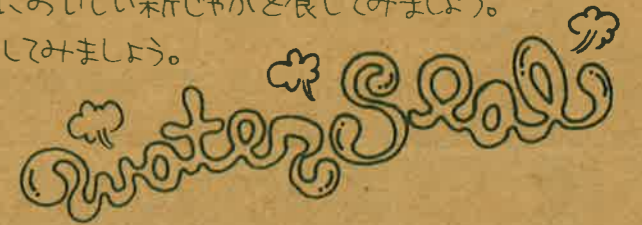
上の条件の②と③が合わさると、本体と蓋の間に調理中に出た水蒸気が溜まって水の膜をつくり、鍋の内部を密閉状態に保ち、定温・定圧に近い状態で調理できるというウォーターシール効果がえられます。(前にNo.22でケーキを焼いたときにもお話しましたね) ウォーターシール効果は火が強すぎたり、材料が多すぎたりすると、その威力を十分に発揮できません。適度な火力、適度な量を守ってはじめると効果がでます。

目安としては本体と蓋の間から蒸気が出始めた時、蓋を回してみてください。すべるようにクルクルと回転すればウォーターシールができたという合図です。また、本体と蓋の間にウォーターシールができたからといっても、中から出ようとする水蒸気をゼロにすることはできませんので、極力おさえた状態に保つことがウォーターシール効果につながります。

次に、無水調理といっても水を全く無しにすることではなく、食材に含まれる水分を上手に利用して調理することになります。青菜など水分を多く含んだ食材は洗ったときの水分のみでOKですが、じゃがいもなど固めの食材の場合は少量の水を加えます。どちらにしても鍋にとっては、かなりコクな使い方をあることをご理解下さい。水の入った状態では水の沸点が100℃ですので、ここからかけ放れてどんどん温度が上がっていくことはありませんが、水の入っていない状態では200℃、300℃位まで温度が上がってしまいます。きっと鍋もヒューヒューしていることでしょう。

長時間、鍋の中に何も入れず加熱してしまうことを空炊きと呼んでいます。これをすると鍋は変色・変形してしまいます。無水調理は一度まちがうと空炊きやこげの発生につながってしまいますので、注意が必要です。「ウォーターシールがなくなるから、できあがりまで蓋はあけません」とおっしゃる方がありますが、無水調理に慣れた方ならこれでOK。ですが、ちょっと不安な方はいきなり無水にしないで、水の量をだんだんと減らしていくのもひとつの方法です。何回かやってみて、水や食材の量と時間、火加減をマスターしたらあなたも立派な無水調理人です。

それでは今まで勉強した無水調理で、春に美味しい新じゃがを食してみましょ。と、その前にじゃがいもについても少し勉強してみましょ。



じゃがいも伝来

じゃがいもが日本に入ってきたのは16世紀末から17世紀にかけてのことで、オランダ船がジャカトラ(ジャワ)から長崎へ運んだのが最初といわれています。ですがジャワが原産地というわけではなく、原産地は中南米のどこかといわれており、はっきり特定できてはいません。また、馬の首につける鈴に似ているので馬鈴薯と名付けたのは、江戸時代中期の植物学者・小野蘭山という人です。さらに男爵という名前は、明治40年ごろ函館の川田龍吉男爵が種芋を輸入したことに由来します。

じゃがいもの栄養

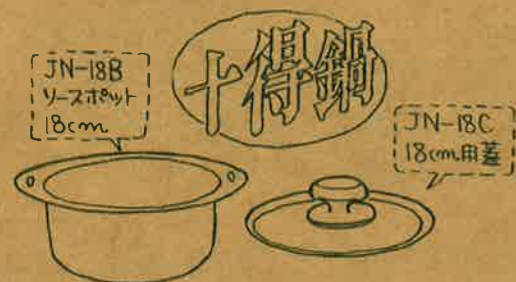
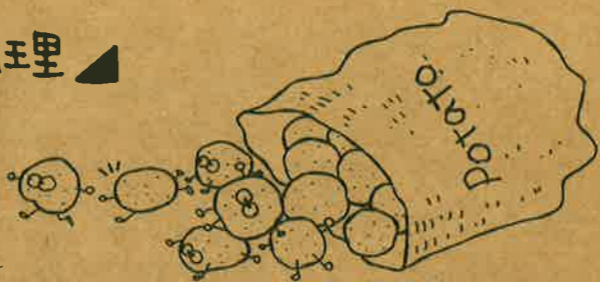
じゃがいもの成分はほとんどが片栗粉でおなじみのでんぷんです。ビタミンやミネラルも多く含まれています。その中でもよく知られているのが、ビタミンCとカリウムでしょう。普通ビタミンCは過熱すると壊れてしまいますが、じゃがいものビタミンCは熱にも壊れにくく、そのため美容にもよいのです。他のいも類に較べても多く、吸収しやすい良質なものです。

生のじゃがいもにはカリウムがたっぷり含まれています。カリウムは人間の細胞に含まれていて、不足すると細胞の働きが落ち、特に臓器の筋肉や手足の筋肉が衰えます。また、カリウムには塩分を体外に排出する働きがあるので、血圧の上昇を防ぐ効果があります。

新じゃがを新鍋で無水調理

新じゃがは水分が多いところが特徴です。皮が薄いのでよく洗って使えば、皮ごと食しても大丈夫。また、たわしなどで強くこすると皮がこそげ"落ちるので、包丁を使わずにおおまかに皮をむくこともできます。ただし、ふんばん質がまだでき上がっていないので、粉ふきいものようなホクホク感を味わう料理はさけた方がよいでしょう。

新鍋はMiyacoから新発売したばかりの鍋"十得鍋"です。詳しくは同封のカタログをご参照ください。



用意したのは18cmのソースポットと蓋。
(Miyacoでは初めてのことですが、
本体、蓋、ハンドルは別売りになります。)

1. 新じゃがをよく洗い皮付きのまま鍋に並べます。量は適当ですが底に平たく並ぶ位にします。
2. 水1カップを加え、蓋をして中火にかけます。(底から1cm位の水になります)
3. 1~2分で蒸気が出始めますので弱火に落とし7分程加熱します。この時、試しに蓋を回してみたらクルクルとすべるように回りました。ウォーターシールが効いています。
4. 火を止めて2分程置き、じゃがいもに竹串がスーッと通ればできあがり。アツアツの柔新じゃがにバターと塩でいただきます。

今回はあらかじめ予熱はやらないで、火を止めてからの余熱を使ってみました。前にも言いましたが、量・時間・火加減は経験がモノをいいます。色々チャレンジしてみてください。

お客様のレシピ

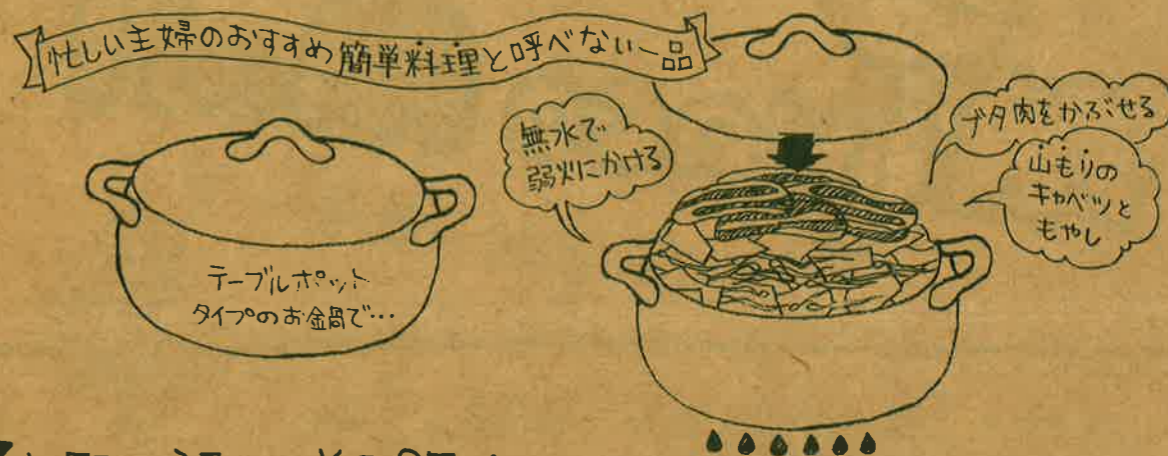
今回は無水調理をがんばるぞーと思っていたところ、ジャストなタイミングでこんなレシピを頂きました。横浜市にお住まいの吉(よし)様のレシピは題して…

“忙しい主婦のおすすめ簡単料理と呼べない一品”です。

- ①モヤシとキャベツを洗い適当に水を切り、キャベツは名刺リサイズくらいにサクサクと切ります。(モヤシとキャベツは西方でも片方だけでもおいしい。)
- ②①を金鍋いっぱいにももりにして、ブタ肉のこま切れかロースを野菜の上にかぶせ、蓋をします。
- ③無水のまま弱火でゆっくり加熱し、やさしくキャベツとブタ肉のいいにおいがしてきたら↑

そろそろ出来上りです。蓋を取ってみてブタ肉が蒸し上がっていればOK。

好みでカラシ酢しょう油、ポン酢、ゴマソースなどいろいろな味でいただいで下さい。



お堅い話 — その25

日華事変の長期化に伴い、昭和13年4月1日に国家総動員法が施行されました。つづいて同年6月27日には改訂物資重員計画が出され、32品目の使用制限物資が定められ、軍需および軍輸出に寄与しない鋳造、メッキ等の中小工業部門の事業転換が図られました。これにより銅器や煙管製造業は鋳造業や軍需工業に転じました。洋食器は外貨獲得のため材料をシンチュウから金鉄やステンレスにかえて製造していたのですが、昭和15年には杜絶せざるをえなくなり、軍需産業への転換に取り組むこととなりました。ですが中には銅器の玉川堂のだけが技術保存のために新潟県から製造を認められ、製品に県の証紙を貼って販売し、また昭和16年には文部省より技術保存資格者に認定され、商工省から資材切符の配給を受けていました。残念ながらとうとう昭和18年には銅器の製造を停止し、鍛造業へと移行することとなりました。



じゃがいもはあまりにも日本的な感じがして、はるか昔から日本に自生していたような気がしました。さて、今回はじゃがいもの無水調理しかしていません。お題は「じゃがいも」です。秘伝のいも料理からじゃがいもの思い出、〇〇にのっていたいも料理レシピを試したらおいしかった、他にもいも作ってますとか食べないでこんな風に使ってますなどなどじゃがいもに関する色々をお寄せ下さい。よろしくお願い致します。

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貼ってあ送り下さい。

参考文献「やさしいパーティ」実業之日本社

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)