



ミヤコメール

# Miyaco Mail

No. 32 2000 ~ 夏号 ~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
 暑ーい夏、みなさんの元気の源はなんですか。  
 カ〜〜〜と冷えたビール？ それともベリッパのきいた  
 ステーキ？ 両方あわせると、かなり元気になりますよ。

## 無油調理って何？

前回の春号では無水調理について語りましたが、今回は無油調理についてお話ししましょう。無水と無油、似ているようでちょっと違います。有名なのは、「ステーキを油無しで焼く」というのがあります。通常より少ない量の油で料理することができるので、余分な油を使わずに済み、カロリーひかえめのヘルシー料理で健康的な食生活が送れます。ですが、無油調理を行うには、鍋 or フライパンに必須条件があるのです。

## 無油調理のできる鍋

**必須条件** → 厚手の鍋で高保温性を有すること。これに付きま。

ステンレスは鉄に比べ油なじみの悪い金属です。それでも無油調理などとコクなことを行えるのはひとえに厚手の素材だからです。ステンレスだけだと、どうしても熱伝導が悪くなりますので、間に鉄やアルミなど熱伝導の良い金属をはさんで多層鋼素材が生まれました。

では、どれくらい厚ければ大丈夫なのでしょう。残念ながら今ははっきりした数字は出ておりません。Miyacoの中では2.0~3.0mm以上は必要かなという考えがひそかにあります。次に無油調理といっても、油分を全く無しにすることではなく、食材に含まれる油分を上手に利用して調理することになります。ステーキ用の肉で油分がジューッと出てくるもの、豚肉やベーコンなども油分がジューッと出てくるもの、こんな食材に限り油無しで調理することもできます。ですが、卵料理や、ギーザやチャーハンなど油は必要と思って下さい。

さて、こんなお便りを頂きました。

☑ 今回購入したソテーパン(Geo-25 ST)についてですが、ソテーの前に充分あたためてから中〜弱火で炒めているつもりですが、どうしてもこびりついてうまく使えなくて困っています。予熱がまだ足りないのでしょうか…。(少しけむりが出る位までしています。)

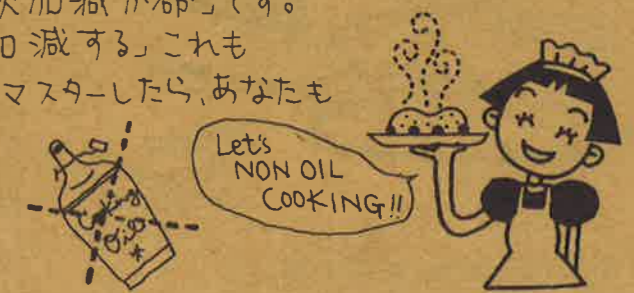
Ⓜ 何を調理しているのかわからないので残念なのですが、まず少しけむりが出る位までの予熱は、少し高温になりすぎているかも知れませんが、けむりの出る寸前でやめてみて下さい。また、「中火で予熱、弱火で調理」が基本になりますので、予熱のときの火加減も早くあたたまるように強火で、というのはお許し下さい。強火にすると部分的に高温になり、その部分がどうしてもこげやすくなってしまいます。中火ですと、全体的にマイルドに熱が伝わりますので部分的なこげつきは少なくなると思います。



一度あたたまってしまえば、あとは逃げていく熱量をおぎなうだけで十分に調理できる高保温性を有するソテーパンですので、弱火での調理がおすすめです。ジオのソテーパンはステンレスとアルミを7層にしてあり、板厚は3.0mmありますので、ステンレスのフライパンとしては、かなりこげつきにくい方になると思います。

無油調理は無水調理と同様、いえそれ以上に鍋やフライパンにとってコクな使い方であることをご理解下さい。予熱を長時間しすぎれば空炊きになってしまいます。空炊きは鍋などの変色、変形、しいては火傷や火災などと大きな事故につながる可能性もありますので、充分にご注意下さい。「中火で予熱、弱火で調理、火加減が命」です。

また「食材によって油の量を加減する」これも大事なポイントです。これさえマスターしたら、あなたも立派な無油調理人です。



## 日本人と牛肉

牛肉については前にNo.29でもお話ししましたが、ステーキを100g食べると、一日に必要なとされているタンパク質を摂取できることになります。この牛肉、日本人とはどのような関係があるのでしょうか。

人間と牛との関係は石器時代にまで遡れるといえますから、関係の深い動物ですね。日本では出土品などから見て縄文時代から存在しており、文献上では「日本書紀」に神武天皇が兵士たちのため、牛肉を食べさせて苦勞をいたわったとあります。

のち、538年仏教伝来によって四つ足の動物の殺生やその肉類を食べることが禁じられ、牛は農耕用に用いられていましたが、あれだけおいしい肉ですから、ひそかに食べつづけていたことでしょう。室町時代の末ごろになって、長崎に住んでいた外国人たちから牛肉を食べることが伝えられ、織田信長や豊臣秀吉は好んで牛肉を食べたともいわれています。

一般的には明治維新による開国を経て、アメリカやヨーロッパ諸国から牛肉を食べるという習慣が入ってきて広まりました。



## 好みのステーキを焼こう

ステーキにむく部分としては、モモ、イチボ、ランプ、サーロイン、リブロースなど牛のお尻から背中にかけてのお肉がおいしいようです。

### 作り方

- ①牛肉は筋切りをし、塩・こしょうをする。
- ②ソテーパンはフタをせず、中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、牛肉を入れる。焼き色がついたところで裏返し、好みの焼き上がりで火を止めて皿に盛る。



•使う鍋は  
ジオのソテーパン  
(GeD-255T)

作り方はほんのこれだけです。

全神経をステーキに集中して、肉から油が出はじめたら裏返すようにしてください。早すぎるとこびりついて、うまく返せないことがあります。

脂身が少なく赤みの多い肉の場合は、小さじ1程度の油をソテーパンによくなじませるとこげつきにくいでしょう。

塩・こしょうだけでもおいしいですが、ソースやしょうゆ、にんにくやマスタードなどをあわせてもおいしいです。また、Miyacoのある1部でブームなのが、おさび+しょうゆ。おさしみみたいな食べ方ですが、これがまた美味。だまされたと思って試してみてください。実はこれ新潟のとある洋食屋さんのまねです。

### 予熱のチェックポイント

- ①鍋を予熱する時はフタをせず、中火で中温になるまで温めます。
- ②水滴を落とした時、水滴が玉状になり鍋の中を転がるようになったら予熱完了です。(中温状態)
- ③火を弱め材料を入れます。極度の空炊きは厳禁!!

**低温** 水滴はジュッと音をたてて蒸発します。

**中温** 水滴は玉状になり、鍋の中を転がります。  
(160~180℃)

**高温** たくさんの小さな玉状になり、鍋の中を激しく走ります。  
(220~250℃)

MORE DELICIOUS



## お客様からのおたより

お題は…じゃがいもで 大宮市にお住まいの匿名希望の方より こんなおたよりを頂きました。どうもありがとうございます。

✉じゃがいも 私はジャーマンポテトが好き。ぶかしたじゃがいもとにんにく、ベーコン、玉ねぎをバターで炒めて塩・コショウで味をととのえる。簡単だけどおいしいですよ。ときにはケチャップも加えて味に変化をつけて楽しめます。あとは自分で作るポテトチップス!! できるだけ薄くスライスしてカリッと揚げろ! ほんとに美味です。

## Miyacoからのお知らせ

(株)宮崎製作所 Miyacoのホームページができました。


●ホームページアドレスは… <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

●Eメールアドレスは… [info@miyazaki-ss.co.jp](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)

商品紹介はもちろんですが、鍋などのお手入れの仕方や色々なQ&A、料理レシピをちょっとミヤコメールのコーナーもあります。興味を持たれた方はぜひ一度のぞいてみて下さい。

ミヤコメールのコーナーではみなさんからいただいたおたよりやレシピなどもどんどのせていきたいと思っております。この粗末な紙のミヤコメールともどもホームページのミヤコメールもよろしくお願い致します。

いつもより早く春号がなくなってしまう、あわてて夏号を書き始め、図書館へ行ったらあら大変、いつもの本(お堅い話のタネ本)が貸りられない状態になっておりました。そこで今回はお堅い話はお休みです。ご了承下さい。インターネット、ホームページ、Eメールこんな言葉に非常に敏感になっております。なぜってあなた、わたくし、こーゆーの初めてでドッキドキなのです。田舎でポーンとしておりますのでこんなカルチャーショックもたまにはいいかも知りません。さて、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おります。もしも、続けて読んでみたいという方がいらしたら、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、右下の希望券をはがきに貼ってお送り下さい。参考文献「日本なんでもはじめ」泉欣七郎・千田健 共編

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)

●ホームページアドレス <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

●Eメールアドレス [info@miyazaki-ss.co.jp](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)