

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

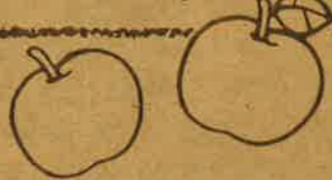
NO. 33 2000 ~ 秋号 ~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
夏に疲れたお肌にもってこいの食べものを見つけました。
何でもおいしい秋ですが、その食物の栄養と効用を
知っていて食べるのは、知らないときより効きそうな気がします。

リンゴのはじまり (答えはリンゴでした。)

リンゴはバラ科のリンゴ属に属します。
現在、栽培種はコーカサス地方を原産とするもので、栽培起源は4000年以上昔の
スイス、湖西民族時代にまで遡ることが出来ます。少なくとも、紀元前
1000年の昔から、エジプトやパレスチナなどで栽培されていたことがわかっており、ギリ
シ人は6つの品種を作り、ローマ人に至っては26もの品種を育成していました。
18世紀にイギリスなどを中心にめざましい発展が遂げられ、現在では2万5千種
以上の品種が存在します。日本には奈良時代に中国から渡来しました。



リンゴの効用

「1日1個のリンゴが医者をお遠ざける」これは英語のことわざにあるのですが、リンゴ
だけでなく、くだもの効用を見事に言い表しているといえるでしょう。もちろん、くだも
のは万能ではありません。だからくだものだけ食べていればそれでいいということには
なりません。ですが、毎日の食生活にくだものが取り入れられているかいないかで、
食生活の健康バランスはグンと違ってきます。では具体的にリンゴにはどんな
栄養と効用があるのでしょうか。

- ① リンゴの中にはビタミンCやペクチンが多く含まれており、これによってシミ、ソバ
カスがなくなり、美肌効果があります。
- ② ペクチンには整腸作用があるので、体の中からも美人になることでしょう。
- ③ カリウムの作用で利尿が促進され、はれぼったい顔もすっきり美人に。

④ リンゴ酸やクエン酸などの有機酸と、ブドウ糖や果糖といった糖分は、疲労
回復に効果があります。

さあ、これで元気な健康美人のできあがりです。食生活の健康バランスのとれている人は
内側も外側も美人なんですよ。

真面目なヤリが落第点を取ったわけ

さる有名な医科大学で実際にあった出来事です。ある年、落第生が
急増したそうです。医学部という所は、教師と学生の関係がたいへん
密接です。「あんな真面目なヤリが落第点を取ったって？信じられ
ないな」と教授たちが頭をかきげます。つまり、学習態度も良好、
生活にも舌しれがない、それでも落第。教授が頭をかきげりて当然
でしょう。



さ、よく調査を開始したところ、意外な事実にはびっくり仰天。落第生は決まって
朝食を取っていないからです。その後は強制的にも朝食。落第生の激減
したことは当然です。

脳は総司令部だけに大食いです。眠っている間にもカロリーを消費するほどです。
脳のエネルギーのほとんどはブドウ糖。でも脳では生産できないし、貯蓄量も
わずかです。だから、どうしても1日3食からの補給が必要となるのです。
朝は1日の活動の始まりです。朝食抜きで活動を開始すれば、無理に脳
を働かせることになり、脳は大きく疲労します。そして過労が重なればボケ
現象は早まることでしょう。




これは受験生にも応用できます。夜光性をやめて、早朝
起床と十分な朝食を取る習慣をつけてください。朝食に
は脳に即効性エネルギーをあたえる果糖たっぷりの
くだものもお忘れなく。朝からリンゴをシャキシャキ食べれ
ば、脳もすっきり目覚め、受験勉強がはかどることまち
がいありません。そして本番のスケジュールにもびりたりあ
いますから、きっと成功に結びつくことでしょう。

ボケ防止にリンゴの皮むきを

脳内は大地主制度です。たくさん使われる臓器や器官には、脳内の大きな面積が
あたえられます。人間の手や指は他の動物にみられないほど器用に動きます。
それだけに脳内では大地主です。手や指のような大地主が刺激されれば、脳
全体が動き出すことと同じです。そして、脳は活動しているかぎりボケないので
。「手や指を使う人はボケにくい」聞いたことがあるでしょう。難しいことをする必要は
ありません。料理を作ったり、リンゴの皮むきをするだけでも脳は活動します。
ボケ防止にリンゴの皮むき、いかがですか。

さて、ここまで読んでくると頭脳明晰、元気な健康美人、おまけにボケ知らずになる方法がわかってきたと思います。あとはリンゴを食べるだけです。

こんなおたよりを岐阜県羽島郡にお住まいの匿名希望の方からいただきました。どうもありがとうございました。

 私のお気に入りレシピ。ショークイです。私はよく半分の材料で、14cmの鍋で作ります。

Appleタルト



作り方

- ①小麦粉、バターを器(ボールでもフライパンでもOK)の中で切り混ぜるようにこねる。さらに卵黄も入れてこねる。
- ②クッキングシートを鍋底にしき、①のタネをのびし、タルト底をつくる。このとき、クッキングシートを大きめにすると取り出す時に楽。
- ③②の上にスライスしたリンゴを並べ、シナモンシュガーをふる。
- ④③の鍋をフタをして、中心2分、とろ火20分位で焼き上げる。

POINT 蓋をあけて少し置くとリンゴの水分が生地になじんでイイ感じになります。

POINT 砂糖なしでもリンゴの甘みが鍋のおかげで、です。

POINT 好みでレーズンを入れてもgoodです。

M こちらの方はジオ・プロダクトの鍋のオーブン機能をフル活用してみごとにAppleタルトを焼きあげています。他にもチーズケーキなども作られたそうで、お菓子作りによく慣れた方とおみうけします。あじらしいですね。Miyacoの鍋の中ではジオ・プロダクトや十徳鍋ですと、こげにくく作りやすいんじゃないかと思えます。

ここでちょっと注意が必要なのは、加熱時間です。ジオ・プロダクトの鍋はアルミ芯7層鋼、板厚2.4mm、十徳鍋はアルミ芯3層鋼、板厚2.0mmになります。層の数より板厚の違いが重要です。0.4mmの違いが加熱時間にもびびってきます。ハナに神経を集中させて、時間によらないで、おいしいにおいのしてきたところで焼きあがりをチェックしてください。何度かチャレンジするうちにあなたのAppleタルトができあがりますよ。

APPLE TART

材料

- 小麦粉 1¼カップ
- バター 70g
- 卵黄 1コ
- リンゴ 大1コ
- シナモンシュガー 適宜 (約20cmの鍋使用)

ジオ・プロダクト 板厚2.4mm

十徳鍋 板厚2.0mm

加熱時間に注意においしく作ってね!!

お堅い話 — その26

戦局の拡大悪化とともに、燕の産業は軍需工業一色となりました。燕洋食器工業組合は、共同施設それぞれが地方統制工業体制に組み込まれ軍刀、工具材料、軍需用鋼材などの生産を行いました。

大変な苦しみの中、昭和20年(1945年)8月15日、ようやく第2次世界大戦が終わりました。燕では米軍の直撃こそ受けませんでした。戦時中の市内の工場では軍需品を生産していたことから、市民生活は周辺の町や村と比べて著しい窮乏の道をたどることとなりました。

同年9月、マッカーサー元帥を司令官とする連合軍の進駐が始まってしばらくしたある日、上空に飛行機の爆音がとどろきました。一瞬、終戦はもうすぐだったのかといぶかる人々が屋根や土手に上って手をかざすと、編隊を組んだ2機の小さな飛行機が飛来し、燕の町をパイロットの表情が見えるほどの超低空で何度も何度も旋回し、澄み切った秋空の果てに消えたそうです。

その飛行機が明らかにベニヤ製であることを目撃した人々はびっくりしました。「あれでは勝てる訳がない。」新島飛行場が接収されたとき、米軍から燃料のお礼みに預かって最後の飛行を許され、搭乗パイロットのゆかりの地を飛んだということです。あらためて敗戦を実感させられたエピソードです。終戦とともに軍需生産は終わりを告げました。燕の軍需産業は、戦前の洋食器工場の転用であったために、洋食器の生産施設がそのまま残っていました。




そのため金属製品の生産再開は早いものとなりました。

昭和20年10月には県内の軍需工場の民需転換の許可があり、燕では残っていた軍需生産の資材を用いて、鍋などの台所用品や煙管の生産が再開されました。鍋、釜、バケツなどの日用品は極端に不足していたために、とぶように売れ、煙管も各地から注文が殺到しました。そして、洋食器も同年末まで「一部の企業で」製造が再開しました。

私事ですが、92才で祖母が他界しました。料理が上手でいもにこにこしているおばあちゃんでした。そうです、料理している人はボケないで元気に長生きするんですね。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貼ってお送り下さい。Eメールでのお知らせでもOKです。

※参考文献「服部幸庵の食材事典」

「体に効くイイ干果物健康法」医学博士・松原英多著

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)
 ●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

