

Relax Time  
For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.42 2002~2003 ~冬号~



こんにちは Miyaco です。みなさんお元気ですか。

今年はいきなり寒くなってしまいました。みなさん風邪などひいていませんか？ 体にやさしく、内側からききょうなお料理や飲みものなど(どれもお客様からご伝授いただいたものですが...) ご紹介しますので、今回も最後までおつきあいください。

## 「ごぼうクイズ」

ごぼうはあることのチャンピオンです。さあ何のチャンピオンでしょう？

⑦ 血をきれいにする ④ 髪の毛がはえる ⑤ おしこがよくなるようになる  
答えが①だったら毎日食べようなんて方もいらっしゃるかも知れませんが、正解は⑦ おしこがよくなるようになる、です。

ごぼうはヨーロッパでは利尿薬(カリウムを多く含み、おしこがよくなるようにする薬)として利用されています。また、ごぼうは食物繊維も多いので、便通をよくし大腸がんをふせぐ効果があります。さらに食物繊維は動脈硬化、糖尿病の予防にも効果的です。

ごぼうはキク科の二年草です。日本に中国からつたあつてきて、平安時代に食べはじめられ、江戸時代にはひろく食べられるようになりました。日本で作物化された数少ない食材で、現在食用にしているのは、日本と朝鮮半島、台湾だけということです。

ごぼうはあくが強いので、切ったらすぐに水にさらします。油で炒めると甘みが増し、香りも引き立ちます。肉や魚と一緒に調理すると、その臭い消しに役立ちます。

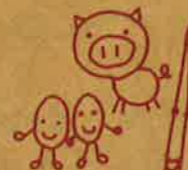
## 「おが」 藪さんちの美味しいレシピ2品

北九州市にお住まいの藪アヤ子さまより、たくさんレシピをいただきました。どうもありがとうございます。今回はその中からごぼうの使われているレシピを2品ご紹介いたします。使用鍋は Geo-21ST (ジオノダ外 21cm リテール) のことです。



## 「柳川もどき」

- 材料**
- 豚肉 …… 150g
  - ごぼう …… 1本
  - 卵 …… 2ヶ
  - 三つ葉 …… 少々
  - 煮汁



- ・ 出し汁 …… 1 1/4 カップ
- ・ 塩 …… 小さじ 1/2
- ・ みりん …… 大さじ 2
- ・ しょうゆ …… 大さじ 2 1/2
- ・ さとう …… 大さじ 2 1/2

Geo-21ST  
を使て...



お客様のご要望から  
生まれたソテーパンです

### 作り方

- ① ごぼうは細くうすく長くそいで水にさらしてあくをぬく。
- ② 豚肉は割箸位に切る。
- ③ 煮汁をあわせておく。
- ④ Geo-21ST にごぼうの水切りしたものを置き、豚肉をならべ、煮汁をかけて、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 卵を割りほぐして流しかけ、小口切りした三つ葉を散らし、蓋をして1.2分むらす。  
(※ ごはんにかけて柳川丼として供してもよい)

## 「大豆と野菜の炒め煮」

- 材料**
- ゆで大豆 …… 缶詰1缶
  - ひじき(乾燥) …… 25g
  - ごぼう …… 半本
  - こんじん …… 半本
  - 糸こんにゃく …… 1/2 袋
  - さやいんげん …… 3~4本
  - サラダ油 …… 大さじ 2 1/2
  - 炒りゴマ …… 大さじ 山盛 1
  - 煮汁

- ・ 出し汁 …… 1/2 カップ
- ・ 酒 …… 大さじ 1
- ・ さとう …… 大さじ 1 1/2
- ・ しょうゆ …… 大さじ 1 1/2

### 作り方

- ① ひじきは水にもどしておく。
- ② ごぼうはさがきにして水につけ、さとうで煮る。
- ③ こんじんは2cm長さの4切りにする。
- ④ こんにゃくは食べやすい長さに切り、空炒りする。
- ⑤ ①~④ とゆで大豆をサラダ油で炒め、煮汁を加え煮込む。
- ⑥ さやいんげんは塩ゆでし、斜切りにする。
- ⑦ できあがりに⑥ と炒りゴマを加える。

⑤ どちらもごはんのすすみそうなおふくろさんの味  
といった感じでおいしそー。



## 「倉光さんちのあったかチャイ」

米子市にお住まいの倉光鈴代さまより、体の芯から温まりそうなチャイ(モンゴル、インド、チベットなど大陸で飲まれているミルクティーです。)のレシピをいただきました。どうもありがとうございます。

**材料** (ティーカップ2.3杯分、マグカップ2杯分)

- 茶葉(はうり、ルナなどコクのあるタイプ)のものをティー Spoon 中盛 2杯
- 牛乳 …… 210cc
- 水 …… 140cc



作り方

- ①Geo-15YH(ジオ・プロダク15cm行平鍋)に水を入れ火にかける。
  - ②茶葉を入れ1~2分煮込み、茶葉がひらいたら火を止め葉が全て沈んだら冷たい牛乳を加える。
  - ③再び加熱して鍋回りに気泡ができたらし火を止め、温めておいたカップにストレーナーで茶葉をこしながら注ぐ。好みで、さとう、スパイス、フルーツをプラスしても楽しめます。我が家では、このチャイに皮のままスライスしたしょうがのうす切りを2~3枚水から入れて煮込みジンジャーチャイを毎朝1杯と共にいただきます。
- ④ きっと210ccや140ccといったびみよ〜な加減がおいしさのヒケツなんですわ。



おたより紹介コーナー

今回は愛知県豊川市にお住まいの小田典子さまより、大変興味深いおたよりをいただきましたので、ご紹介します。

昨年よりオール電化にきりかえ、台所が大変快適になりましたが、次の2点に不便を感じます。



①天ぷらの場合 温度調節が自動にでき、とても良いのですが、油が1L必要です。我が家では少ししか揚げないので、何か良い工夫はないものかと思います。



②電磁波の関係か、ラジオに雑音が入り、調理しながらラジオを聞くことができず残念です。

- ③ IH(電磁調理器)の揚げ物温度調節機能は、とても便利なのですが、その便利さを体験するためには、いくつかの条件を満たさないといけないようです。たとえば...
- ・必ず付属の天ぷら鍋を使う(他のIH対応の天ぷら鍋では使えません)
  - ・油の量は約1L(少なすぎると対応しません)
  - ・必ず指定の位置のIHで(右IHという指定でしたら左IHでは使えません) etc. IHの取扱説明書をご確認下さい。

オブジェやサスティナの天ぷら鍋は、IHでも使えるのですが、揚げ物温度調節機能は使えません。それでも使いたいという場合は、揚げ物温度調節機能は使わずに普通に煮炊きするときと同様にスイッチオンして、油温を確言忍しながら揚げてください。IHだけでなく、電気製品はスイッチオンすると電磁波が出ます。距離感が近いと影響しあうこともあるようです。(はなしてみたいかがでしょう)。IHを動かすのはとても大変なので、ラジオを少し遠ざけて、音量をあげてみる。もしかしたらまた調理しながらラジオを聞くことができるかも知れません。

オール電化を考えると、200VのIHになるケースが非常に多いようです。IHのほかにもハロゲンヒーター、ラジエントヒーター、シーズヒーター、インクロヒーターといった熱源が色々あります。オール電化=IHとお考えになる前に、ほかにもちょっとのぞいてみて、ご自分に合った熱源を探してみると本当に使いやすいキッチンになると思います。日進月歩の電気熱源にできるだけおいていかれないように鍋の方も勉強しないといけません。最近トミニマシテ痛感しております。



お堅い話 — その34

前回までは、日本の洋食器製造における技術開発を説明してきました。新技術の開発と製造努力により大量生産が可能になり、大量輸送のホコサキは主に米国でありました。右の表からもわかるように倍々の勢いで米国の輸入量は増えて行きました。日本製品の急激な輸入増加は、米国洋食器産業に大きな影響を与えることとなりました。昭和31年8月20日、米国洋食器業界の

▼米国における日本製品の輸入急増の既況

年次	日本製品の輸入量	米国生産量	日本からの輸入割合
1952年 (昭和27年)	27.3万ダース	730.4万ダース	3.7%
1953年 (昭和28年)	42.1 "	885.7 "	4.8 "
1954年 (昭和29年)	71.2 "	946.6 "	7.5 "
1955年 (昭和30年)	261.8 "	1319.3 "	19.8 "
1956年 (昭和31年)	592.2 "	1262.7 "	46.9 "
1957年 (昭和32年) 1~4月	142.0 "	261.3 "	54.3 "

(日本輸出金属洋食器調整組合調べ)

有力企業、インターナショナル・シルバー社の副社長は、ニューヨークレコード紙に「アメリカ洋食器工業の一大脅威」と題する声明を発表しました。その記事で「日本のステンレス洋食器の米国に輸入される数量が莫大に増加したために、アメリカのステンレス洋食器業界は、悪魔にとりつかれたような脅威をうけている。およそ製造工業というものは世界の貿易上、国家の政策のために若干の犠牲は忍ばなければならぬが、今はそのような平穏な態度で、この状態を傍観することはできない。従ってこの際、日本製品の輸入を制限するか、または関税を高くすべきである。さもなければ日本の業界自体が輸出制限を行うべきである。」と述べました。



Miyaco Mail・掲示板 No.42・2002~2003 冬号

オブジェ選びのワンポイントアドバイスも回を重ねてきましたので、オブジェファンの方々はだいたい鍋が増えたのではないのでしょうか。オブジェには定番の鉄芯三層鋼の鍋たちのほかに、グレルシリーズがありまして、素材はアルミ芯三層鋼(アルミコア)です。ゆきひら鍋、階田鍋、親子鍋、ハエリア、フライパン、玉子焼と特殊な鍋になります。じわじわと人気が上がってきておりますので、1度チェックしてみたいかがでしょうか。さて今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。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、続けたいという方がいらしたら下記住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただけるととても嬉しいです。そんなお知らせを一度出された暁には、よほどのことがない限りミヤコメールが送り続けられてまいります。(しかもタダ)みなさんのご応募、じよりお待ちしております。

参考文庫:「服部幸應のはな・なせ・どうしてたべものクイズ」

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

●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)

