

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.43 2003年 春号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

今回は、私が生まれて初めて作った料理について、はずかしながらの体験記をご紹介します。みなさんがよく知っている料理なのですが、なぜかこの年(?)まで作る機会がありませんでした。さてさてその料理はといたしますと……

きっかけ

きっかけは、いつもお世話になっているこの方からのメールでした。大分県の別府市にトキハという百貨店がありまして、そこに小倉 俊子さんという販売員の方がいらしゃいます。とても熱心な方でして、Miyacoの鍋のことはもちろんのこと、家庭用品のことをとてもよくご存知です。私の尊敬してやまない大先輩です。その小倉さんから「オマジの蒸し器で赤飯を作る場合、ガスコンロとIHヒーターとでは違いがありますか？」さあ、大変です。生まれてこのかた赤飯というものを一人で作ったことがないので、(実家の母が作るのを見たことはありますが……)

準備

まずは分かりやすいレシピを探します。インターネットでも調べてみましたが、「NHKきょうの料理、みんなに好かれるすしとご飯もの」に載っていたのが分かりやすかったの、これに決めました。他にも情報を集めてみました。母からは「もち米などの準備は前日からしっかりやりなさい。」お料理学校の先生にも聞いてみました。「赤飯はおおよその蒸し時間は決まっていますが、IHとガスコンロ、特に違いはないでしょう。蒸しあがったときがどきあがりです。ご自分の目と舌で決めて下さい。」実際にお料理教室で200VのIHも使っている方のお言葉です。とても貴重なアドバイスになりました。

材料の調達(スーパーへ行くと、とても鬼力な袋入りがありました。もち米1kg(約6.6合) ささげ100g(もち米1kgにつき、ささげ100gと明記されています!) それからごま塩1袋もお忘れなく。OJ-8-3) 今回用いた鍋は、OJ-8-3 オマジ蒸し器 25cm、

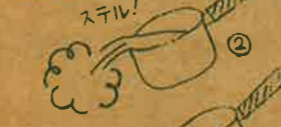


約20年前から、その形は変わってありません。浅型両手鍋の上に蒸し器の上体(底に穴のあいた鍋のような形のものを)をセットして、あとは蓋のみ。一番うづな作り方をやってみようということで、蒸し布は使わないことにしました。使う熱源はガスコンロとIH。自宅のガスコンロは3口でして、一番ハイカロリーのところで中火に設定(強火だとハンドルが焼けてしまうので)。会社の電磁調理器(IH)は200V、2kw。スイッチオンで5になりまして、火加減はそのままだと決めました。

作り方



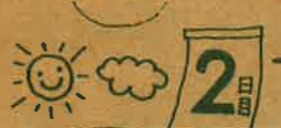
① 蒸す前日に、もち米をとき、ざるに上げて水けをきっておく。



② ささげはサッと洗ってから鍋に入れ、水を加えて火にかける。煮立たら弱火にし、2~3分ゆで、ゆで汁を捨てる。



③ ささげに水カップ2を加えて再び火にかける。煮立たら弱火にして30分ほどゆでる。これをボールを受けたザルにあけ、ゆで汁はとっておく。(翌日まで)



④ ボールにもち米をあけ、③のゆで汁の1/2量を加え、さらに水を加えてもち米にヒタヒタの状態にし、5~6時間つけておく。



⑤ もち米をザルに上げ、1~2時間おいて水けを充分にきる。



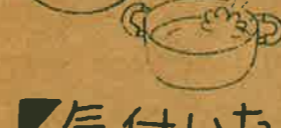
⑥ としておいたささげのゆで汁の残りに塩小さじ1を加えよく混ぜる。



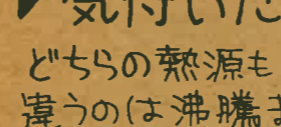
⑦ 蒸し器の上体にもち米をあけ、平らにならして中央を少しくぼませる。



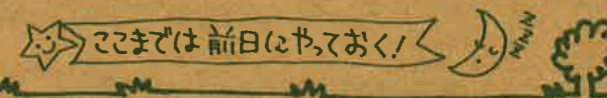
⑧ 浅鍋の5分目位まで水を入れ、上体をセット、蓋をしてスイッチオン。30分ほど蒸す。途中で3~4回、⑥のゆで汁を打ち水としてふりかける。



⑨ ゆでておいたささげを手早くちらす。このとき、浅鍋にお湯を足しておく。⑧と同様に2~3回打ち水をして、さらに20分ほど蒸して火を止める。



⑩ 蒸しあがったら、しゃもじでサッと混ぜて、ささげを全体に混ぜる。ごま塩をふいてすすめる。



ここまでは前日はやっておく!

気付いたこと

どちらの熱源もレシピの時間通り約50分で蒸しあがりました。2つの熱源で違うのは沸騰までの時間かと思っていたのですが、これもほぼ一緒でした。そして赤飯のどきあがりも同じような味でした。結果、やってみてわかったことは、ガスコンロとIH、特に差はないということです。



浅鍋に斑点発生

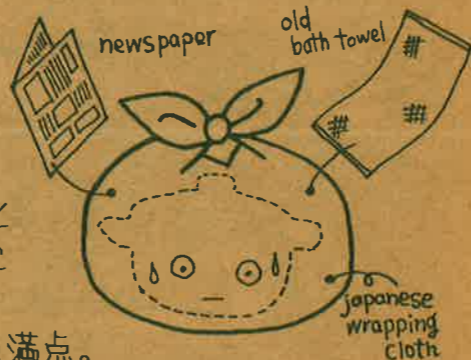
赤飯を作ったあとの浅型両手鍋の内底に、白い斑点や虹色の変色が出ていました。お湯を沸かして蒸してただけなのになぜこのようになったのでしょうか。原因は水道水や食物中の物質が焼けたように強く付着したものとわかっており、ステンレスに原因があって発生するものではありません。また、害などはありませんのでご安心下さい。鍋が新しいときになりやすく、お湯を沸かしただけ、蒸し物に使うだけ、といったときになりやすいようです。具や調味料が入っていると起こりにくいようです。では、発生してしまったときはどうしたらよいのでしょうか。虹色の変色には、酢が有効です。酢を鍋の中に入れ、こすり洗ったのちに、食器用洗剤で洗います。白い斑点はとても落ちにくいので、一回ですっきりきれいに落とすのは難しいようです。鍋面にクレンザーと酢を少々入れて、スコッチタワシ（スポンジのウラについているかたかくザラザラした部分）で『の』の字を書くようにグルグルとみがくとキズになりにくくてよいでしょう。申し訳ありませんが、よくある現象ですので、気長にこすり洗いをしながら使い続けていただくのが一番のようです。



朝ごはんに食べたい中華がゆ

西宮市にお住まいの匿名希望さんから、みじな使い方のあたよりをいただきました。どうもありがとうございました。

お料理の先生に「このお鍋使いやすいのよ」と勧められ、オガシ（ソースポット22cm）を半年前に買ってから、すっかりミヤコのファンになりました。形、火のまわりやすさ、保温性どれをとっても100点満点。ほとんど毎日のように使っております。そこで私流の使い方として今一番ハマっているのがオガシを加熱する時間をほんの10分位にして、あとは古いバスタオル、新聞紙等でくるみ、一番外はふろしきでしっかり包み1時間程度（料理によって違いますが）保温する調理の仕方です。オガシはとても冷めにくい特長がありますので、これで「おでん、カレー、おぜんざい、おかゆ...煮物」はどれもとてもおいしくできます。吹きこぼれたりせず、ずっと火のそばにいらなくてすむし、省エネで good です。



中華がゆ・3~4人前



- ①米1カップをといでザルにあけておく
- ②10~14カップの水（お好みで）を鍋に入れ沸かし、沸騰したら①の米を加え、米がおどらぬよう、ごく弱火で10分煮る。（かきまぜるとおかゆがベタつくので注）
- ③前述の方法で1時間保温するとおかゆができる。好みでもう1回加熱保温してもよい。

もどした干貝柱、ブタ肉等を最初から米と一緒に煮てもおいしいです。我が家は時々日曜の朝食におかゆを作ります。薬味に白髪ネギ、しょうが、香菜、ピータン、おかにしょうゆをかけチンして作ったふりかけ、サケ、タラ子、等々用意。ゴマ油、しょうゆ、塩をかけていただきます。リッチな朝食です。

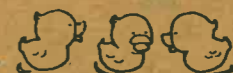
最後に、保温中の鍋の温度は予想以上に高いので、小さなお子様のいるご家庭では、ひっくり返してヤケドなど、せぬようくれぐれもご注意ください。といただきました。全くその通りですね。おかゆは毎日の朝ごはんにももってこいと思いますが、あとは食べる時間を捻出することですね。

ラジオの雑音事件の続報

前号のおたより紹介コーナーで「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。」とおっしゃっていた小田典子さんより続報が入りました。ラジオを少し遠ざけて音量をあげてみてはいかがでしょうか、とMが申し上げたところ、実際にやってみてくださったのです。「ラジオの雑音の件、アドバイスいただき、何とか聞くことができるようになりました。すぐ諦めず、工夫してみることが大事ですね。」うれしくて、ほっとしているMでありました。



Miyaco Mail・掲示板 No.43・2003 春号



会社のIHは事務所に隣接した流しにありますので、事務所中に（下手をすると会社中に）におきます。お昼にみなさんに食べてもらったのですが、人が口にできるものが作れてよかった〜と思いました。おばちゃんたちの舌が一番きびしいので、心配したのですが、みなさんいい人ばかりで、おいしかったよと言って食べてくれたのです。ありがとうございました。最後にひとこと、ジオ・プロダクトの蒸し器（Geo-25M）でももちろん同様に赤飯は作れるのですが、蓋に蒸気抜き穴がありませんので、上体と蓋の間に必ずフキンを一枚はさんで蒸すことをおすすめします。今回は赤飯に力が入りすぎてしまいましたので、お堅い話はお休みをいただきました。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っ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、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。ひとことご感想など添えていただけるととてもうれしいです。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、心よりお待ちしております。

参考文献：NHKきょうの料理・みんなに好かれるすしとご飯もの



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