

Relax Time  
For Your Heart.



ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.44 2003年夏号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
暑〜い夏に熱〜い料理。たっぷり汗をかいたなら、  
十分に水分と塩分をおぎなう。そんな夏バテ対策にぴったりの  
レシピをご伝授いただきましたので、今回も最後までおつきあいください。

## 井上さんちの本格的チキンカレー

茨城県那珂郡にお住まいの井上廣一様よりいただいた1通のメールがきっかけでした。とてもたくさんお話したので、その中の一部を抜粋します。



Mr. Inoue

私は、年に数回のカレーのみの担当で、それも香辛料が効きすぎのため妻には評判が悪く、遠慮することが多かったのです。香辛料が比較的好きな子供たちは全員巢立ってしまい、私のカレーは出番がますます遠のいていたというのが実情でした。

私のカレーは、NHKの「きょうの料理」2001年7月号に掲載されたレシピでして、ルーを使わないのとストレートの香辛料を数種類使うのが特徴です。ポイントは、タマネギでとろ味をつけること、塩以外の味付けはしないこと、鶏肉をヨーグルトで柔らかくすること、の3点です。レシピには炒めタマネギを購入するように指示されていますが、田舎には売ってません。そこで単純労働の出番となるわけです。

①全部金属でできていること。②全ての部分が同じ断面構造であること。

③底から側面へのカーブが滑らかであること。  
という井上さんの鍋選びのポイントを全てクリアしてジオ・プロダクトが選ばれたらしいので、次は使い心地が気になることです。ずうずうしくも、そのカレーのレシピをおたずねしたところ、バーンと教えていただきました。



## 材料 (4~6人分)

- 鶏もも肉(骨つき、ブツ切り)・・・600g
- プレーンヨーグルト・・・カップ 1/2
- クミンシード・・・小さじ1/2
- たまねぎ・・・3コ
- にんにく(すりおろす)・・・2かけ
- しょうが(すりおろす)・・・1かけ
- チリパウダー・・・大さじ1 1/2
- ターメリック・・・〃 1
- コリアンダー・・・〃 2
- カイエンペッパー・・・〃 1
- トマトピューレ・・・100g
- garam masala・・・小さじ2~3
- 塩
- サラダ油
- バター

## 作り方

- ①ボウルに鶏肉を入れ、塩適宜を鶏肉にまんべんなくふり、下味をつける。
- ②①にヨーグルトを加え、手で鶏肉全体にまぶす。そのまま30分間くらいおき、鶏肉を柔らかくする。
- ③たまねぎ3コをみじん切りにする。
- ④鍋にサラダ油カップ1/2、クミンシード小さじ1/2を入れて中火で炒める。香りが出たらたまねぎ、すりおろしたにんにく2かけ分、すりおろしたしょうが1かけ分、バター40gを加えてたまねぎが濃い茶色になるまで弱火でじっくりと炒める。
- ⑤火を少し弱め、カッポ内のスパイスを加える。少し香りが出るまで炒め、鶏肉をヨーグルトごと加える。時々、かき混ぜながらスパイスと鶏肉が充分にからまるように約10分間炒める。
- ⑥トマトピューレを加えて1~2分間炒め、全体にトマトピューレが混ざったら水カップ1を加える。弱火で30~40分間蓋をして煮、途中水が少なくなったらヒタヒタより少ないくらいまで水をたす。
- ⑦塩少々で味を整え、garam masalaを加え、5~10分間煮る。



Mr. Inoue

私の工夫を一言

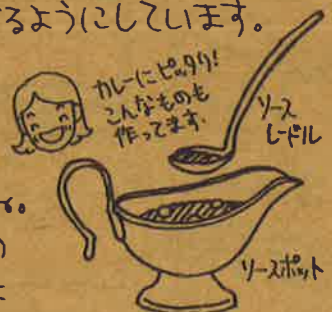
私の場合、このままでは辛すぎるので、カイエンペッパーを半分にしていました。また私は水を使わず、トマトジュースと牛乳を適宜使用しています。鶏肉は味が薄いので、下味の塩を多めにして、肉の味を濃くするようにしています。

最後の調節の塩がほとんどいらなくらいに。  
Geo-20PFは焦げつきにくいのでたまねぎを炒める時間が短縮できます。

① ああ、なんて辛そうな大人のカレーでしょう。ビールが合いそうですね。このレシピをいただいたとき、香辛料の名前が魔法の呪文のようにひびいてきたのは私だけでしょうか。香辛料の世界は奥が深〜いようなので、今回登場したものについてちょっとだけ調べてみました。

## 香辛料の役割

香辛料は防腐、殺菌、味つけという重要な役割を果たしておりまして、今回登場した香辛料たちは、カレーという料理に対して、「香り」、「辛み」、「色づけ」といった三大任務を果たしております。



クミンはカレーの香りの中心をにないます。クミンシードは、収穫したままのシード状(細長い種子の粒形状)のもので、油で炒めて香りをひきだして使います。クミンパウダーは煮こむときなどの調理中仕上げ段階で加えます。

コリアンダーもカレーの基本の香りをにないます。

チリパウダーとカイエンペッパー(唐辛子)ですので辛み担当です。ガラムマサラ(は、ヒンズ-語の「ひりひり辛い混合スパイス」の意味)です。辛みと香りの香辛料を配合してあり、料理の仕上げに、風味づけとして少量用いるもので、入れすぎたり、他の香辛料と同時に炒めたりすると効果が台無しになることがあります。

そして最後に、カレーには必ず使われるのが色づけ担当のターメリックです。

井上様より香辛料についても、次のようなアドバイスをいただきました。

「香辛料は似た名前でも違いますから、忠実に守ることが大切です。捜して必ず揃えてください。この手抜きは致命傷です。最初、手抜きして胡椒とかを使ってとんでもないものになった経験があります。お子様カレーを作ったときにガラムマサラを最後に追加するだけでも、辛い大人のカレーになりますよ。」  
辛いカレーとビールの好きな M にはうれしい情報でした。



## カレーの保存?!

おいしく作ったカレーですが少し残ってしまいました。明日また食べたいとき、どうしますか? 別の容器に移して冷蔵庫に入れます。ポンポン正解です。ですが、ものぐさな M は洗いのものが増えるといやなので、鍋ごと冷蔵庫に入れてしまいました。「鍋の中に料理を保存しないでください」と言っているのに、なんで?! この内容は

「家庭用品品質表示法」という法律に基づいて表示しています。みなさんもすでに経験済みのことかも知れませんが、カレーなどを翌日まで鍋に入れておいたからといって、すぐに鍋がダメになるものではありません。有害なものが溶け出すこともありません。心配なのは中のカレーの方です。夏場は特に悪くなりやすいので冷蔵庫に入れてください。

そして食べ終ったときには、鍋をよ——くこすり洗いしてください。付着物が残っているとサビてしまいますので、愛情こめてこすり洗いしてください。万が一、サビてしまったときでも、あわてず、さわがず、クレンザーとスコッチタワシ(スポンジのウラについているかたくてザラザラした部分)で「の」の字を書くようにグリグリとみがいて落としてください。また使えますよ。



## お堅い話 — その35

前回は、米国における日本製洋食器の輸入急増に対して、インターナショナル・シルバー社の副社長が問題提起したことをお話ししました。(昭和31年)翌年32年には、米国のステンレス洋食器製造業者協会が、米国の関税委員会に提訴し、大幅な関税引き上げと輸入数量の制限を合衆国政府に要求しました。

そして日本では、同年、日本輸出金属洋食器調整組合を発足し、出荷調整を開始しました。その後の様子は次の記事によく表れているので抜粋します。

「銀のナイフ、日本の町を死に追いこむ」昭和33年3月3日付、米国「タイム」誌よりあびらやの家、ぬかり道の町、燕は日本の金属洋食器の全数量を生産している。それで、それらの80%を米国に輸出している。この幸運は、アメリカ商人によるものである。アメリカ人の商人が燕の食器の製造がほとんど滅亡していたのを、第二次世界大戦後、復活させたものである。最初の僅かの進駐軍の食器の注文が15,000人のひとに生活を与えたものである。——(中略)——

燕のアメリカへの輸出は421476ダース、価額396,000ドルから、一躍昭和30年には590万ダース、540万ドルに上った。これにより町の人口は2倍になり、近郊の数千人のひとは繁栄した。4軒に1軒の小さな家内工場がある。1,695の小工場がある。大きいので13人で、4人の工場さえもある。

(大変申し訳ありませんが、今回はスペースの関係でここまでです。次回をお楽しみに...)

## Miyaco Mail・掲示板 No.44・夏号

前回のNo.43で「浅鍋に斑点発生」ということで鍋の変色の落とし方をお話したところ、早速試してくださった方から「きれいに落ちました!!」とおたよりをいただきました。ありがとうございます。白い斑点は、水道水中にうま味成分として含まれているカルシウムやマグネシウムなどが、消毒のために混入された炭酸塩類などが原因といわれています。夏場などは消毒のための薬品が多くなるらしいので、白い斑点は出やすいかも知れません。ですが、ミヤコメールを読んだくださった方は、安心して酢とクレンザーとスコッチタワシで「の」の字を書くようにみがきながら使い続けてくださることでしょ。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際には、よほどのことがない限りミヤコメールが送られ続けられます。もしも「だ」みなさんのご応募心よりお待ちしております。

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)

