

Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyaco Mail

No.45 2003 ~秋号~

こんにちは、Miyacoです。みなさん お元気ですか。
今年はずしぎな夏を過ごしましたが、食欲の秋は
みなさんのところへもきとやって来ることでしょう。
今回もみなさんからいただいたレシピのご紹介でスタートです。



石幾崎さんちの好評春巻

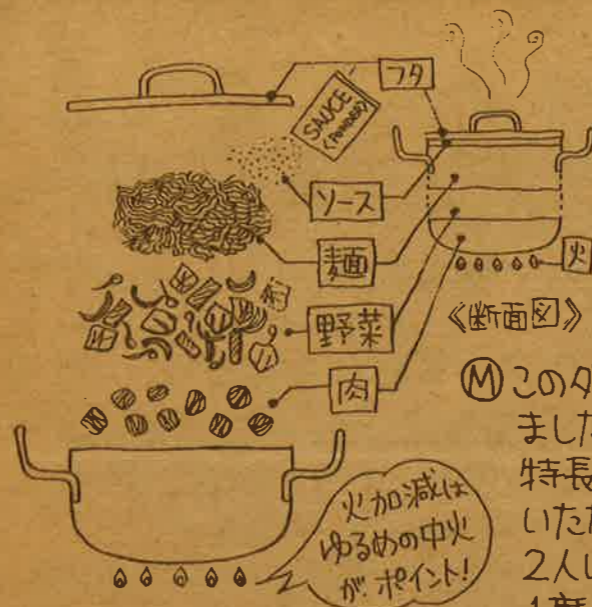
神奈川県南足柄市にお住まいの石幾崎つる子様より、「我家の好評春巻をひとつご紹介します。」といただきました。ありがとうございます。

- 作り方**
- ① じゃがいも、にんじん、とり肉をゆで、塩・こしょうで味つけします。
(切り方は細切りがよしいかと思えます。)
 - ② 春巻の皮に①とピザ用チーズ、すりごまを一緒に入れて巻き、油で揚げます。(野菜はゆでた(ほうねん草や、とうもろこしを入れてもOK))
 - ③ ①のゆで汁はもったいないので、スープにして飲んで下さい。

M他にも石幾崎さんはニンニク正油にこっていらしゃるそうで、「ドレッシングの空ビンに皮をむいたニンニクと正油を入れ冷蔵庫でねかしています。正油もニンニクもおいしくなります。」春巻にもあいそうですね。

宮原さんちのたっぷり焼きそば

大阪府茨木市にお住まいの宮原るみ子様より「今回25cmの大きな鍋(Geo-25T)を買ったのは、焼きそばを1度に沢山作りたかったからです。」といただきました。ありがとうございます。



作り方

- ① 肉と野菜を切ります。
- ② 油をひかず(ともかく)材料を投入します。
- ③ 火をゆるめの中火くらいでかけて、蒸気がでたあと、混ぜてできあがり!

《断面図》

Mこのダイナミックな作り方に、ただただ感心してしまいました。すばらしい工夫だと思います。ジオの鍋の特長をフルに使った調理にあらためて勉強させていただきました。宮原家には食べ盛りのお子様2人いらしゃるということで、焼きそばは8玉ほどを1度に作るそうです。

「この方法で作るようになってからは、腕が痛くありません。ソースは液状のものとベタつくので、粉ソースで。粉が野菜から出る水分を吸ってくれるので、(ほどよい仕上がりに。)」油をひかなくてもこげつかないのは、肉の油分と野菜の水分を利用し、そして火加減を上手に調節していらしゃるからだと思います。

にんじんパワー

にんじんは1年中出回っていますが、秋から冬にかけてのものが最もおいしくいただけます。

にんじんはアフガニスタン北部が原産で、東アジアに伝わった東洋系と西トルコを経てヨーロッパに広まった西洋系に大別されます。日本へは江戸時代の前期に東洋系が中国から渡来し、幕末の頃、西洋系がフランス、アメリカ経由で渡来しました。



にんじんの栄養といえばカロチンが代表です。カロチンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAはシミを防ぎ、肌をきれいにしてくれるのです。にんじんは他にもビタミンB1、B2、Cを含み、全体としては眼精疲労の解消、貧血・冷え性・便秘の予防、癌の抑制などに効果があるといわれています。最後に、にんじんのカロチンは脂溶性なので、油と一緒に食べると、さらに吸収がよくなります。春巻も焼きそばも大正解の食べ方なんですね。



おたより紹介コーナー

前回、「井上さんちの本格的チキンカレー」をご紹介したところ、広島市にお住まいの立花和子様より、こんなおたよりをいただきました。ありがとうございます。

✉️ ミヤコメール変らぬスタイルで、なつかしく読みました。「井上さんちの本格的チキンカレー」も作ってみたいになりましたが、なにしろ夫と私の2人暮らし、香辛料を揃えてもきつと無駄になるので

①鶏肉をヨーグルトで柔らかくする。②たまねぎを茶色になるまでじっくり炒める。等は実行、あとは市販のカレールーを使う、でもいいかなと手抜きを考えています。でも私はデパートに行くとお鍋売場を見るのが楽しみです。お友達から「立花さんはお鍋のコレクションしてるみたい」と言われつつ、外国の鍋も大小4個購入しましたが、今では重くて使いこなせないで持て余しています。ジオシリーズは余り重くなく気に入っています。

Ⓜ 手抜きと言ってしまうとヒク、とくる方もいら、しやるかも知れませんが、Ⓜは手抜きは工夫だと思っております。簡単に作るための立派な工夫です。立花様はだいぶ前にもミヤコメールを読んで、覚えていら、したのです。相変らずのものですが、これからは送り続けてまいります。



お堅い話 — その36

前回は日本製洋食器の米国輸出急増についての記事を途中まで載せましたが今回は全文を読んでいただきたいので重なりますがご了承ください。

“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、あばらやの家、ぬかり道の町、燕は日本の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、アメリカの商人によるものである。アメリカの商人が燕の食器の製造がほとんど滅せしていたのを、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421,476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。

それは難儀な、不健康な仕事である。ほとんど1万1千人の工員がベルトやグライNDERやプレスで指を失っている。

しかし賃金はよくされているようである。月70ドルで日本の平均賃金の2倍

である。燕市は製造工場から所得の43パーセントを得た。昨年は財源は豊かとなり、最初の舗装道路を作り、また都市計画をしている。

しかるに今回の関税引き上げの勧告が発表されて燕は上を下への混乱となった。狼狽した燕は大統領に会うために、田巻市長ほか9人の代表を送るために2万ドルを計上した。(それで残りの50ヤードの道を作ることを中止した) 彼らは1万4千人の市民の署名願書や学校の生徒が幼稚な英語で書いた文を沢山もってきた。

大統領は代表者には会わなかったが、書記官は会った。田巻市長は「提案された関税引き上げは、アメリカ貿易をする燕の輸出業者に対しては実にむごいものである。そして市民の経済を破壊するものである」と主張した。もしアメリカが関税引き上げを行うならば、カナダや他の貿易国も同様に引き上げを行うであろうと述べた。

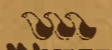
しかし、ワシントンにおいては、誰も代表者に関税引き上げは行われないうらうと、勇気づける言葉をいうものはなかった。しかも田巻市長は「この事実を知っているあなた方アメリカ人は、関税委員長の提案を承諾して5万人市民を窮地に追うようなことはしないと信ずる」と、敢然としていた。(昭和33年3月20日発行「広報つばめ」から)

Miyaco Mail・掲示板 No.45・2003 秋号



先日、ガラムマサラを探してスーパーをうろろしていたら、よいものを見つけました。「カレーに香りとうま味、ガラムマサラソース」お子様カレーを作っても、大人は好みでガラムマサラソースをかけて食べることができるとのこと。子どもの頃、カレーにソースをかけたことを思い出しましたが、香りとうま味はガラムマサラのはずです。Miyacoの手抜き(?)工夫(?)は、(はたしていかなる味になったのでしょうか……。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、しや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、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。

参考文庫:「やさしいパーティ」「お料理べんり図鑑」

from:  株式会社 宮崎製作所 0256-64-2773(代)
Niyaco 〒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

