

Relax Time  
For Your Heart.



ミヤコメール

# Miyaco Mail

NO.47 2004 ~春号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

今回は瀬戸内に春を告げる風物詩「いかなごのくぎ煮」を教えてください。また、食についてのありがたいお話もいただきましたので、ぜひみなさんにもお知らせしたいと思っております。どうか最後までおつきあいください。

## 春を呼ぶ高尾さん

みなさんは何を食べたとき春を感じますか？ここ数年、兵庫県明石市の高尾商店さんより「いかなごのくぎ煮」をいただくという幸運に恵まれ、大阪より西へ行ったことがない筆者ですが、瀬戸内の春の味を知ることができました。この地方では各家庭でそれぞれの味があるほどの季節限定郷土料理だそうです。今回は無理をいって高尾商店さんのレシピを教えてくださいましたが、高尾さんは決していかなごのくぎ煮を売っているお店ではありません。明石市樽屋町で昭和21年から創業を続ける食器や鍋などを扱っている、しゃるお店です。Miyacoのオブジェも扱ってくださり、このミヤコメールも送り続けている専門店さんです。うかがったことはありませんが、ご夫婦仲良くお店をされて、今回も快く社長さんが承諾くださり、奥さんがすぐに手書きのレシピを送っていただきました。深く深く感謝してレシピをご紹介します。

## いかなごのくぎ煮

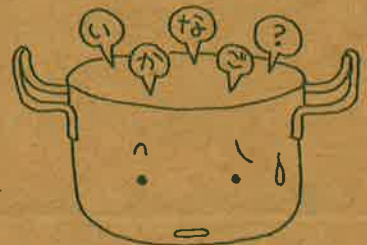
- 材料**
- いかなご 新子……1kg
  - 濃い口しょう油……230cc
  - みりん……50cc
  - 酒……50cc
  - 中ザラ糖……250g
  - 水あめ……大さじ1
  - 土しょうが……70g



- 作り方**
- いかなごを、水を2~3回変え、手早く洗いザルで水切りをする。
  - 土しょうがを細い千切りにする。
  - 鍋にしょう油、みりん、酒、中ザラ糖、土しょうがを入れ、煮立たせる。

- 中ザラ糖が溶けて泡立ったら、①のいかなごを入れ、手ですき間を作るように、さっと混ぜる。(この時熱いので、火を止めてもよい。いかなごをつぶさない様、気をつけてネ。)
  - 強火で泡立たせながら炊く。アクが出れば取る。水あめはこの時に入れる。
  - 鍋蓋をせず、アルミはくを蓋にして(中央に小さい穴をあける。)煮汁を鍋淵まで持ち上げる。
  - 煮汁の泡が無くなって煮詰まってくると、火加減に注意しながら最後に鍋を振って、いかなごの上下を入れかえ、煮汁をからます。これを2~3回繰り返す。いよいよ煮汁が無くなるとザルにあげてさます。(うちわであおぐ、または扇風機をかける。)
- 注** 炊いている時は箸を使わない。最後にほぐす程度に使用する。いかなごは新鮮なものでないと仕上がりが良くないので、全国どこでもという訳にはいかない。その他、さんしょ、レモン、くるみ、バナツノ味など各家庭の味付が有る様です。

高尾さんは、ここに教えてくれた倍の量を30cmの金鍋で一度に作るそうです。もしも新鮮ないかなごが1kg手に入ったら、Geo-22PFまたはGeo-25T位が適当な大きさで、こげつきにくいかな、と思っております。Miyacoは高尾さんの味を知っているのでOKですが、遠方のかたでどうしても食べてみたいという人々はインターネットで「いかなご」と検索してみてください。「いかなごのくぎ煮」を全国発送しているお店もあるようです。

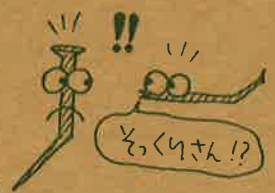
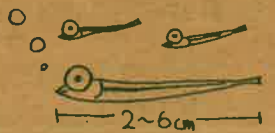


I AM Geo!!  
WHO ARE YOU??

## いかなごとくぎ煮

ずーっと気になっていたのではないのでしょうか。いかなご?くぎ煮?調べてみました。「いかなご」とはスズキ目イカダ科で、しんこ、ふるせ、こな、かなぎ、こうなごなど地域によって呼び名が違うそうです。体長は20cm近くにもなり、水温が15度を超えると砂に潜り夏眠し、12月~1月になると、きれいな底砂に産卵します。2月後半の解禁~4月末頃までが漁期で、2~6cmが食べごろだそうです。名前の由来を一説:ある旅人が「この魚は何という名前ですか?」と尋ねたところ、それに対して「何とあっしゃいました?」という意味の方言で聞き返したのですが、その旅人がその方言を魚の名前と思ってしまったのが(はじまり)です。

「くぎ煮」とは作り方をみると佃煮なのですが、いかなごの炊きあがり折れくぎの様に見えることからくぎ煮なのだそうです。(筆者は最初、くぎを入れて煮るのかと思ってました。)さあ、みなさん、おはりましたね。





## おたより紹介コーナー

今回は兵庫づくしということではないのですが、偶然にも兵庫県神戸市にお住まいの花本奈穂さまよりいただきました。ありがとうございます。

去年のクリスマスプレゼントに念願のジオの鍋を買ってもらい、とても満足しているうちの1人です。商品もさることながら、「売る」だけでなく、その後も料理法の提供やメンテナンスのアドバイスなど、消費者の立場になって対応してくれる姿勢が素晴らしいですね。

私のお勧めは、「鍋で魚を焼く」ですね。(今ではグリルの出番がホントない) 蒸し焼き?、てぐらいにふくら焼けるので、パサパサ感がなく、ジューシーで美味しいです。またレンジで温め直してもふくらと焼きたてのようです。また更にジオの鍋を追加しようと企んでいます。次は私の誕生日プレゼントという名目になるのかな～? 最後に、原始的なミヤメールも送ってほしいのですが……。姉や母にも見せてあげたいので、よろしくお願いします。

☺こちらこそお願いします。「原始的なミヤメール」とはMiyacoの紹介文の中で使っている言葉なのですが、これが結構気にいってありまして、離れて住んでいるご家族にも希望の場合はお知らせください。それにしても「鍋で魚を焼く」とは恐るべし、いえいえ素晴らしいですね。

## スローフードと食育

前回のNO.46で、鍋でケーキを焼いてきたトキメッセ、その中に700名程入るホールがあります。そこで何と、服部幸應先生のお話を聴いてきましたので、その内容をご紹介します。(「服部幸應のスローフード物語」より)

スローフードは1986年、イタリア北部、ピエモンテ州のブラという町から始まりました。これはファーストフードに対抗した考えで、きっかけは、ローマの休日でおなじみの観光名所、スペイン広場の一角に米国系ファーストフード1号店がオープンしたことによります。1989年には、パリでも「スローフード宣言」が発表されて今では、世界中に広がっています。その内容は3つあります。

- 1 伝統的な失われた食材の復活
- 2 質の高い食材を提供してくれる小生産者を応援しよう。
- 3 味覚教育の重要性

ワインやチーズを例にとり、日本食では漬け物でしょうか。ご自宅で漬け物をされる方、手をあげてください。どの問いかけに、当日の聴講者の特徴もあって、かなりの手があがったようです。漬け物は、日本人のDNAに合った食品ということです。また、最近では、調理済加工食品を利用する割合が増え、味の濃いものに慣れてしまい、味覚音痴の人が増えているそうです。



服部先生は、前から食育の重要性をかがげられており、この食育の内容は、スローフードの考え方と重なる部分が多くあります。現在の日本の教育は知育、徳育、体育の基本理念で成り立っていますが、そこへ食育をプラスすべきだと述べられ、「食育基本法」なるものも制定されることとなったそうです。食育の内容としては、次の3つをあげられました。

- 1 どんなものを食べたら危険か、安全か、を知り、中学校を出るまでに20種類位の料理が作れるようにしましょう。
- 2 躰・マナーの重要性
- 3 食料問題の提起



先進国の食料自給率は100%を超えている現在、日本の自給率は約40%。世界の人口63億人のうち8%は裕福、92%は困っています。日本は裕福な国といわれているが、毎日たくさんの残飯を出しています。これでいいのでしょうか。困っている人々を助けることはできないでしょうか。

日本は世界一の長寿国です。ですが、その一方で寝たきりやボケ老人の増加傾向にあります。「健康寿命」を伸ばしましょう。健康に過ごすためには、食に対する正しい知識が必要です。

先生は、きっと、もっとも、話したいことがたくさんあったことと思われまます。そして聴講していた人々も、もっとも、聴きたかったと思います。そこで先生の本を一冊ご紹介いたします。

📖『食育のすすめ』服部幸應 著。(株)マガジンハウス 発行

## Miyaco Mail・掲示板 No.47・2004 春号

本当に多くのことを聴講させていただきましたので、とても全ては書ききれません。今回は自分達の食生活を見直すよいき、かけとなりました。当日は「新潟酒の陣」ということで、新潟の地酒を作っている蔵元が95も集まるというイベントもありました。通路が人でうまり、大変もりあがっていたようです。さて、今回もお堅い話はお休みとなってしまう、すみません。こんなミヤメールですが年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メールが送り続けられてしまいます。(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。

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

●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)

