

Relax Time  
For Your Heart.

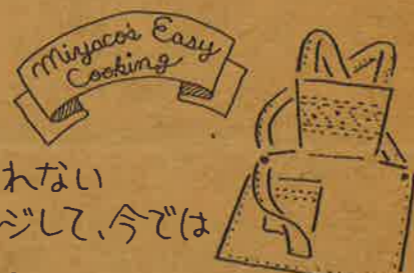
# Miyaco Mail

No.48 2004 ~夏号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。毎回毎回、みなさんからのあたたかいお気持ちで書き続けておりますが、今回は私のレシピを恥かしながら、ご紹介させていただきます。

## Miyacoの簡単クッキング。 鍋でハンバーグを作る



もしかすると、ハンバーグという名前ではなかつたかも知れないのですが、何かの本で読み覚え、少し自己流にアレンジして、今では我が家のハンバーグというこの味になってしまいました。分けて形作ることなく、ドームと1個にまとめて焼きますので、手抜きも手抜き、ひといものなのですが、暑い夏でも簡単だから作ってみよーかな、と鬼える手軽さがウリです。

- 材料**
- 挽肉(合い挽肉又はぶた挽肉) 400g
  - たまねぎ …… 半分(小さいときは1個)
  - にんにく …… 2~3かけ
  - 卵 …… 1個
  - カレー粉 …… 小さじ2
  - パン粉 …… 適量
  - 塩 …… “
  - コショウ …… “
  - 油 …… “
  - キャベツの千切り …… “



- 作り方**
- ① たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。(にんにくはにんにくつぶしてもOK)
  - ② 鍋に油をひいて①を入れ、弱火でしんなりするまで炒める。
  - ③ 挽肉の半量を②に加え炒める。
  - ④ ③の荒熱がとれたら、残り半分の挽肉、卵、パン粉、カレー粉、塩、コショウを加えて混ぜる。
  - ⑤ よく混ぜたら、ぺたぺたとひとまとめにして鍋底に押しつけるようにして形作り、弱火で15~20分蓋をして焼く。〇〇っか…

⑥ 大皿にキャベツの千切りをしきつめ、その上に⑤を切り分け、ドームと盛りつける。

**point 1**  
実は、いつもはフライパン、ボール、オーブントースターを使って作り、焼いていたのですが、今回は、もっと洗いものを少なく、かつ簡単に作れないかと考え、鍋ひとつでたまねぎを炒める、材料を混ぜる、焼くの3役を兼ねてみました。

**point 2**  
焼くときは、油をひかずにそのまま焼きはじめたので、少々不安はあったのですが、肉からたっぷり油が出てきますので、それを利用して弱火でじっくり焼けば大丈夫です。(無油調理になりますね。)

**point 3**  
肉の半分の量にあらはじめ火を通しておきますので、みくりに返さなくても中まで火が通り焼きあがります。



**point 4**  
鍋はさすがに少しこびりつきましたので、水をはって放っておき、その後、こすり洗いました。きれいにすると取り出したい場合は、クッキングシートを鍋底にしとよいかも知れませんが、その際は洗いものが少しだけ増えますね。

**point 5**  
最後にまとめです。厚手の鍋だと焼いたり、炒めたりも火加減次第でうまくなります。今回はGeo-20Nを使ってみました。



ボリューム満点!!  
できたてを召し上がれ~♡

## ぶた肉はたまねぎ・にんにくと食べるべし

ぶた肉にはビタミンB1や鉄分が豊富に含まれています。ぶた肉を100g食べれば、1日に必要なビタミンB1(約0.8mg)をとることができます。ビタミンB1は、米やパンなどのデンプン質を消化分解してエネルギーにするために、大切な働きをします。ビタミンB1が不足すると、脚気(かか)になったり、けだるく感じたり、疲れやすくなったり、イライラしたりします。たまねぎとにんにくには、硫化アリルという成分があり、これはビタミンB1と結合するとアリチアミンとなり、ビタミンB1の吸収をよくする効果があります。これらの有効成分は油と一緒に料理すると揮発しないため、より有効に活用できます。疲れやすい夏、ぶた肉、たまねぎ、にんにくをひとまとめにしたハンバーグは、とても理にかなった料理なめだと再認識しました。



**おまけ**  
(にんにくとは、ユリ科ネギ属で、中国から平安時代以前に日本に渡ってきたのですが、昔仏教で禁じられていたにもかかわらず、忍んで食べていたため忍辱(にんじよく)と呼んでいて、これがにんにくに変わったそうです。

## お堅い話 — その37

前回は、だいぶ前になりますが、No.44, 45に日本製洋食器の米国輸出急増に対して、関税の引き上げを米国が行うという内容でした。それでは、当時の米国のステンレス洋食器製造業者は、どのような状態だったのでしょうか。

「アメリカ洋食器工業の一大脅威」という声明を発表したインターナショナル・シルバー社も含め、米国の製造業者は、一部の小企業を除いては大半が兼業メーカーで、ステンレス洋食器生産のみに頼っている企業はあまりありませんでした。つまり、米国の主要メーカーは各種金属加工製造および機械製造の大企業であり、兼業でステンレス洋食器を生産している企業が多く、その売り上げ比重も小さいといえるのです。

米国関税委員会に提訴した12社のうち、有名な数社は輸入業を兼業していました。例えば、大手の4社は、1956年には日本からの輸入量の40%を扱い、輸入により莫大な利益をあげて、ステンレス製洋食器の専門工場を新設しました。米国が非難する日本製品から利益を得たこととなります。

米国のステンレス製洋食器の市場は、だれが開拓したのでしょうか。それはステンレス製品のもつ特性 — 防錆性・近代的感覚・適正な価格 — が米国の消費者の要求と合致したためです。それは日本の業者が開拓・発展させました。

国内の消費市場の拡大によって、米国の業者も転向し、本格的に生産を始めました。銀製洋食器が衰退したことは、米国の消費者の選択の結果といえます。日本製洋食器を輸入制限することによって、損害をうけるのは、米国の消費者であります。とはいえ、輸入規制は行われ、日本のステンレス製洋食器の輸出は1959年(昭和34年)をピークに減少してきました。

そのため、燕を主産地とする洋食器業界は、規制外の鉄製や異質柄製品の洋食器に進出するほか、家庭用金属製品(ハウスウェア)に転業したり、また輸入規制のない他の市場への輸出に主力を注ぎました。

丁度この頃、当社、宮崎製作所が姫フォークの製造販売から創業を開始し、数々の荒波をのりこえ、今に至っております。



## 食育のすすめより

前回、服部幸應先生のありがたいお話と先生の著書を紹介しましたところ、「食育のお話、興味深く読みました。『食育のすすめ』読んでみたいと思います」というおたよりをいただきました。筆者は先生の直筆サイン入『食育のすすめ』を持っていますので(かなり自慢です。)その中から一説をご紹介します。

“一日一杯の奥だくさんのみそ汁と工夫を凝らした料理一品でいいのです。”  
ぬくもりのある手作り料理一汁一菜を是非家族のためにこしらえてください。三食とも全部作りなさい。とか、しっかり何品も作りなさいではなく、一汁一菜でいいから作ってみてくださいというところが、やれそうな気がしてきくようになります。みなさん、これからがんばってみましょうね。

## いかなごの反響

いかなごのくぎ煮レシピを教えてください。No.47でどーんと載せたところ、色々な反響があり、とてもうれしく思っております。その中からいくつかご紹介します。


- 「私のくぎ煮とちよと違うので、来年には参考にしたいと思います。」
- 「私も20年来作り続けています。3月のはじめの頃、生のいかなごが出ると心がわくわくしてくるのです。」
- 「いかなごのくぎ煮は、好物です。いつも神戸の知人からもらうのですが、作り方は初めて知りました。私もクギを入れて炊くのかと思ってました。」
- 「この3月まで2年近く明石に住み神戸で働いていたのでとても懐かしく拝読いたしました。春から初夏にかけて、スーパーの鮮魚売り場や魚の棚の雑貨屋さんに、まるでタワ-のように積み重ねていた大きめのタッパ...それが自家製「いかなごのくぎ煮」用と知るまで「なんだこりゃ?」と謎だったのを懐かしく思い出します。」
- 「以前、岡山に住んでいたこともあって、春の訪れというか季節を感じて作っていました。こちらにもどってからは作る機会もなくなりましたのでとても残念です。市販のものはどうしても味が濃くて食べられません。岡山のスーパ-で山のように売っているいかなごにははじめはぎょとしましたが、今ではそれも懐かしいです...」

いかなごのくぎ煮名人が数多くいることや、小さいいかなごが全国飛進していることがわかりました。みなさんありがとうございます。

## Miyaco Mail・掲示板 No.48 2004 夏号

反響があることはとてもうれしいのですが、今回の私のレシピについては半分以上怖いです。でもお待ちしていますのでよろしくお願ひします。  
さて、こんなミヤコメールですが、毎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。ひとこと感想など添えていただく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り続けられてまいります。(しかもタダ)みなさんのご応募にぜひお待ちしております。

参考文獻：服部幸應のはてなせ、どうしてたべものクイズ  
食育のすすめ

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)

