

Relax Time
For Your Heart.

Miyaco Mail

No.49 2004

ミヤコメール
～秋号～

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
今年も心身ともに暑い夏を過ごしたのではないでしょうが、
その熱い思いをエネルギーにかえて、熱い話も登場しますので
今回も最後までおつきあいください。



おたより紹介コーナー



東京都にお住まいの飯野早苗様より
おたよりいただきました。
どうもありがとうございます。

ミヤコメールNo.48のハンバーグ、早速トライしました！形を作って…というところまでは良かったのですが、しかりこげついてしまいました。私はジオがなかったので十得鍋だったからいけなかったのかな？買ったばかりで慣れていなかったのかな？こげついてどうしようかと思いましたが、お酢でみがいたらピカピカに戻りました。よかった！もう少し慣れてから再トライしますね。でも、十得鍋がボールになると知っただけでもよかったです。

今はバックナンバーにのっているアイスクリーム作りにはまっています。もったいないので、4Pは全4P2ヶ使い、その分牛乳を300ccに減らしていますが、とってもおいしいアイスが出来ますね。今日はアルミホイルの代わりに鍋の蓋をして冷凍庫に入れたら蓋がぴたりはりついてあかなくなっておせりました。さすがですね。

これからもどんどんレシピを紹介してくださいね。楽しみにしています。

⑭ 十得鍋は2.0mm、ジオの鍋は2.4mmの板厚です。0.4mmの差が出たのでしょうか。あと少しだけ弱火にすると大丈夫だったのでしょうか。再トライの結果も教えてください。アイスクリームのレシピはNo.40のものでいいですね。全4P2ヶ、牛乳300ccとはよいことを聞きました。年中アイス好きの家族がおりますので、早速トライしてみよう。他にも「ハンバーグ」作ってみました。「簡単でいいですね」などいただきましたので図にのってレシピをご紹介します。



Miyacoの簡単クッキング・余熱でパスタをゆでる

よく行くお店のひとつに、それはそれはパスタの美味しい所があります。そのお店の味をそのまま再現！することは無理なので、近づきたいなという願いをこめて作ってみました。結構好評でした。



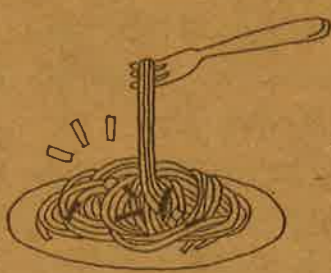
- ベーコン……200g
- たまねぎ……1個
- にんにく……2~3かけ
- ホールトマト……1缶
- オリーブオイル……適量
- コンソメスープの素……適量
- パスタ……300g
- 塩・こしょう・砂糖……各少々

◎今回登場の鍋はGeo-21P & Geo-25STですが、オブジェのパスタポットとフライパンでもOKです。

Geo-21P



- ① パスタポットにお湯を沸かす。
 - ② ベーコンは細切り、たまねぎは薄切り、にんにくは横に薄切りにする。
 - ③ ①のお湯が沸いたら塩を入れ、パスタを入れる。
パスタがくっつかないようにかき混ぜ、再び沸騰したら火を止め、蓋をして余熱でゆであげる。
余熱時間は裏面のパッケージに記載されているゆで時間に同じ。
 - ④ この間にパスタのソースを作る。
リテーパンにオリーブオイルを入れ②を中～弱火で炒める。
 - ⑤ ④にホールトマトを加え、つぶしながら煮込み、コンソメスープの素、塩、こしょう、砂糖(カクシ味なので少々)を加えて味をととのえる。
 - ⑥ 少し硬めにゆでたパスタ③をメッシュのお湯切りごと引き上げ、水気を切って⑤に加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑭ ステンレス鍋の一番の特長は保温性の良さです。それを最大限に利用したゆで方です。何といっても経済的です。
- ⑮ きれいに盛りつけてテーブルに……というもよいのですが、我が家ではテーブルの真ん中にパスタ入りリテーパンがドーンッと登場します。各々が皿に取り分けて食べるのですが、リテーパンに残ったソースはパンにつけて食べてしまうので、上手にできた日はリテーパンと皿がものすごくきれいになります。二重の喜びです。



お熱い話—知っているとお助かる温度



気温や体温、お風呂の温度といった100℃以下の温度については実感がわいてくるのですが、油の発火温度という？高いかな？といった感じでピンときません。そこで今回は、いつも使っているけれど実は知らないまま使っているかもしれない様々な温度について調べてみました。

適温を知り、鍋にやさしくおいしく調理！

まずは、知っておくと安全かなという油の発火温度ですが約360℃~380℃です。油自体がこの温度まで熱せられると、口火がなくても自然発火します。



つまり、外から火を着けなくても油が燃え出してしまうのです。近くに火があると燃え出す温度を引火点といいます。これは約280℃です。また、鍋に揚げカス等があると、それが火心に なって200℃近くでも発火するので、できるだけきれいな油をご使用 下さい。

次に、ガスコンロの炎の温度について調べてみました。ガスの燃焼はガスと酸素が 化合する酸化反応です。この反応では熱を発するため、その熱を利用して調理すること ができるのです。ガスの炎の色は温度によって異なります。

炎が赤色に見えるのは、ガスの成分である炭素が燃焼している色です。空気を供給 しないとより赤くなり、空気を十分に供給すると酸化反応が激しくなり、燃焼 温度が上がるため、青っぽくなっていきます。

「ガスの炎はあったかそう」なんて悠長なことは言われてられ ないかなと思われろほど桁違いの温度です。

この上に鍋などをかけるのですから

「空吹きはしなさいで」

「強火は必要ありません」と

言ってきたことが数字の上からも 実感できてきました。

それでは、実際に焼く・炒める・ 揚げるといった調理に最適な 温度は何度でしょう。

答えは180℃前後です。油から煙が 立つまで熱しているときは300℃近くまで上がっている状態ですので、ここまでの 高温は必要ありませんし、危険も伴います。火加減と加熱時間を考えて 正しい温度であいしく調理しましょう。



適温は180℃前後

最後に、オブジェなどの鍋の取っ手のプラスチックの 耐熱温度は何度でしょう。鍋の取っ手で「すのこ」 熱に強いものを使用していますが、それでも耐熱 温度は150℃~180℃です。この温度をこえると 変質したり、焼けたり、いやな臭いを発したりします。 原因と結果がはっきりした化学反応なのですが

×空吹きはダメです!
×強火は必要ナシ!

色の変化による 炎の温度

暗赤色	600℃
橙色	800℃
黄色	1000℃
白色	1300℃
まばゆい 白熱	1500℃

私の説明が下手で、ご理解いただけたいことも あります。

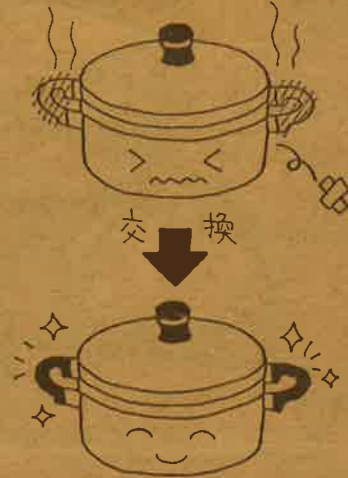
「たった1回使っただけなのに取っ手がこげるんですか?」 とお問い合わせいただいたことがあります。



炎は鍋底からはみ出さないように! あねがいらします。

ガスの炎の温度は前述のように 非常に高温です。直火が当たら なくても、熱がまわってしまうと プラスチックの取っ手はいためます。 ですが、いたんでも取っ手交換できる のがオブジェの特長です。

実際に調理するときの火加減の目安としては、鍋底から炎が はみ出ない程度で充分です。



以上のように、ご家庭では計れないような温度がたくさん出てきましたが、知っているかどう かでは大きな違いがあると思います。すでに知っていた方は再認識して、ここで知った方は これから意識して賢く道具を使っていたいただきたいと思います。

Miyaco Mail・掲示板 No. 49 2004 秋号

秋だというのに熱く語ってしまいました。暑苦しくて申し訳ありません。 実は、前回の鍋ハンバーグを実演してきました。新潟のお客様に試食してもらい、ご希望の方にはミヤ コメールを差し上げました。そしてさらに新潟在住のミヤコメールのお客様とお話することができたので、 ものすごく暑い夏の日だったのに、みなさん元気です。私もおすそわけしてもらい、元気になった気がします。 今回のレシピも、もしかするといつかどこかで実演しているかも知れません。ですが、私、それほど レポートはありませんが、そろそろピンチをむかえそうです。すすすめレシピがありましたら「ミヤコ メール レシピ係」までどしどしお寄せください。ほんの気持ちばかりではありますが、粗品も用意 しておりますので、どうかよろしくお願ひ致します。

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ください。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