

Relax Time  
For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.5 1993  
～秋号～

こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか？

こちらはみんなとびっきり元気です。なぜかと言うと、ミヤコメールが

一年間続いてしまったからなのです。続けて読みたいという方も

ポツポツと増え続け、うれしい限りでございます。

今後とも、どうぞよろしくご協力お願い致します。



## 米について



オブジェでご飯を炊いてスタートしたミヤコメールです。そこで今回も米について語ろうと思いましたが、米にはとんでもない長い歴史とたくさんの種類があります。そして社会的にも経済的にもとても重要なものと言えます。さらに、今まであげたこと全部が世界的規模なので、とても一言では表現できません。(うん、いつになくまじめた。)

そこで今回はほんのひとつだけ取り上げてみました。

まずは、普通の米ともち米、玄米くらいしか知らない私ですが、米の種類を調べてみたら、こんなにありました。

・白米(ジャポニカ種) → これだけでも600以上の品種があるそうです。すごい!!

- ・もち米
- ・香り米
- ・玄米
- ・赤米
- ・黒米
- ・インディカ米
- ・ワイルドライス

お米にはこのように色々な種類があるのですが、一色刷りのミヤコメールでは表現がとて難しいので、どうかごかんべんを。

次に、この中から、ほんのひとつだけご説明致します。

## 香り米はどんな香り？

香り米は新米をさらにおいしく、古米もおいしく食べられるというのが特徴です。その食べ方は普通の米に数%~10%位混ぜて炊きます。古くは水戸の黄門さまが絶賛したとも言われています。



香り米は明治時代の中頃までは全国各地で栽培されていたようですが、米増産政策のため、その独特の香りがわざわざいらしたのか、どんどん山奥へ追いやられ、生産が減っていったそうです。今ではなかなか手に入らないものとなってしまいました。(私はたぶん食べたことがありません) ですが、一部のデパートや米屋さんで

〈弥栄の香〉……四万十川のほとりで作られている。

〈まぼろしの麴香米〉……山形県の山間部で作られている。

などが売られています。そしてその香りですが、炊くとポップコーンのような香ばしい匂いがするそうです。見かけは普通の米と同じなのに、ふしぎですね。

さて、手に入りにくい香り米も食べてみたいのですが、ここではもうひとつ新米はさらにおいしく、古米もおいしく食べられる方法、炊き込みご飯に挑戦してみたいと思います。

## 秋の炊き込みご飯

とあるBOOKを読み、ぜひ一度作ってみたいと思っていたご飯があります。それは“さんまご飯”です。さんまは大好きなのですが、未熟者の私は塩焼きしか調理したことがありません。そこで一大奮起、さんまご飯を作ってみようぞー!!

用意するもの 金鍋：OJ-6 オブジェのソースポット20cmを使用。



《材料(4人分)》

・さんま……3尾

・しょうが……1かけ

・調味料

- ・酒
- ・しょう油
- ・しょうがの絞り汁 1かけ分

・塩……小さじ1

・昆布……10x10cm 1枚

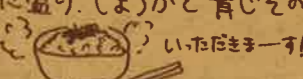
・米……3合

・水……約650cc(米の新旧により調節を)

・青じその葉……適宜

～作り方～

- ①米は炊く30分前にといてざるに上げておく。
- ②さんまは頭を切り落とし、腹にたてに切れ目を入れ、内臓をかき出す。腹の中をよく水洗いし、半分に切り、塩をふる。
- ③しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- ④鍋に米、水、調味料を入れて軽くまぜる。さらに昆布とさんまをのせて中火にかける。
- ⑤沸騰したらふきこぼれない程度の弱火にして15~20分炊く。
- ⑥鼻に神経を集中させていい匂いがしてきたら火を止めて10分蒸らす。
- ⑦昆布とさんまを取り出し、さんまは身をほぐしてご飯と混ぜる。
- ⑧器に盛り、しょうがと青じそのせん切りをのせてOK。



とてものがんばってさんまも切だし、炊いてるときからいい匂いもしたし、自信満々食べてみました。あまけに会社の人々にも食べてもらいました。評判は……いまひとつでした。おいしいと言って下さる心優しい方もいましたが私としては塩としょうがの絞り汁がもう少し入ればもっとうまかったのでは……と思っています。まあ、こんなこともありますよね。何はともあれ、失敗もバネにして負けずにがんばる私でした。

# 我が家秘伝の炊き込みご飯

前回の第4号でお願いしたところ、次のような炊き込みご飯をお寄せ頂きました。どうもありがとうございます。では早速ご紹介させていただきます。(順不同)

長野県長野市 芳川美知枝様

- ましたけ → これが大きなポイント。カオリが良くなる。
  - じゃこ
  - 油揚げ
  - にんじん
  - ちくわ
- こちらは、あるもの何でもOK。  
以上を、しょう油、みりん、酒、塩の調味料と一緒に炊き込む。



岐阜県美濃市 杉山と志子様

- 山菜たっぷり+もち米
  - 時には栗やぎんなんを入れ、
  - 色どりに海老やかにの身を入れる
- お母様ゆずりの調合は、米1升にしょう油1合の割合、水のかわりにだし汁+みりんでもOK。仕上げには必ず季節の青身をのせて。



東京都足立区 神谷淳子様

- トリのささみ
  - にんじん
  - しいたけ
  - 油揚げ
- 材料をせん切りにして、しょう油、塩、酒+中華あじの素をパッパッパ、仕上げに錦糸卵、ゆでてせん切りにしたきぬさや、のり、紅しょうがなどのせるとごーかになる。



東京都世田谷区のPさん

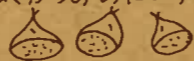
- 栗
  - 白ゴマ(むきゴマ)
- 調味は塩と酒。  
→ ゴマの油でご飯がツヤツヤモチモチ。香ばしく仕上がる。



どれも、おいそうな炊き込みご飯をお寄せ頂き、本当にありがとうございます。また、このほかにも楽しいおたよりを頂きましたので、ご紹介させていただきます。

今回は炊き込みご飯ということですが、結婚前までの思い出で、「栗ご飯」の話を書きます。私は兄妹3人のまん中。秋になると決まって母が、「栗ご飯」を作ってくれます。お茶碗によそって、さー食べようと隣を見ると、妹の方が栗が多い。兄の方が栗が多い。…他の人の方が多く見えてわざわざ栗だけを取りに炊飯器へ。もちろん、その後は兄妹で栗だけの取りあい。いつも残るのはご飯だけ。そんな思い出をもとに自分で炊いてみるのですが、母の味の方がずーっとおいしいんです。「お母さん」ってありがたいですね。

京都市右京区 福山幸子様からのおたよりでした。



# お堅い話 - その2

ステンレスのスプーンやフォークをひっくり返して見ると、18-8 STAINLESSとか、18-10、18-12などと刻印されているものがあります。見かけはほとんど一緒なのに、この数字が違えばかりに、値段まで違ってくるのがしばしばあります。どうしてなのでしょう？この疑問は非常に重要で、そしてこれは、ステンレスの大きな特徴につながってゆくのです。

まず、ステンレス(正式にはステンレス鋼という)とは、JISの定義によると次の通りです。「耐食性を向上させる目的で鉄にクロムまたは、クロムと、ニッケルを含有させた合金鋼。一般には、クロム含有量が約11%以上の鋼をステンレス鋼という」18-8ステンレスについては、No.3の巻号でも説明しましたが鉄に18%のクロムと8%のニッケルが含まれているものです。ですから18-10とか18-12については、ニッケルの量が8→10→12と増えていることになります。一般的にはこのニッケルの量が増えるとステンレスはより丈夫に、サビにくくなり値段も高くなってしまいます。

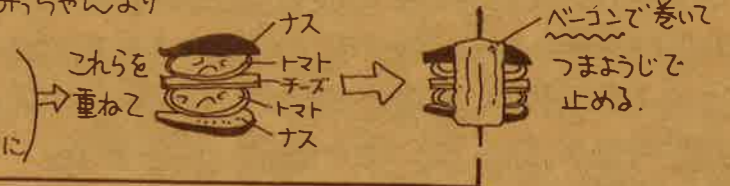
今回は3種類のステンレスが登場しましたが、ステンレスにはもっとも、たくさんの種類があります。その中から代表的なものについて、次号でご紹介したいと思います。

# 秋ナスは…

「秋ナスは嫁に食べさせるな」などと言いますが、食いしんぼうのMiyacoとしては、「秋ナスはそんなにうまいのならみんなで食っちゃえ」てなもんじょうか。そこで秋ナスのおいしい食べ方のおたよりを頂きましたので、ご紹介いたします。

埼玉県久喜市 埼玉のみちちゃんより

- ナス → たてにうすく切る
- トマト → うすい輪切り
- とろけるチーズ → ナスと同じ大きさに



これを、フライパンでフタをして焼く。油をひかなくてもベーコンの油、ナスやトマトの水分で、うま〜蒸し焼きになるそうぞう。ちょっと疲れた体にもエネルギーみなぎる一品となってくれそうぞう。

さて、今回はおたよりたっぷりお料理たっぷりのミヤコメールでしたが、いかがでしたでしょうか。次回は、ワインに取組んでみたいと思います。おすめワインやよく合うおつまみなどなど、何でも結構です。Miyacoまでおたより下さい。また、こんなミヤコメールですが、年4回、季節ごとに発行して行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。

from: Miyaco 株式会社 宮崎製作所 ☎0256・64・2773(代)  
〒959-12 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)