

Relax Time  
For Your Heart.

# Miyaco Mail

☆NO.50☆ 2004~2005  
冬号

ミヤコメール



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
今回のミヤコメールは記念すべき第50号です。  
そこで今回はいつもおを掛けておたよりをたくさん紹介したいと  
思っております。最後まで、どうかおつきあいください。



## 十得鍋情報

東京都墨田区にお住まいの杉山美智子さまより  
十得鍋 活躍の様子をいただきました。どうもありがとうございます。  
十得鍋でのお勧めはいくつかありますが、なんといっても「炊き込みごはん」特に  
おしょう油味がお勧めです。おこげが 調度いい具合にでき、お鍋を洗うときも  
苦労なくきれいに洗えます。

そして次は、煮豆やかぼちゃの煮物です。ふくら(ま)く(ま)くにできます。  
魚では、魚を水を使わずにしょう油、酒、みりん、蜂蜜、そしてこれが決めての  
米酢。分量はいつも目分量なので、その時の体調などで甘めにしたりします。  
大きさにもよりますが、20~30分で骨まで食べられるようになります。  
パスタをゆでたり、ゆで卵を作るときも火を止めて蓋をしておけばいいのでガス代  
の節約になるし、ゆで卵は少量の水しか使わないので、味が濃い気がします。  
青菜をゆでるコツが難しいです。葉だけが火がとおり過ぎてしまいます。  
フライパン代わりに使っており、毎日活躍しています。

① 十得鍋をフライパン代わりに使っているなんて、すばらしい腕の持ち主  
ですね。フライパン調理は料理人の腕前が大きくものをいいます。  
鉄、コーティングしたもの、ステンレス多層鋼などなど、色々な素材があり、  
良い点、難しい点が両方あります。好みも重要ですが、慣れるまで使っ  
てみようというがんばりが最も重要かと思えます。使いやすいフライパンをよーく  
吟味して選んでください。

これからも  
ご愛読  
お願いします



青菜については、見た目が悪くなるのであまりお勧めできないのですが、先に適当に  
切って、茎の方からゆで始め、時間差をつけて葉の方を後に入れます。できあがりは一  
緒の時となりますが、きれいにそろいません。大量のかつおぶしを上からかけて、  
ごまかしおひたしのできあがりです。

## ジオ・プロダクト情報

岐阜県関市にお住まいの塩谷真由さま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。

No.49のパスタ、とても美味そうに思えて作ってみました。うちは彩りに…と、ベーコン等  
を炒める時に、ほうれん草も一緒に入れ、炒めました。出来栄もよく、家族も  
とても喜んでくれましたし、自分でもビックリするくらいに美味しくて、まるでお店で  
食べているような気持ちになって、是非ともまた作りたと思っています。

余熱調理については、パスタのほかにも自分なりに色々試したりしています。

① そこでひとつ、余熱を利用した目玉焼きの作り方を塩谷さまより教えてもらいました。  
できるだけ無油調理に近くしたいので薄く油を敷き、ラムやベーコンを  
熱したリテパンに敷き、その上に卵を割り入れます。少し様子を見て  
白身が少し白くなったところで蓋をして蒸し状態にし、少ししたらIH  
ヒーターの電源をOFFにします。そのまま余熱調理で仕上げ  
ますと黄味が好みの半熟でかなり良い状態にできあがります。

② すばらしいです。無油と余熱の合わせ技ですね。  
パスタにほうれん草は早速まねしてみます。



千葉県市川市にお住まいのペンネーム：ペパーミントさまより  
おたよりいただきました。ありがとうございます。

いつもミヤコメールありがとうございます。年4回 発行とのこと。でも3ヶ月、こんなに早く来るの？  
というも思います。ジオの鍋との出会いは電磁調理器(IHヒーター)にした時、今までの  
鍋が使えなくなり、迷わず選びました。私がいつも作って家族や友人からおいしいとほめ  
られるレシピをご紹介します。簡単で体にとってもいいと思います。



## 簡単、牛乳くずもち

- ① 牛乳をだいたい1/2づつ 鍋とボールに分け、鍋の  
方へは黒砂糖、ボールにはくず粉をダマのない  
ように溶かしておきます。
- ② 鍋を火にかけ、黒砂糖を沸騰直前までよく  
溶かし、そこへくず入り牛乳しを入れます。
- ③ 絶対に鍋から離れずに(これが唯一のコツ)、  
木じくしてよく混ぜます。くずがかたまってきたら腕が  
重くなっても2分間はガマンしてよく混ぜます。

材料

- 本くず粉 … 50g
- 黒砂糖 … 50g
- 牛乳 … 300cc
- きなこ … 適量

この割合が  
重要です。

④ バットなどにきなこをしき、③の  
くずもちをここへあけます。上にも  
きなこをかけてできあがり。

このくずもち(は牛乳を使うので、ちょと洋風な感じ。子どももよく食べますし、離乳食にも滋養豊富。熱いうちに食べるのも柔らかく、おつなものですよ。失敗ありません。かぜ薬の葛根湯はくずから作られることでも、体にいいことがわかります。お試しあれ。

⑤ 材料の種類が少なく、どれも体に効きそうです。ですが、本くず粉なるものを料理に使ったことがなかったので、ちょと調べてみました。

## 体がいい、最高のクズ

くずは古来から秋の七草のひとつとして有名であり、紫紅色の花を賞でられ、又の名を「かすらくずづる」「ごまめづる」とも呼ばれ、その根を干したものを葛根といい、発汗、解熱の漢方薬として珍重されました。くずの根から製造したくず粉は、くず湯に用いられるほか、くずまんじゅう、くずもちのような和菓子の原料として、その独特の味覚を賞されています。

本くず粉はくずの根からとったでんぷんだけを粉にしたものですが、今となってはとても高価なものとなりました。くず粉は、本くず粉にほかのでんぷんを足して少しお求めやすくしたものです。

そして、花粉症対策として本くず粉が紹介されたという情報もありますので冬のうちから本くず粉を食していると、花粉症になりにくい体質になるかも知れませんよ。



## オブジェ情報

名古屋市昭和区にお住まいの木村靖子さまよりおたよりいただきました。木村さま 2 回目の登場です。どうもありがとうございます。

料理が好きで、凝ったものも作りますが、「家庭料理」は特に大切に思っています。毎日、手早く作ることも必要です。凝りすぎると作るのが億劫になります。不思議なことに、穏やかで暖かい気持ちのときは、おいしくできあがります。特に野菜の煮物はそんな気がします。かつて農業国のおが国は、旬の野菜を来る日も来る日も食したものです。子ども達もだまて食べ続けました。手近にあるもので変化がつけられるのはありがたいと感じてくださったら嬉しいです。私はオブジェを愛用しています。煮物を作ったりゆでたりするとき、火のあたりかたが穏やかなのに力強く、見とれているうちに幸せな気分になっています。

材料(2~3人分)

- ジャガイモ …… 中1個
- かぼちゃ …… ジャガイモとほぼ同量か少し多いぐらい
- 固形スープの素 …… 1個
- 牛乳 …… 200~300cc (適宜加減してください)
- あれば 生クリーム …… 少々
- 10セリのみじん切りやクルトン

## 簡単パンプキンスープ

- ① ジャガイモは小さめの乱切りにして水にさらす。
- ② かぼちゃは切って、わたと皮をとる。
- ③ ジャガイモをかぶるくらいの水でゆでる。
- ④ 5分くらいたったら③にかぼちゃも入れてゆでる。
- ⑤ ジャガイモとかぼちゃに火が通ったら固形スープの素をきざんで入れる。

⑥ スープの素が溶け、じゃがいもとかぼちゃがすっかりやわらかくなったことをたしかめてから火をとめる。

⑦ あら熱のとれた⑥と牛乳、氷を全部いっしょにミキサーにかける。

⑧ 味見して塩・こしょうを加減して加える。

⑨ 味が濃い場合は牛乳か氷を加える。

⑩ スープ皿など容器にいれ、好みで生クリームか牛乳を少量、まわしいれる。

⑪ さらに10セリのみじん切りやクルトン、あるいは食パンを小さくさいころに切ったものを散らしてもよい。

⑫ これは木村さまよりいただいたレシピです。寒い朝に温めて飲むと体が目覚めてくれそうですね。

Pumpkin Soup



## 温度の話の反響

大阪府守口市にお住まいの森氏 恵美さま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。

No.49の温度の話、とても参考になりました！学生時代に学んだはずなのに、実生活ではすっかり忘れてしまっていました。気をつけなければ！と思っていた矢先に、うっかりコンロ付近に置いていたプラスチック製品を溶かしてしまい、落ち込んでいたりします…。

⑬ 溶けたり焼けたり、原因がわかっているのとそうでないのでは大違いです。森氏さまはわかっていらっしゃるのですから大丈夫です。立ち直ってくださいね。

## Miyaco Mail・掲示板 No.50・2004~2005 冬号

2004年、新潟は水害や地震といった自然災害にあいました。幸いにも燕市は大きな被害にあわなかったのですが、全国からお見舞いのお言葉をいただきました。この場を借りて心よりお礼申し上げます。また被災された方々へは心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り致します。新潟県長岡市大手通りに金鍋忠商店さんというお店があります。昔からMiyacoの金鍋を数多く扱ってくださり、ミヤコメールも送り続けているので、地震発生ときはとても心配で、ですが電話もなかなかつながらなかったため、どうしようと思っていたら、金鍋の注文と修理品がきました。被害は比較的少なかったようで、すでに営業再開されていたそうです。「負けずに頑張ります」という力強いお言葉もいただいて、ほっとひと安心です。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っしゃいましたら、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。ひとことご感想など添えていただければ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、心よりお待ちしております。

from: 養正宮崎製作所 ☎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)

