



ミヤコメール

# Miyaco Mail

NO.52 2005 ~夏号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
 前回ゴマ豆腐やおぼろ豆腐のレシピを紹介したところ、暑い夏に  
 ぴったりの〇〇豆腐のリクエストをいただきました。(はりきり調べて  
 みましたので、今回もおつきあいくださいわ。)



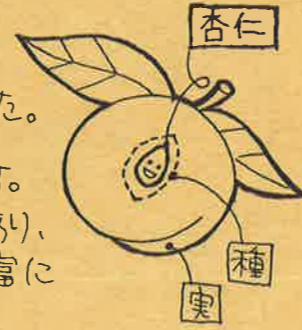
## リクエストは杏仁豆腐

香川県にお住まいの杉村 檀子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.51, 2005 春号を届けていただき、のんびりと読んでいますと、大好きな「ゴマ豆腐」の作り方が目にとまり、早速、材料を買ってきました。何かのついでに「杏仁豆腐」の作り方を教えてください。即席の粉を使っていますが、以前大阪のお店で食べた食感を忘れることができません。

① きっと大好きな豆腐つながりなのですね。  
 そこでMiyacoでは杏仁豆腐の杏仁から調べてみました。

杏仁というのは、杏(あんず)の種の中の白い部分(仁)のことです。中国では五千年以上昔から杏を薬用として食してきた歴史があり、杏仁にはオレイン酸やビタミンB17(別名:アミグダリン)が豊富に含まれています。



- オレイン酸: 動脈硬化や高コレステロールを防ぐのに有効な脂肪酸です。血中のコレステロールを減少させ、血液をさらさらになります。美肌を保ち、血行を良くします。酸化されにくいいため、体内で発がんのもとになる過酸化脂質を作りにくいという長所があります。
- ビタミンB17: ガンの抑制と予防に効果がある成分とされています。

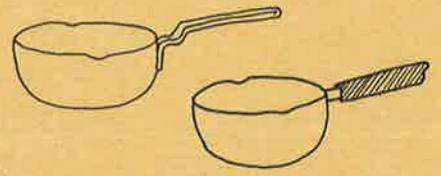
ここまで調べてきますと、是非でも本物の杏仁を使いたいところなのですが、日本では杏仁を入手することが難しく、また、杏の種から杏仁を取り出すことも重労働のようです。自然食品のお店で杏仁粉を扱っている所もあるようですので、本格的杏仁豆腐を目指すなら、こちらの使用はいかがでしょうか。もっと簡単な材料としてはアーモンドエッセンスがあります。杏仁とアーモンドは臭いがにているので、簡単なレシピにはアーモンドエッセンスがよく使われています。ですが、残念なことに、杏仁の豊富な栄養までは望めません。

次に気になるところは「食感を忘れることができません」なのですが、ああ、どんな食感だったのでしょうか。

	かため?	やわらかめ?	その中間?
	❖	❖	❖
一般的には...	寒天	ゼラチン	寒天とゼラチン両方使うこともある

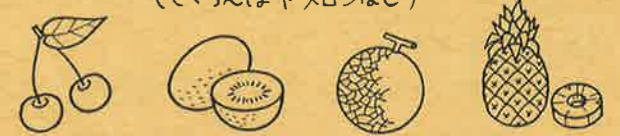
そうですので、これは研究の余地がありますね。  
 さて、色々長々と紹介してきましたが、今回は私の目の前に永久保存版として大切にしている「服部お料理学校」の料理本からレシピを紹介させていただきます。

※この本で使われている鍋はジオの行平鍋ですがもちろんオガジでもOKです。



### 《材料(2人分)》

- ・粉寒天 …… 2g
  - ・水 …… 1カップ(200cc)
  - ・砂糖 …… 25g
  - ・牛乳 …… 1/2カップ(100cc)
  - ・アーモンドエッセンス …… 2~3滴
- シロップ
- ・砂糖 …… 40g
  - ・水 …… 1/2カップ(100cc)
  - ・フルーツ …… 適宜 (さくらんぼやメロンなど)



### 《作り方》

1. 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかけ木じくしてかき混ぜながら、沸騰させて煮溶かす。
2. 寒天が溶けたら砂糖を加えてひと煮立ちさせ、あくをとる。
3. 鍋を火から下ろし、牛乳とアーモンドエッセンスを加える。
4. あら熱をとってから器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 鍋にシロップ用の砂糖と水を入れ、中火にかけて砂糖を煮溶かし、さましておく。
6. 4が固まったら菱形に切り目を入れ5のシロップとフルーツを加えて仕上げる。



つめたくな  
冷やして召し上がらへ



## 寒天とゼラチン

このふたつの違いは、知っているようでいてよく分からないかもという微妙な感じになっていませんか？ 少し心配になったので、やはり調べてみました。

大きな違いとしては…

寒天	植物性	食物繊維	ノーカロリー
ゼラチン	動物性	タンパク質	カロリーがある

となります。そして、寒天の効用としては、血圧・コレステロール・血糖値を下げ、肥満を防ぎ、便秘を解消、大腸ガンを予防するそうです。一方ゼラチンは動物の体を形づくる繊維状のタンパク質「コラーゲン」から抽出されますので美容によいといわれています。どちらも美容と健康に効くのです。

## 和島さんちの親子クッキング

広島県にお住まいの和島 綾子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。

「ミヤコメール」いつも楽しく拝読しています。さて、古いネタで恐縮ですが、No.48でハンバーグの話が出ていましたよね。「コゲつき」の件。我が家では5才の三男に普通にボールでタネをこねてもらい、ジオのソテーパン(25cm)に丸く切ったオーブンペーパー(クッキングペーパー)を敷いた上にぺたぺたと直接タネをのばして、大きな丸いハンバーグにしちゃいます。仕上げにシュレッドチーズをちらし、食べる時はピザのようにカットして盛りつけます。あと片付けがラクですよ～！

ひとつずつタネをまとめる手間もないので、5才の息子と一緒に作れます。

① 5才にしてクッキングに目覚めてしまいそうですね。

すばらしいことです。量の目安としては、ひき肉300gに玉ねぎ1ヶ、しいたけやすりおろしにんじんを入れることもあるそうです。油はしかないで蒸し焼き状態、ひっくり返さずに焼き上げます。ミートローフに近いですね。余ってしまった時には、くずしてケチアップをプラスするとミートソースができあがります。とプラスαの会話も楽しんでしまいました。ありがとうございます。

## ふしぎな円板—その1

Miyacoは当社のブランド名で、正式な社名は株式会社 宮崎製作所と申します。Miyacoブランドを広く世の中に知ってもらいたいのでMiyaco ミヤコと



申しております。自社ブランドの製品をデザイン・図面をおこすところから、金型の製造も一から形をつくりあげております。

鋳の原形はステンレスの円板です。(はじめは全く光ってなくて、灰色の円板なのです。その円板が金型を取り付けたプレス機械にかかると、鋳の形に絞りこまれていきます。形を整えたあとは何工程もかけて灰色をピカピカに磨きあげていきます。どの工程でも機械は使いますが全てに人の手がかかっています。材料をひとつの機械にポンと入れたら、あとはベルトコンベアーにのった製品が次から次へと出てくるということはありません。かなりハンドメイドな世界です。灰色の円板がピカピカの鋳になるまでを少しずつご紹介していきたいと思っております。



Miyaco Mail・掲示板 No.52・2005 夏号

今回もみなさんのおかげで「ミヤコメール」ができました。杏仁豆腐のレシピには杏仁のことまではのっていないことが多いので、調べてみて新しい発見がありました。最後にもうひとつ。中国では医者のことを別名 杏林と呼ぶそうです。古代中国、三国志の時代の呉の国に庶民から名医と呼ばれる医者がありました。彼は、貧しい人からは治療費を受け取らず、その代わりに自分の家の周りに杏の木を植えさせました。杏仁の漢方薬としてのすばらしい効能を知っていたからです。そのため、彼の家の周りには杏の木が続き、後に名医のことを杏林と呼ぶ語源となりました。

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、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を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ですし、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。一度お知らせいただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、1つよりお待ちしております。

\* ご連絡いただいた個人情報は、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者へ開示、提供することはありません。

参考文献：服部お料理学校

参考HP：ああ、麗しの杏仁豆腐、アンパラ.com、郡山ネットかんてん1919、日本ゼラチン工業組合



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)