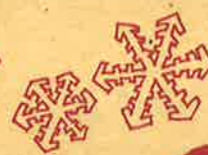


Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyaco Mail

No.54 2005~2006

冬号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
 ごちそうの食べすぎやお酒の飲みすぎで「疲れているなんてことはありませんか。
 そんなときは1杯のみそ汁です。体が温まり、体調もリセットされるような気が
 します。今回もすごくいいことを教えてもらいましたので、最後までおつきあいください。

みそクイズ

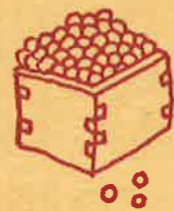
唐突ですが、クイズを出します。みそは大豆を煮てつくります。
 どのような働きによってみそになるのでしょうか？

㊦塩の働き ㊧カビの働き ㊨煮た大豆をすりつぶすか
 みそをつくるには「ます」大豆を蒸すか煮るかします。この大豆を冷ましたあとにコウジと
 食塩を加え、よく混ぜます。これを一定期間保存しておく、みそが出来ます。
 保存期間は、みその種類によってかなり異なります。

コウジは米・麦・大豆などにコウジカビを繁殖させたものです。コウジは大豆に含まれて
 いるデンプンやタンパク質などを分解して糖類やアミノ酸などをつくりだします。
 ということで、答えは①ですね。

みそは大別すると米みそ・麦みそ・豆みそ および 調合みそに分けられますが、米みそ・
 麦みそというのは、みそつくりには不可欠なコウジの原料を冠してつけられた名前です。
 つまり、米みそとは米を原料とする米コウジを用いて、大豆と塩を混合してつくれたみそを
 指し、単に米だけあるいは米と塩だけを原料としたものではありません。
 麦みそも同じです。一方、豆みそは主原料の大豆をコウジにし、これに食塩を混ぜて熟成
 させたもので、米コウジや麦コウジを使いません。

いずれにせよ、みそという以上は、必ず大豆と塩が
 原料として用いられます。



藤野さんちの手作り麦みそレシピ

大阪府にお住まいの藤野真紀さまより、麦みそレシピを教えてくださいました。
 どうもありがとうございます。

材料 大豆……………1.55kg } 合わせて4.6kg
 種水(大豆の煮汁) }
 塩……………0.7kg } できあがり8.3kg
 麦コウジ……………3kg(2.8kg+塩0.2kg)

- 作り方
1. かめは洗って乾かしておく。
 2. 大豆はよく洗い、2~3倍の水に2日程つけておく。
 3. 大豆を煮る。指先でつまみ、すぐつぶれろくらい柔らかく。
 4. 大豆をつぶす。ミンサーがなければビニール袋に入れボールびんでたたく。
すりばち・マッシャーでも可。
 5. つぶした大豆の量を計る。種水と合わせて4.6kgになるように。
 6. 材料全部をよく混ぜる。5+麦コウジ+塩。(かたくて混ぜりにくいときは、種水
を足す。)
 7. かめにみそを入れていく。空気が入らないように、丸めて底からしっかりとつめる。
 8. かめの内側についてみそをきれいにふきとる。みその表面をピツタリとラップ、
和紙で密封し、平たい皿などで中蓋をして重石(塩やさとうなどでもよい)を
する。



- ▲ 保存場所は、なるべく風通しのよい涼しいところがよい。
- ▲ 夏ごろには「たまり」が上がってきます。重石を取り、上下をしっかりと混ぜる。(天地返し)カビはこの時に取り除く。
- ▲ 置く場所、豆の煮方、その年の気候により違いますが、6月頃が食べ頃です。
ますは食べてみて塩辛いと感じたらもう少し待ち、おいしいと感じたら食べ頃です。

M: すばらしいですね。残念ながらどんな鍋を使われているのかわからないのですが、ジオプロダクトに待望の大鍋28cmができましたので、大豆を煮るときによいかなと思っております。他にも「いつも家族のためには身体によく安全な物をと考えています。市販のみそよりも塩分控えめです。かめにみそを入れていく時は娘と一緒に楽しくやっています。」とおたよりいただきました。藤野家のみそはしっかりと受け継がれていくことでしょう。

みその原点と効用

みそは、中国もしくは朝鮮半島を経て伝来したという説があります。ですが一方では現在日本人が食べているみそは、温暖多湿な日本の国土条件によって作り出された物ではないかという説もあります。縄文人の生活跡からすでにどんぐりでつくった、いわば「縄文みそ」とでも呼べるような食品があったことがわかっています。遠く離れた古代中国と日本で同じようなものをつくって食べていたのかもしれない。




「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」これは江戸時代のことわざです。「本朝食鑑監」(元禄8年・1695年)によると「みそはわが国では昔から上下四民とも朝夕に用いた」もので、「1日もなくてはならないもの」であり、「大豆の甘。温は気をおだやかにし、腹中をくろげて血を生かし、百薬の毒を消す。麩(こうじ)の甘。温は胃の中に入って、食及びとどこおりをなくし、消化をよくし、閉塞を防ぐ。元気をつけて、血のめぐりをよくする」効果があるとしています。そして現代ではみその効用として次のようにあげられています。



- ◎ガン防止効果
- ◎胃潰瘍防止効果
- ◎老化防止効果
- ◎消化促進作用
- ◎毒素分解作用
- ◎タバコの害を防止

みそ汁大好き

ここまで調べてきますと「早くみそ汁作って、ごはんにしましょ」という気分になってまいります。そんなときにちょっとだけお役立ち。相性のいいみそ汁の具をグループで知っておくと、よりおいしく作ることができます。

 じゃがいも <ul style="list-style-type: none"> ・インゲン ・玉ねぎ ・キャベツ ・絹さや ・にんじん 	 ほうれん草 <ul style="list-style-type: none"> ・油揚げ ・しいたけ ・がんもどき ・卵 	 油揚げ <ul style="list-style-type: none"> ・インゲン ・こまつな ・キャベツ ・なめ茸 ・豆腐
 しいたけ <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げ ・まいたけ ・春菊 ・ほうれん草 	 ごぼう <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 ・こんにゃく ・里いも ・長ねぎ ・豆腐 	 豆腐 <ul style="list-style-type: none"> ・ワカメ ・長ねぎ ・なめこ ・しいたけ ・かぶ ・みつば ・えのき
 大根 <ul style="list-style-type: none"> ・大根の葉 ・油揚げ ・湯葉 ・みつば ・にんじん 	 なす <ul style="list-style-type: none"> ・みょうが ・油揚げ ・しいたけ ・かま"ちゃ 	

みそ汁は風味を生かすため、みそを溶き入れたらあまり煮立てないようにと教えられますね。そんな時、保温性のよい厚手のステンレス鍋は、火を止めてからもしばらくグツグツしているので、タイミングとしてみそを溶き入れたらもう火を止めます。これで煮立てすぎは解決できます。そして、しばらくは温かいままなので「おかわりの時でもまだ冷めていないのですね」と驚きの声をいただくこともあります。

ふしぎな円板……その3

前回お話した型場は、製造現場の一角にあります。円板が形を変えていく製造現場を第一製造とよんでいます。ここには象さんくらい大きな(?)うへん、トラックくらい大きな木機械が並び、ドシンドシンと音をたてて円板を加工してゆきます。



Q: 木機械の力はどれくらいですか?

A: 80トンから300トン、様々なプレス機械があります。

Q: 鍋をつくる際は、どんな工程をやっているのでしょうか? 簡単に教えてください。

A: 絞り・ふくらまし・側抜き・穴あけ・曲げ、などなど、刻印を押すこともやっています。(鍋底外側真ん中にMiyacoなどの刻印をうって、これが当社の製品であるという目印になっています。)

Q: この仕事で一番大変なことは何ですか?

A: 同じモノを正確に造り続けること。

……なるほどですね。以上、第一製造の山ちゃんこと山際さんに聞きました。

MiyacoMail 掲示版 No. 54 2005~2006 冬号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。

最近食の原点を追究しておりましたので、お手軽レシピの紹介ができず申し訳ありません。次回は何かしらと考えております。

みそについては、とてもとても奥が深く、麦みそ、米みその名前の意味がわかっただけでも、すがすがしい気分になっていたのでは、己の性根を反省しつつ、またいつか取り組みたいと思っております。


我が家で人気のみそ汁としては、ほうれん草&しいたけ&卵というのがありますが、みなさんの家ではどんなみそ汁が人気でしょうか。お知らせいただけるととてもうれしいです。

さて、こは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おります。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。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、じ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>「服部幸應のはてなせ、どうしてたべものクイズ」

<参考HP> MISO ONLINE (みそ健康づくり委員会) お料理知恵袋

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