

Relax Time For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.55 2006 春号

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
 春は新生活スタートの季節です。元気にスタートをきりたいものですね。
 今回はリクエストとレシピのご紹介をいただきましたので、合わせ技で
 行ってみたいと思います。



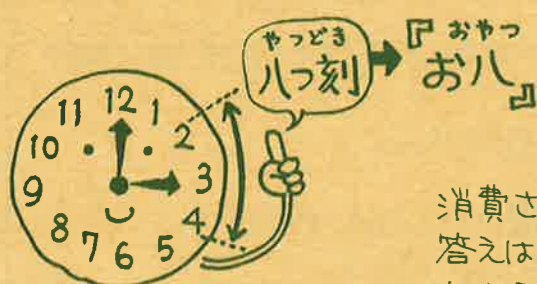
リクエストはおやつ

岡山県にお住まいの井上資津さまより「春号は、おやつがあったらうれしい!」といただきましたので、まずはその語源について調べてみました。

おやつはいつから?

日本では江戸時代よりも昔は一日二食が普通でした。ですが、はげしい労働をしていた農民や工人はおなかのすくので、豆やイモ類、冷や飯、残ったおかず、おもちなどを間食として食べていました。

この時刻が「八つ刻(やつどき)」=午後2時から4時ごろだったので、この間食を「お八(おやつ)」と呼びました。やがて他の時間でも間食のことを「おやつ」と呼ぶようになりましたとさ。



現在では主にお菓子を食することが多いようですが、おやつとしてショートケーキを1個(約340キロカロリー)食べたとしても

このエネルギーは、どれくらいの時間を歩けば消費されるのでしょうか。

答えは2時間です。それだけ歩いたら、どこまで行ってしまいか心配になりそうですか、それよりも心配しなけれ

ばならないのは、カロリーオーバーの行き先です。別腹ばかり大きくするわけにはいきませんので、おやつを食べたときは食事を軽くしたり、運動をするように心掛けたいと思います。

塩谷さんちのポテトサラダ

山形県にお住まいの塩谷真由さまより、ポテトサラダのレシピをいただきました。どうもありがとうございます。

ジオを買うまでは、時間短縮も兼ねて楽しいと思い電子レンジで調理していましたが、味の差が歴然! 当然、ジオの方が美味しいです! 我が家では余熱調理はかなり重宝しています。



- 材料**
- | | | | |
|-------------|--|---|--|
| 3~4人分の材料です。 | ジャガイモ …… 中サイズ3個
(できれば北海道のキタアカリがお勧めです) | キュウリ …… 4分の1 | マヨネーズ …… 適量
(カレースプーン大盛り1杯強。好みで調整して下さい。) |
| | 人参 …… 中サイズの4分の1 | 米粉チーズ …… 適量
(カレースプーン1杯程度。好みなので入れなくてもいいですし増やしてもいいです。) | |
| | 玉ねぎ …… 8分の1~4分の1
(好みで調整して下さい。) | | |

- 作り方**
1. ジャガイモを少し大きめの乱切りにする。(カレに入れるような感じに切る) 人参をいちぢり切りにする。薄めに切る。玉ねぎを大きめのみじん切りにする。
 2. ①で切った材料を片手鍋に入れ、野菜が浸るくらいの水を入れ、蓋をし、中火で熱する。(うちの場合はIHなので火力を中にします)
 3. キュウリを薄く半月切りにする。(塩水につけておくといい。)
 4. ②の鍋の蓋から湯気が見えたら、電源を切る。5~10分程そのまま、余熱調理。
 5. ④の鍋の蓋を開け、蓋を使いながらお湯を切る。
 6. 水気を切った③を⑤の中に入れ、マヨネーズ・米粉チーズを入れ混ぜ合わせる。

米粉チーズが味のきめても知られませんが、ポテトサラダはひょっとして一家に一味かな? と思います。そこで我が家で好評のサラダをひとつご紹介いたします。皮をむいていちぢり切りにしたじゃがいもをゆでます。細切りにしたベーコンをカリカリに炒め、そこへゆでたじゃがいもを加えて、塩・コショウで味を調えます。レタスをしきつめ、ホールコーンを散らした上に温かいじゃがいもベーコンをのせてできあがりです。



サラダでおやつ

ああ、こんな合わせ技はいいのでしょうか。おやつのリクエストとサラダのレシピ……。いつも冷蔵庫に手作りサラダがあったら、パンにはさんでおやつ。コロッケにして揚げたおやつ。育ち盛りのお子様に手作りおやつとしていかがでしょうか。もちろん、食事のメニューとしてもいいですね。

みその続報

今回は手作りみそレシピからみそ汁の具まで、みそだらけでした。それについておたよりもいただきましたので、今回はまとめてご紹介します。みなさん、ご協力どうもありがとうございます。

毎年、みそを作っています。作り方や分量が藤野さんのと違うので参考になります。



私もチャレンジしてみたい!



いつか自分で作りたと思っています。



春・秋 2回
十徳鍋で大豆を煮てみそを作っています。



初めてのみそ作りに挑戦するので私の体馬もお知らせします。



みそ汁「具たくさん」派

実家のみそ汁は父の持論から具は1品or 2品でしたが、結婚して目からウロコ。具たくさんのみそ汁ってそれ1杯で元気になるぞうて、フシギです。

おいしいみそどおみそ汁!



いい香り
おいしく
なあれ。

みそ汁「シンプル」派

シンプルで一種類のものが好きですが、“相性のいいみそ汁の具”は、何にしようか悩んだ時に参考になります。



病なし。風邪知らず
みそ汁のおかげかなあ?



みそ汁大好き。
ペンでもカレーでも食べます。



野菜ざらいの家族に
どうしたら野菜を食べさせることができるか。



みそ汁に野菜をたくさん入れること。

実家ではみそ屋さんから仕込んでもらったみそを一樽(今ではプラスチック製ですが)置いてあるので、時々おすそ分けしてもらっています。おいしいです。野菜たっぷりみそ汁、実行するように努力します。冬場はとん汁の出動回数が増えました。

ふしぎな円板……その4

今回は、第1製造で円板が鍋の形になるところをお話しました。みがきば^{みがきば}形になったら、次はピカピカになる番です。ピカピカに研磨するところを磨き場とよんでいます。自動研磨の機械や手磨き用の機械が作業時間中ずーっと動いています。

Q: 研磨機についていて鍋にあたる部分はグルグル回っていますか? あれは何ですか?

A: 羽布(ばふ)です。素材は綿やサイザル(麻)など色々あります。

Q: 羽布にこすりつけている棒状のものは何ですか?

A: 白棒、青棒、トリポリなど研磨剤です。

Q: この仕事で一番大変なことは何ですか?

A: 研磨剤の選択や生地目を合わせることです。

なるほど、やはり高品質を維持するのは大変なことなのですね。今回は磨き場の黒さんこと黒川さんに聞きました。



MiyacoMail 掲示板 No.55 2006 春号



今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。おやつに甘いお菓子というのは大好きなのですが、せんべいに煎茶というのも同じ位好きです。新潟は米どころ、米菓生産の50%以上をつくらしているそうです。先日「せんべい王国」なる所へ行ってせんべいを焼いておみやげに持ってきました。自分で焼いた焼きたてをその場で味つけて食べることもできます。職人さんが炭火で手焼きしているところも見学できます。食に関するモノ作り、手作りという点で少なからずつながりがありそうで興味深く見えました。

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。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。一度お知らせをいただければ、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等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」

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