

Relax Time For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.57 2006年秋号

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
 今回は食育の秋ということで、少しお勉強しながら行きたい  
 と思います。  
 どうか、最後までおつきあいください。

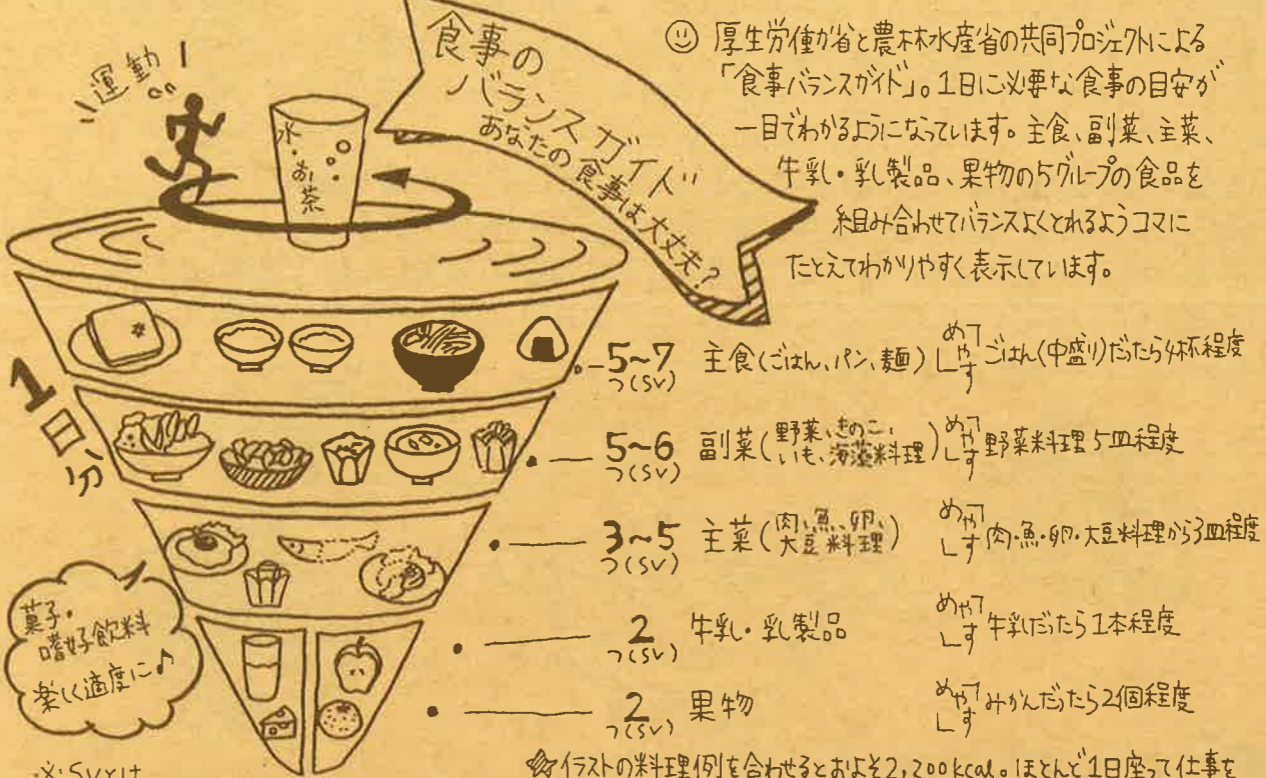
## 食育の秋

そもそも「食育」という言葉は、明治31年(1898年)石塚左玄が「通俗食物養生法」という本の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と認識すべき。」と記述しています。明治36年(1903年)には報知新聞編集長であった村井弦斎が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が最も。体育、徳育の根元も食育にある。」と記述しています。

少し前のミヤコメールになりますが、NO.47、2004年春号で「スローフードと食育」についてお話しました。服部先生のお話の中に「食育基本法」という言葉が出てきました。この時は、これから制定されるという段階でしたが、食育基本法は平成17年(2005年)6月10日に制定され、平成17年7月15日に施行されました。食育基本法は33条からなる法律です。この法律も理解するのもよいことではありますが、ここでは、文部省・厚生省・農林水産省決定の食生活指針の内容を見てみましょう。

- 食生活指針 文部省・厚生省・農林水産省決定
- 食事を楽しみましょう。
  - 食塩や脂肪は控えめに。
  - 1日の食事のリズムから、健康やかな生活リズムを。
  - 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
  - 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
  - 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
  - ごはんなどの穀類をしっかりと。
  - 調理や保存も上手にして無駄や廃棄を少なく。
  - 野菜・果物・牛乳・乳製品、豆類、魚なども、自分の食生活を見直しましょう。
  - 組み合わせる。

最後の項目に「自分の食生活を見直してみよう」とあります。バランスよく適量をとっているでしょうか。見直すための目安として次のイラストをご覧ください。



## ライスポットできのこの炊きこみご飯を作る

色々とお勉強してきましたが、やはり食育の第一歩としては、主食のご飯を炊いてみたいと思います。

- 材料(2~3人分)
- 米 ..... 2合(360cc)
  - きのこ(生いたけしめじ、えのきたけを合わせて) ..... 80g
  - 油揚げ ..... 2/3枚
  - だし ..... 360~400cc
  - ① 砂糖 ..... 小さじ2
  - しょうゆ ..... 大さじ2
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/3
  - 炊きこり ..... 適宜

- 作りか
- ①《米をぐ》米は水といっしょに30分~1時間くらい水にひたし、ざるに上げて水気をきっておく。
  - ②《具の下ごしらえ》油揚げは縦半分にしてから糸切りのたんざく切りにし、熱湯でさっとゆでて油抜きする。生いたけは石づきを切り、薄切りにし、えのきたけはしめじは石づきを切り、食べやすく裂いておく。
  - ③《旨調味料を合わせる》ライスポットにだしと①の旨調味料を合わせ、よく混ぜて砂糖を溶かす。
  - ④《炊く》水きりした米を入れて平らにならし、②のきのこ油揚げをのせて蓋をし、中火にかける。沸騰して蒸気が上がったなら火を弱めて約10分加熱し、火を止める。蓋の下にフキンを1枚はさんで10~15分蒸らす。
  - ⑤《混ぜる》しゃもじで底を返すようにさつと混ぜ、器に盛り、炊きこりをちぎって食べる。

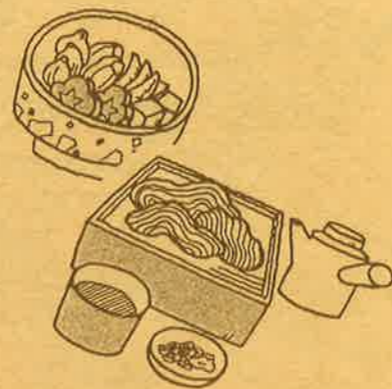
※ だしの量は新米なら少なめ、古米や標準米なら多めに。

今回もライスポット2合を1使用!!

## 八方だしの続報

前回は、ペパーミントさんより八方だしを教えてくださいました。そうしたら「常温保存できるとはありますが、どのくらいの期間保存できるのか教えてください！そして早速作りたいです!!」といただきました。そこで、再度ペパーミントさんにおたずねしました。

「早速作りたという方がいらしたとか、嬉しいことです。一年で一番保存に適さない時期と重なってしまいました。春、秋、冬は1ヶ月でも心配ありません。(冬季は2ヶ月でももちます。)みりんやお酒が入っているからだと思います。夏場は1/3の分量で作って、半月くらいで使いきるのがいいと思います。あるいは夏だけ冷蔵庫に入れたら、使い残しを再沸騰させれば安心です。」



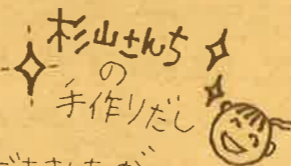
## 杉山さんちの手作りだし

今回はさらに広島県にお住まいの杉山恒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。

八方だし、興味深く読ませていただきました。そこで、私が20年ずっと手作りしているだしをお教え致します。あごく、簡単に作って美味しいですよ。

材料は みりん(みりん風でもよい) ... 1リットル  
 かつお節(混合けずり節でもよい) ... 5カップ  
 しょうゆ ... 1リットル  
 すべて同量です ③

- 作り方
- ① 鍋にみりんとしょうゆを入れて沸騰させる。
  - ② 沸騰したら、かつお節を入れる。
  - ③ 2~3分したら、すぐにザルでこす。(この時キッチンペーパーを敷くとザルがきれいです。)こした後のかつお節はしぼらない事。(しぼるとだしがにごります。)
  - ④ 冷めたら 乾いた容器に移す。冷蔵庫で半年大丈夫です。



⑤ 麺つゆ、天ぷらのつゆに薄めて、煮物にも重宝です。といただきましたが、炊きこみご飯にも役立ちますね。

## ふしぎな円板…… その6

前回は鍋にハンドルや金具がスポット溶接でついたところまでお話しました。鍋らしくなって来たところで最終工程へと行きましょう。それは包装です。といっても包装紙でラッピングするのは異なります。

包装場には洗浄機があります。石研磨工程で鍋についてしまう石研磨カスや油分などを洗浄機で洗浄します。機械から出てきたばかりのホクホクの鍋を1個1個検品しながら手で乾拭きしてビニール袋に入れます。蓋と合わせて化粧箱に入れ、ダンボール箱に入って倉庫へ行きます。

Q: 洗浄機のスピードはとてもゆっくりですが、鍋が機械に入ってから出てくるまで、何分位かかりますか?

A: 12.3分 かかります。

Q: この仕事で一番大変なことは何ですか?

A: うーん、どんどんと流すので、検品もれしないように注意すること。以上、今回は、包装場のイナゴンこと稲越 さんに聞きました。



Miyaco Mail・掲示板 No.57・2006 秋号

昔々、今から10年前のミヤコメールNo.17、1996年秋号で、きのこの特集、炊きこみご飯に取り組んでいました。その頃は食育という言葉も知らず、炊くのも炊飯器まかせでやっていました。少しは成長しているようです。


恐らく、日本全国至る所で食育が実践されていることでしょう。こんな食育始めました、前からやっているこんなことも食育かな、などと、身近にありましたら、ぜひ教えてください。

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、心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報(住所等)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HP> 食育・食生活指針の情報センター



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](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)