

Relax Time  
For Your Heart.



ミヤコメール

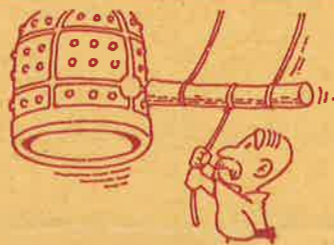
# Miyaco Mail

No.58 2006~2007 冬号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

今回は、これからの季節に何かと役立つようなケーキのレシピを、  
教えてもらいましたのでご紹介いたします。天気が悪くても楽しめるお菓子作り。  
みなさんもぜひ、チャレンジしてみてください。



## 手作りバナナケーキ

長野県にお住まいのリリン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。

友人から教わったものです。我が家では、両手鍋20cmでよく作る、定番おやつです。

材料

- ホットケーキミックス < 200g >
- 卵 < 1個 >
- 牛乳 < 150cc >
- バナナ < 2本 >
- スライスチーズ < 2枚 >

作り方

1. 鍋にフッキングシートをケーキ型になるようにしく。
2. バナナ2本を皮をむいてフォークでつぶしておく。
3. ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜ、2.のバナナとスライスチーズをちぎって入れ混ぜる。
4. 1.の鍋に3.の生地を流し込み、蓋をして弱火で20~30分焼く。

下がこげてしまったら、包丁でそいで食べます。冷やして食べてもおいしいです。子供の  
おやつによく作りますが、バナナを皮なしウィンナーに変えてもおいしいです。

早速、Geo-20Nで作ってみました。スライスチーズをまらしていたので、なしで作って  
みました。バナナの香り高い、甘さひかえめケーキができました。(はちみつ)をかけていた  
だしましたが、生クリームやチョコレートシロップなどでデコレーションすると、パーティでも  
goodですね。



banana

いろいろ  
試して  
みましょう♪  
かわいく  
おいしく!!



## 東野さんちの八方だし

八方だしネタも3回目、新記録を樹立しましたが、今回は、試しに作ってみたい方にお  
いた分量になっています。京都市にお住まいの東野鳳月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。

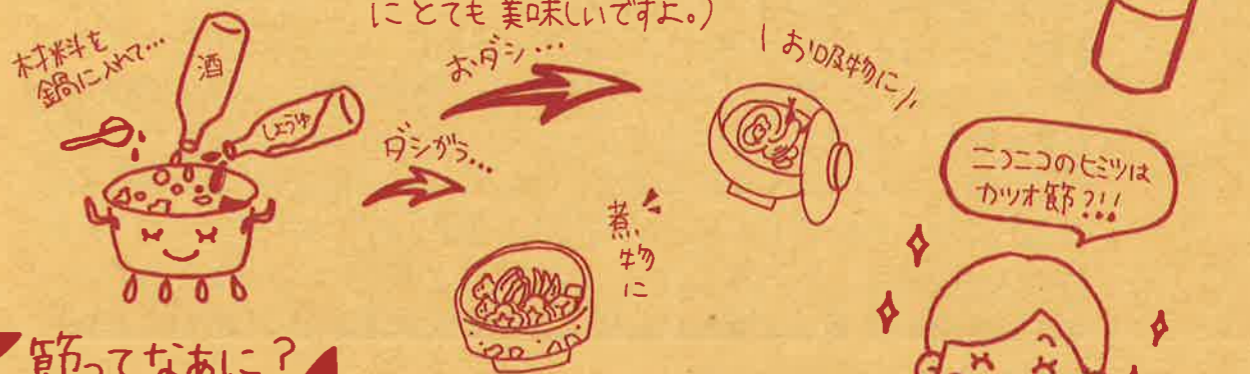
何時でもミヤコメールを楽しく見せてもらっています。先日の「八方だし」読ませていただき、  
同じような事ですが、私の「八方だし」をお知らせします。忙しい時は大変且かかります。

材料

- しょう油 < 450ml >
- 酒 < 70ml >
- 砂糖 < 70g >
- カツオ節 < 30g >
- 昆布 < 10cm角 >

作り方

1. 鍋に材料を入れて沸騰させ、こす。
2. ダシガラは「お茶パック」に入れて、冷凍しておいて煮物に使う。
3. おだしは、ビンに入れて冷蔵庫で保存し、お好みにおて  
適当に使う。(カツオ節は血合い抜きのものを使うと、お吸物  
にとても美味しいですよ。)



ニコニコのセリツは  
カツオ節?!!



## 節ってなあに?

カツオ節の節が気になりましたので、少し調べてみました。  
節というのは、魚を煮て、くんせいにし、カビをつけて太陽の光でかたく乾燥させた  
食べものです。節の代表的なものがカツオ節です。  
節は水産物を保存するため、古くから日本で作られてきました。節にすると味が  
濃くなってうま味が出てくるので、保存のためだけでなく、だし汁をとるためにもつられ  
るようになりました。節をうすく削りとりて薄片状にしたものは、削り節とよばれます。  
節をつくるには、けむりとカビと太陽の光がかかせません。けむりでくんせいにして  
乾燥させ、カビをつけます。カビは微生物で、カツオ節の水分をへらし、発酵率に  
よって脂肪分をへらす働きがあります。太陽の光でカチカチに干すと、とても長い  
期間保存できるカツオ節になります。



カツオ節は、タンパク質、リン、カリウム、ビタミンD、  
カルシウムなどを含む、とても栄養価の高い食品です。  
また、カツオ節のタンパク質には美肌効果、ストレス  
解消効果があるといわれていますので、ニコニコ美人の  
源になりそうですね。



## 食事バランスガイドの続報

前回の食事バランスガイドの話で、みごとに欠けていた部分を補ってくださるメールをいただきました。大変ありがたく、また頼もしくも感じております。兵庫県にお住まいの 怪獣さまごんさまのおたよりです。

はじめまして。毎回ミヤコメールを送ってくださり、ありがとうございます。いつも楽しく読んでます。私は今、管理栄養士になるべく、大学で栄養の事について習っています。けれど、やはり学校の授業は机の上だけの勉強なので、ミヤコメールの実生活に基づいた知識はとても勉強になります。

今回のミヤコメールは、「食事バランスガイド」についてのお話でしたが……この「食事バランスガイド」の最も重要な点(なのに、あまりこの事が書かれている資料は少ないのですが……)が抜けていたので、是非ミヤコメールの読者の方々にも知っていただけたら……と思い、メールしました。

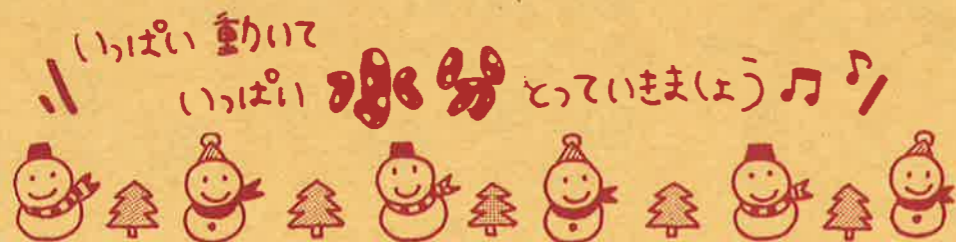
重要な点とはまず、「コマの形をしている」という点です。これは、今までの「フードガイドピラミッド」とは大きく違う点で、コマの回転によって運動を表し、つまり、「運動と食事の両方で体調のバランスを取りましょう」という事なのです。この背景には、近年メタボリックシンドロームなどの生活習慣病にかかっている人が増えてきたという事が考えられます。次に、コマの中心にある「水・お茶」も重要です。これは「1日に水やお茶をたくさん飲みましょう」ということを表しています。人の約60%は水分で出来ているので、水はとても重要な食品です。特に、運動した後には水分補給を忘れないで行わないといけません。

ここで運動不足を痛感しているというメールを送ったところ、こんなアドバイスをいただきました。

運動不足解消には、ぜひ万歩計をオススメします。運動したのが目で見てわかるので、「運動したぞ〜!」という気になります。私は、1日1万歩をおやつの時間までに歩いたら、ご褒美としておやつを食べて良いこととして頑張ってます(笑) 健康のために、運動も頑張ってください。



はい、頑張ります。万歩計入手はこれからですが、1本目の日には歩いたり、サイクリングしたりと心掛けております。寒くて辛い冬には室内で楽しく体を動かしたいものですが、ものぐさなので、何か考えないと動きそうにありませんね。さきごんさん、ありがとうございました。



## ふしぎな円板... その7

前回は、ふしぎな円板の最終工程、鍋になって箱入在庫になったところまでお話ししました。在庫になった商品は、いつまでも在庫のままではいけません。問屋さんから注文をいただくと、日本全国へ発送し、その問屋さんからお店へ送られます。

当社 ⇨ 問屋 ⇨ お店 ⇨ お客様 という順番で商品は流れて行きます。事務所では、注文いただいた商品をできるだけスムーズに出荷できるよう努めております。他には、企画、営業、製造のまとめ、問い合わせに答えるなどなど、色々の係、役割分担によって成り立っております。

ただのステンレスの円板が鍋へと変わり、みなさんのお手元に届くまでを簡単に、かいつまんでお話ししましたが、ふしぎな円板はひとまずおしまいです。



Miyaco Mail・掲示板 No.58 2006~2007 冬号

先日、実家で、しょう油せしの中に黒い影を発見し、たずねたところ、その正体はだし昆布でした。ああ、これならすぐできる。翌日からしょう油せしの中にだし昆布が登場し、超簡単だし入りしょう油を味わっています。しょう油のしみ込んだ昆布は煮物や鍋物物に使用します。今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。ありがとうございます。作って食べて運動です。健康に過ごしたいものですね。

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、心よりお待ちしております。


※ご連絡いただいた個人情報に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

『はて・なぜ・どうして、たべものクイズ』

宛て先はコチラ♡



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)