

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコトール

Miyaco Mail

No.59 2007年春号

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
例年よりも暖かい冬でしたが、やはり春の訪れはうれしく、
ウキウキしてきます。
みなさん、何か新しいこと、始めてみませんか。



春は卵の勉強を

卵は栄養的に見ると、ビタミンCを除くすべての栄養素をバランスよく合わせ持ち、卵白に含まれているたんぱく質のアミノ酸のバランスが、生物の体を構成している筋肉のバランスに非常に近いという特性があります。また、卵は熱凝固性、乳化性、気泡性という三大機能特性を持っているため、様々な料理に応用できるという利便性があります。

熱凝固性 加熱により固まる性質で、卵白は80℃、卵黄は70℃位で固まります。この凝固点の差を利用した料理が半熟卵や温泉卵です。卵焼きやプリン、茶碗蒸しもこの性質によるものです。

乳化性 卵黄に由来する性質で、卵黄中のレシチンが親水基と親油基を持ち、水と油をとけ合わせることができます。油と酢を混ぜて作るマヨネーズや、アイスクリームなどはこの性質によるものです。

気泡性 卵白に由来する性質で、新鮮な卵白ほどよく泡立ちます。卵白をかくはんすると、含まれるたんぱく質(グロブリン)が変性し、空気を抱き込んで気泡となります。メレンゲやケーキ作りなどに利用されています。

ずっと三大機能特性を勉強したところで、オムライスを作りたいと思います。オムライスはどの性質を利用したものでしょうか？
そうですね。熱凝固性です。

トマトピラフでオムライス

家族全員分のオムライスを作ろうとすると、もたもたしているうちに、はじめに作ったものが冷めてしまうことがあります。大きめのものをドーンと大皿に盛ってスプーンで取り分けて食べるという方法もありますが、今回は鍋でトマトピラフを炊き、1人前ずつあったかオムライスを作るという作戦を考へてみました。

材料(4人分)

トマトピラフ 米 ……3合
トマトジュース ……約600cc
(米が古いようなら少し増やして)
タマネギ ……1/2個
ベーコン ……100g
(増やしてもOK、とり肉でもOK)
バター ……20g
コンソメ、塩、コショウ ……各適宜

オムレツ 卵 ……12個
(足りないときは8個)
バター ……40g
牛乳 ……適宜
塩、コショウ ……少々
ケチャップ ……好きなだけ



火を止めて
そのまま
炊き込ませ!



フッコートは
オムレツの
強い味方!!

みんな大好き
オムライス!



- ① 作り方 ① 米をといでザルにあげておく。
- ② タマネギはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋を弱火にかけ、バターをとかし、タマネギ、ベーコンを炒め、米も加えて炒める。
- ④ トマトジュース、コンソメ、塩、コショウを加え、かき混ぜて蓋をし、中火で加熱する。
- ⑤ 蒸気が出始めたら弱火におとし、10~15分加熱する。
- ⑥ 火を止めて10~15分蒸らし、全体をよくほぐす。
- ⑦ 卵3個に牛乳、塩、コショウを加えてときほぐす。フライパンにバター10gをとかし、卵を流し入れ、半熟状態でまとめてオムレツを作る。オムレツが上手に作れないときは柔らかいスクランブル状にしてもOK。
- ⑧ 皿にトマトピラフをこんもりと盛り、⑦のオムレツをのせ、中央にナイフで切りこみを入れ、開いてピラフ全体にかぶせる。残りの卵も同様にして作る。ケチャップを好きなだけかけてできあがり♡

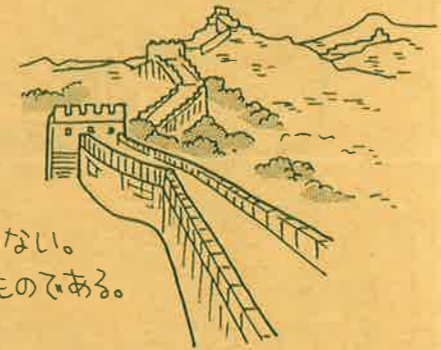




- ① オムレツが下手で柔らかいスクランブルがくっついたようなものをのせましたが味はよかったです。この春のうちに練習してオムレツを上手に開けるようになりたいと思います。もちろんお好みで薄焼き卵で包んでもOKです。
- ② ケチャップをドミグラスソースにしたり、オムハヤシにしてもよろしいかと思ひます。

- ③ バターが苦手な人は別の油類にしてもOKです。
- ④ 実は、ピラフの下の方が少しこげました。加熱時間が長かったようです。(鍋のせいではありません。)でも、おこげもそれなりにおいしく、釜の中のこげつきも水を入れておいたらきれいに落ちましたので、よしとしましょう。
- ⑤ オムライスには、サラダやスープを加えると、とてもバランスのよい食事になると思ひます。

医食同源



この言葉の意味は次のどれでしょうか？

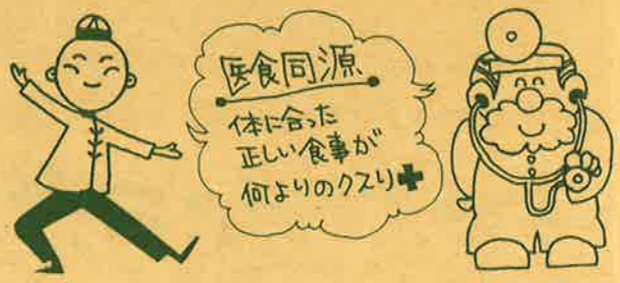
- ㊦ 昔は、病院と食堂が一緒だった。
- ㊧ お医者さんと同じものを食べていれば、病気になる。
- ㊨ 健康のための薬は日頃の食事で、薬も食事と同じものである。

医食同源は、古くから中国に伝えられている考え方です。中国の古い言葉「医食同源」が日本に伝わり「医食同源」「薬食同源」「薬食一如」という言葉になりました。これらの言葉はすべて「正しい食事をしていれば病気になる、病気になっても食事でなおすことができる」という考え方です。つまり食べものそのものが薬、食生活が医療だという意味なのです。

もちろん、同じ病気になったとしてもみんなが同じ食べものでなおる、というわけではありません。人間はそれぞれ性格が違つように、体のつくりも違つのです。その人に合った食べものを食べることの大切さを強調しています。

「食べてなおす」という考え方は、日本でも注目されています。

クイズの答えは㊨なのですが、今の日本では食事のバランスなどが悪くて病気になってしまう例が多いのでは？と少し心配です。



MiyacoMail 掲示板 No.59 2007 春号

前のミヤコメールでも、2回程春号で卵をとりあげています。なぜか、春になると卵を免強したくなるようです。今回は、私好みのオムライスをご紹介しました。きっとみなさんのご家庭の味があるかと思ひます。どしどしご紹介ください。また、もしもこの“トマトピラフでオムライス”を作ってみた！なんて方がいらしゃいましたら、その感想をお寄せください。よろしくお願ひ致します。




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ひます。もしも続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号を明言記の上、右下の希望券を貼つてお送りください。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れば、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。

最後に、“何か新しいこと”としてブログを始めました。忘れた頃にやってくるミヤコメールなので、本当に忘れられては困ります(?) 日々のちょっとしたことをMiyacoのブログでよちよちと始めましたのでおひまな時にでものぞいてみてください。

※ ご連絡いただいた個人情報、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。

参考文獻: 「服部幸應の食材事典」、「はてなせ・どうしてたべものクイズ」
● ブログアドレス <http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>

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