



Miyaco Mail

NO.61 2007 秋号

ミヤコメール



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
今回は、和食の定番を、それもMiyacoの鍋ならではの調理方法で、
教えてもらいましたのでご紹介します。食欲の秋、おいしい和食を
作ってみましょうか。



ふっくらとろりん茶碗蒸し

東京都にお住まいの麦ちゃんさま(変ですね。尊敬と親しみをこめて麦ちゃんと呼ばせていただきます。)よりEメールをいただきました。麦ちゃんはジオ・プロダクトの鍋類や、ライスポットをご使用で、お料理はもとより、裁縫もすばらしい腕前です。作ることが大好きな方かなと思っています。この「ふっくらとろりん茶碗蒸し」は、ジオ・プロダクトのポット鍋を使って作られるそうです。「これを利用すると、フリンも出来ちゃうんだなあ。まったく」といことです。麦ちゃん、どうもありがとうございます。



geo ホット鍋

材料 3~4人前

- 卵 ... 2個
- 出汁 ... 400cc
- 塩・しょう油 ... 少々
- 中の具 ... とり肉、干し椎茸、かまぼこ 各適宜

作り方

- ① 卵をよく溶きほぐし、出汁に塩、しょう油で味つけしたものを加え、よく混ぜ合わせる。(ちょっと味見をしてね)
- ② 一口大に切った中の具を器に入れ、①の卵汁を注ぎ入れる。
- ③ ホット鍋に水を3cm位入れ、②の器を並べる。
- ④ 蓋をして中火で加熱し、沸騰したら弱火に落とし、蓋の下に割り箸を入れる。
- ⑤ 細火で10分位加熱したら、火を止めて割り箸をはずし、蓋をきちりとして7分位待つ。



美味しいこと、失敗もせずに召し上がれます。

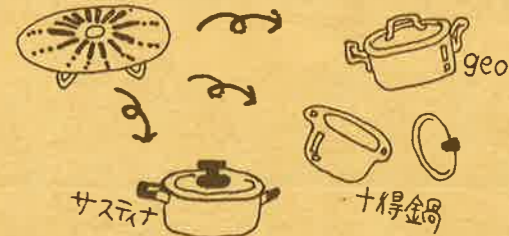
Ⓜ 早速、作ってみました。驚きのできばえです。すがいることもなく、本当にふっくらとろりんとできました。私も驚きました。家族がもっと驚いていました。「おしいー。お店で食べるのみたい。おかわり!!」ああ、なんと幸せなことでしょう。みなさんにもこの幸せをおすすめしたいので、ぜひ、この蒸し方で作ってみてください。ちょっと前に勉強した卵の特性や八方だしが大いに役立ちそうです。



蒸し器について

麦ちゃんのレシピは厚手の鍋に直接器を並べて蒸す方法です。ジオ・プロダクトのような厚手の鍋がひとつあれば済みますので、道具を最小限におさえた調理方法です。茶碗蒸しやフリンなど器に入れて弱火で蒸す料理に向きますね。

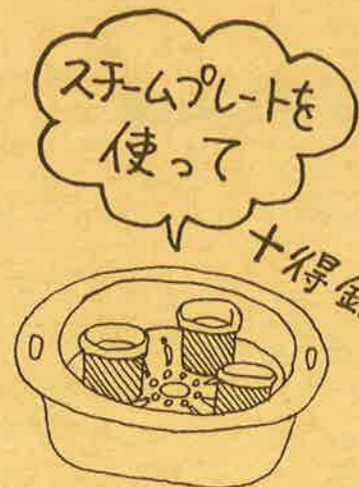
食品によっては、スチームプレート(蒸し器)を鍋底に置いて蒸す方がよいものもあります。肉まんやしゃまいなどですね。オガジのスチームプレートはジオ・プロダクト、十得鍋、サステナ、どれにも使えます。



また、長時間、蒸し続ける料理には、鍋の上にセットする蒸し器がおすすです。もち米を蒸したり、おこわや赤飯などですね。この蒸し器がひとつあると、どんな蒸し料理にも対応できます。そして、ジオ・プロダクトのようにウォーターシール効果のある鍋には、蓋に蒸気抜き穴がありませんので、蒸し料理の場合は蓋の下にフキンなどをはさみ、上手に蒸気を逃がしてください。



直接並べて



スチームプレートを使って

十得鍋



蒸し器を使って

objet

水なし肉じゃが

山口県にお住まいの岩国のよしーさまからおたよりいただきました。よしーさまは十得金鍋をご使用で、片手ハンドルの追加注文のお問い合わせがきっかけでした。「十得金鍋、もう何年も使っていますが、とても安心感のもてる料理道具です。」よしーさま、どうもありがとうございます。

材料

- 肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しらたき
 - だしの素・かつおぶし・しょう油・酒・みりん
- 各適宜

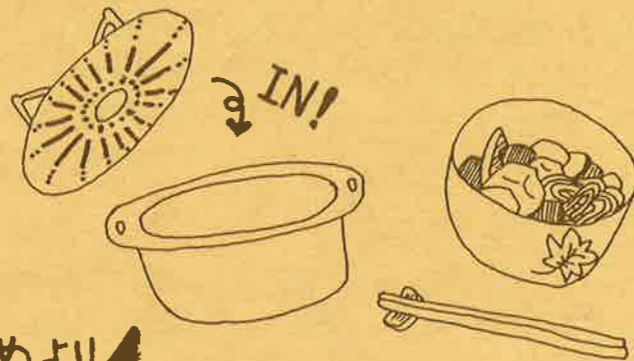


作り方

- ① 材料を切る
- ② 玉ねぎを鍋の一番下に入れ、にんじん、しらたき、じゃがいも、たけのこ、肉を入れ、あとはだしの素とかつおぶし、調味料を上からまわしかけて煮るだけ。お水を入れなくてもおいしい肉じゃがができます。

- ④ 玉ねぎを一番下にするのは、こげつきにくくするためですね。野菜としらたきの水分、酒もみりんも入れることで水なしでも煮えるのですね。すはらしいと思います。私も水なし肉じゃがを作ったことがあります。そのときのレシピとしては、肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒めてから、しらたき、みりん、だしの素、しょう油を入れて煮こみます。食品のもつ水分と厚手の鍋のコーホレーションでおいしい肉じゃがができるのですね。

コツとしては、ほんの気持ち、じゃがいもとにんじんを1はめに切ることです。また、スチームプレートはひっくり返すと落とし蓋にもなります。煮ものにも活躍してしまいます。



長生きの歌—食育のすすめ—

江戸時代、将軍家康から家光まで徳川三代に仕えた天海和尚は108歳、一説には140歳まで生きたとの言い伝えが残っています。当時としては大変な長生きです。

東京上野の寛永寺に石碑があり、そこに「長生きの歌」が刻まれています。「長生きは粗食、正直、日湯陀羅尼、折々御下風遊ばさるべし」とあるのです。長生きには粗食が一番、腹七分目ぐらいが良いようです。「正直」率直であればストレスもたまりません。「日湯陀羅尼」は山原庄助さんではありませんが、朝や昼から風呂に入ると、緊張を解くので、体に非常に良いという意味です。陀羅尼は教えという

意味なので、一般の人には規則正しい生活という意味になると思います。「折々御下風遊ばさるべし」。上風とはげふのことで、下風とはおならのことです。たまたまにしておくと体の中で逆流し、腸の血管からまた静脈に入り、肺にまで到達します。また肺から出てはいきませんが、毒素と同じです。長い時間ためてはいけないのです。「長生きの歌」ぜひ実践して108歳の長寿になってください。



MiyacoMail・掲示板 NO.61 2007秋号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができてきました。ありがとうございます。茶碗蒸しに驚いたのにはわけがあります。実は、おかしにならないし...ということで作ったことがなかったのです。つまり生まれて初めて自分で作りました。それがあまりにもおいしかったので、これからは、ちょくちょく作ることでしよう。蒸し物は、油を使わず、食材の味をひき出し、栄養も逃がさないという理想的な料理です。ぜひマスターしたいものです。


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っています。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。

※ご連絡各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。

参考文献:「食育のすすめ」

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
- ブログアドレス <http://objet.blog.ocn.ne.jp/miya.co>