

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.63 2008年春号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
今回は「タマゴ」が先か「ワトリ」が先かではありませんか。
玉子焼きと、鶏肉をつかったレシピを教えてください。どうもありがとう
ございます。他にもっとおきの使い方もありますのではりまて紹介いたします。



高橋さんちの厚焼玉子

小樽市にお住いの高橋京子さまのお宅では、厚焼玉子の素を作って置いて
サッと厚焼玉子を作られるそうです。

材料

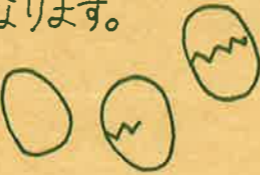
- 玉子 Mサイズ ... 4個
- だし汁 ... 大さじ4
- 酒 ... 大さじ1
- 塩 ... 小さじ1/5
- 砂糖 ... 大さじ1/2 ~ 2
- しょう油 ... 小さじ1/2

素

A×10

- 酒 ... 150cc
- 塩 ... 小さじ2
- 砂糖 ... 180g
- しょう油 ... 小さじ5

Aを1単位として10単位
作っておくと便利です。
10単位で左のような
分量になり、使う時は
玉子4個+素大さじ2
+だし汁大さじ4と
なります。



作り方

- ① 素とだし汁を合わせてから、とき玉子に加えよく混ぜる。
- ② 厚焼玉子を焼く。
※だし汁がない時は、牛乳にかえると洋風な味でこれもおいしいかな~と思います。
※このレシピは女子栄養大学出版部「家庭料理が이드ブック」を参考文献と致しました。

東野さんちの玉子焼

京都市にお住いの東野鳳月さまより玉子焼レシピを教えてくださいました。

材料

- 玉子 ... 1個
- 片栗粉 ... 大さじ山盛1
- だし汁 ... 50cc
- 塩 ... 少々

※だし汁は市販のだしの素
少々に水50ccをプラス
してもよいそうです。

① 玉子焼レシピを2ついただきました。所かわれは(?) お家かわれは(?)
かなり違うのですね。玉子焼に片栗粉を
入れたことがなかったため、早速試したいと
思います。片栗粉の玉子焼器ですが、腕の
ない私にはプロサス PRO-15EPが強~い味方です。

PRO-15EPで
プロの腕前



鶏手羽の甘酢煮

新潟市にお住いの匿名希望さまより教えてくださいました。

材料

- 鶏手羽(中) ... 500g
- 酢 ... 130~160cc
- みりん ... 100~120cc
- しょう油 ... 60~80cc
- 酒 ... 50cc

好みに合わせて
しょう油を
かえてみよう!



好みに分量の加減をする
(私はうす口、かおりをつけています。
しょう油で味が違ってきます。)

作り方

- ① 鶏手羽は塩でよくもんで、温ま湯で洗い流す。
- ② 鍋(ジロ両手 or 片手鍋)に油を少しひいて
鶏を並べ入れる。焦目がつく位になったらひくり
返す。
- ③ 酢、みりん、しょう油、酒を加え、弱火で煮る。
汁がなくなる位まで煮る。
※鶏が鍋にくっつきませんが、焦目がつくとはがれる
ので無理やりはがさない。調味料を加えると
はがれます。
※ゆで玉子を加え一緒に煮ると美味。
糸コンヤクもおいしいかも知れませんね。
※日持ちするので作りおきで、お弁当にもいいですよ。



geo
だよ!

両手でも片手でも



お弁当のおかずにも!

① 料理に酢を使うようになると、なんだか上達したような、上級者の
ような気持ちになります。「鶏は焦目がつくとはがれるので無理やり
はがさない」全く、その通りです。さすがです。

佐藤さんちの鶏ハムレシピ

福岡県にお住まいの佐藤さまより教えていただきました。

さて、今日は私の最近のお気に入りメニューを紹介します。保温性に優れた雁社のお鍋に最適だと思います。「鶏ハム」です。ご存じかもしれませんが。

「待てる時間」が好きです。じっくり、ゆっくり、せかすことなく自然に任せて、酵母や温度や湿度が変化させていくものたち。それを残さず頂くことのありがたいこと。スローフードですね。雁社ユーザーさんは、そんな方も多いと思います。

仕込みをして食べるまでに時間はかかりますが、食いしんぼうなのでそれほど気になりません。ブログでレシピを検索しました。そして初めて食べたときは、大感激でした。

胸肉はハサハサして旨味が少ないと思っていたのに、こんなにもジューシーで味わい深かったのかと。茹で汁もスープで美味しく飲みました。

美味しいのであつという間に食べてしまいます。作るときは胸肉を3~4枚は買しましょう。自分の好みの味にするべく、今も研究中です。これで、市販の食品添加物まみれのハムを買わなくて済むようになりました。

また豚肉でも出来ます。鶏とは若干レシピが違いますが今日は鶏のほうを紹介します。

材料

鶏むね肉...1枚あたり 塩...小さじ1 砂糖...小さじ2 粒コショウ...適量
(好みでハーブなど)

作り方

- ①鶏皮をはぐ(好みでつけたままでOK)
- ②肉に砂糖をまぶし、揉み込む。(必ず砂糖が先です。塩を先にすると堅くなります)
- ③次に塩をまぶし、揉み込む。粒コショウをまぶす。
- ④ビニール袋に入れ空気を抜き、冷蔵庫で丸1日~2日ねがす。
- ⑤肉をさっと水洗いする。塩抜きをするのに水に漬けておくレシピもありますが、肉の旨味が出て行きそうでしたことありません。
- ⑥沸騰した湯に入れ、75℃~80℃前後に水温を保ちながら、8~10分茹でる。
肉を入れると温度が下がりますので温度計を見ながら火をいれたり消したりして...
(胸肉2枚をD-1Lに形成した場合は20分)最後は80℃にして火を消す。(沸騰させない)
- ⑦フタをして鍋ごと、4~6時間放置する。(夏は食中毒に注意して下さい)
- ⑧さめたら適当な厚さにセリ、食べる。

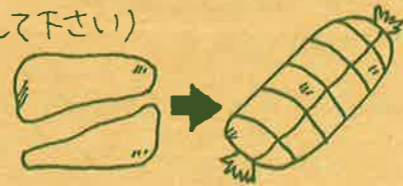
※セリにくい場合は少し冷凍するとセリやすいです。

※粒マスタードを付けてもよし、焼いてもよし、パンにも合います。

※私は4枚買って2枚をラップで丸めてタコ糸をしてハムらしく成形して茹でます。旨味が肉にしっかり詰ったハムが出来ます。スープに旨味は出ません。

※まずは、簡単に1枚肉を成形しないで茹でてみて下さい。スープはとっても美味しいのが出来ます。

私のオリジナルレシピではありませんがよろしいのでしょうかと気にされてはしましたが、佐藤さまの工夫がよくわかります。「スローフード」には大らかな心がかかっていると実感しております。



石幾山崎さんちの筍あくぬき法

神奈川県にお住まいの石幾山崎つる子さまより、十徳鍋を使った筍のあくぬき法を教えてくださいました。



中鍋に水とコンブを入れ、だし汁を作ります。大鍋に、筍、水、米ぬが唐がらしを入れ加熱します。
圧力のかかった落とし蓋をおり、1つだしもとれてとて良い具合でした。もちろん、筍はこのコンブだしとつぶしたしでおいしいいただきました。
なるほどの使い方ですね。すばらしいです。

ステンレス鍋と酢

おろしたてのステンレス鍋を使うとき、酢で拭いてから食器用洗剤で洗うと、とてもきれいになります。豆を煮た後など、鍋の内側に豆の膜が白くつくことがあります。これにも酢は有効です。酢を鍋に少し入れ、スポンジでこすります。これだけで落ちないときは、酢とクレンザーを混ぜてこすり洗います。鍋の内側だけに発生する虫色の皮膜にもこの方法は有効です。かなりきれいになりますよ。酢を使った料理を作ると、鍋が溶けてしまうのでは、と心配される方もいらっしゃるかもしれません。酢を入れて料理を作る程度でしたら、すぐに鍋が溶け込むことはありません。料理が済んだら器にあげ、鍋をこすり洗いしていただければ大丈夫です。時間的な基準はありませんが、何日も入れたままにしておくと、ステンレスが浸食されることもありますので、その点にご注意ください。道具は正しく使いましょうね。

MiyacoMail・掲示板

No.63 2008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。本当にありがとうございます。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っています。もしも読んで読んでみたいという方がいらしたら、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く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。

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/miyaco>

M
希望⑥3