

Relax Time  
For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.64 2008年夏号



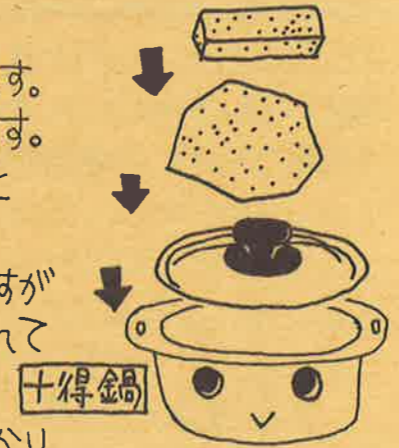
こんにちは、Miyacoです。みなさん、お元気ですか。  
暑い夏は、あれこれ作るのが面倒。でも食べないと人は生きていけません。一品だけどっぴら栄養のとれる料理があったらいいなあと思っています。



## 煮豚のレシピ

埼玉県にお住いのペンネーム：真えかあさんさまよりおたよりをいただきました。(以後、尊敬と親しみをこめて真えかあさんと呼びさせていただきます。) どうもありがとうございます。

Miyacoメール毎号楽しく読ませていただいています。我が家では十得鍋でごはんを炊いています。その際、蓋に重石⇒包丁の砥石をのせて炊くといい具合にふくらむ仕上がるように思います。また、豚かたまり肉を使って煮豚を良く作るのですがこれも、蓋に重石をかけるとうまみが凝縮されて肉もパサパサになりません。



- ① 豚かたまり肉(バラモモ、ロースは好みで)にしかり塩をおびしキッチンペーパーを包んでラップでくるみ一日以上(2,3日寝かせるとうまみが抜けずおいしくなります)冷蔵庫で寝かせる。
- ② 取り出した肉に黒こしょうをおびし、フライパンで表面に焦げ目が付くように焼く。(煮ている間にうまみが逃げないように表面に膜を作ると食べた時の香ばしめの為)
- ③ 肉にたっぷりの鍋に②の肉をいれ少量の水と好みのハーブを加える(我が家ではローリエか八角を使います。)
- ④ 鍋の口をホイルで包み(蒸気の漏れを出来るだけ防ぐ為)蓋をして重石をのせ弱火で肉に火が通るまで煮ます途中肉をひっくり返す。水気が足りなくなると温かい水を足す。

⑤ 冷めるまで鍋に置き、取り出して好みの厚さに切り、出来上がり。  
塩味だけですが肉の旨みが出ていくとも美味しいです。好みで味噌・粒マスタード等をつけても...煮た後に出るスープは冷めるとラードとエキスに分かれます。ラードはチャーハンや炒め物に使っても美味しいかと。エキスは肉につけて食べてもまた味がしかり美味しいです。水の代わりに、紅茶や烏龍茶の出がらしで煮ると(もしくは茶葉を出し袋などに少量入れて一緒に煮る)肉がよりやわらかくなるような気がします。ただ仕上がりはお茶の色がついて黒っぽくなりますが(お茶の味は付きません)以上、我が家のお気に入りレシピです。

Ⓜ 重石をのせてホイルで包むとはすごいですね。ギュッと旨みが凝縮された感じがします。さらに注意点として「重石が安定しているか、よく確認してくださいね。重たい物ですし、熱い鍋の中身もひっくり返るととても危ないですから!」と真えかあさんよりいただきました。はい、安全が第一ですのぞ気をつけます。

## 煮豚でチャーハン

できあがった煮豚とラードを使って五日チャーハンを作りましょう。

① 材料(2人分) ②

ご飯	... 200g	卵	... 1個
えび(むきえび)	... 60g	ねぎ	... 10cm
A:塩、こしょう、かたくり粉	... 各少々	塩	... 小さじ1/4
煮豚	... 30g	こしょう	... 少々
干しいたけ	... 2枚	酒	... 小さじ1/2
(または干しいたけの甘煮)		しょうゆ	... 小さじ1/2
グリーンアスパラガス	... 1本	ラード	... 適宜

③ 作り方 ④

- ① えびは洗って水気をきり、背に包丁を入れて開き、2cmの長さに切ってAをおびして下味をつける。煮豚は1cm角に切り、ねぎはみじん切りにする。アスパラガスは小口から薄切りにする。干しいたけは水につけて柔らかく戻し、軸を切って1cm角に切る。
- ② フライパンを予熱して、ラード、えび、干しいたけを加えていため、えびの色が変わったらとり出す。
- ③ ②のフライパンにラードを足して熱し、溶きほぐした卵を一気に流し入れる。まわりがふくらんで花が咲いたようになったら、手早くかき混ぜる。
- ④ 卵に7~8分ほどお火が通って固まってきたら、ご飯を加えていため合わせる。パサパサにほぐれ、卵とよく混ぜるまでいためる。





⑤しいたけ、煮豚、えびを加えてさらにいため、全体に混ぜたらアスパラガスを加えていため、塩、しょうを振って味をつける。

⑥ 鍋肌からしょうゆと酒を加えて手早く混ぜ、香りを全体にゆきわたらせる。

⑦ ねぎのみじん切りを加えて全体に混ぜ、ひといためしできあがり。

①M チャーハンには水が少なめの温かいご飯が向いています。冷やご飯を電子レンジで温めたものや、ジャーなどで保温していたご飯などがよいようです。チャーハンを作るフライパンも重要な要素です。みなさんの使いやすいものを選んでください。ちなみに、今の私の味方は、コーティングのプロ・サスPRO-26Fがおすすめです。



### 気になるロード



煮豚を作ったときに副産物としてできたロード。チャーハンを作るときにおいしく利用したロード。あの白いカタマリがとも気になりましたので、ちょっと調べてみました。



豚の脂肪:ロードは、牛の脂肪:ハットに比べると低い温度でとけます。ロードは約28~38℃でとけますがハットがとけるには約40~56℃の温度が必要です。ビーフステーキを熱い鉄板にのせたまま食べるのは、肉が冷えて中の脂肪がたまるないようにしているのです。ロードは人間のからだの温度でとけるので、消化しやすくまた、多価不飽和脂肪酸が多く含まれるので、血液をさらさらにするはたらきがあります。

一方、ハットは人間のからだの温度ではとけないので、消化しにくく、多量に食べると血液のなかにたまってしまい、動脈硬化などを引き起こす危険があります。

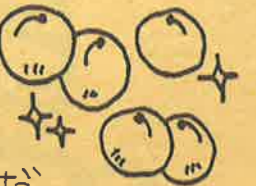
### 鶏ハム作ってみました



前回紹介した佐藤さんちの鶏ハムレシピ、実際に作ってみましたという東京都にお住まいの野口さまよりおたよりをいただきました。どうもありがとうございます。

今回記載されていた鶏ハムを早速作ってみました。いつもは鶏胸肉をそのままゆでていました。石臼米磨と塩をもみこんで冷蔵庫で寝かせる下ごしらえを丁寧に行いました。ゆでるときは丸めラップにくるんで成形しました。沸騰させないように注意をはらっていましたが、少しぐらぐらしてしまいました。でも、できあがりは大変おいしくできました。短い期間に2回も作ってしまいました。ゆで汁も味噌汁スープに活用しておいしくいただきました。

さて、梅が"出回る季節"になりました。今年は1kgの梅の塩漬けを3kg作ろうかと思っております。昨年は1kgだけ初挑戦したのですが、簡単にできて、毎日の弁当に入れてとても重宝しました。いわゆる普通の梅干しは昨年3kg作りました。こちらは"少しずつ"食べていて、まだ残っています。梅ジュースも毎年作っています。今年もやるぞ〜ととてもはりきり、楽しみにしています。次回のミヤコメールも楽しみに待っています。



①M 鶏ハムレシピはなかなかの反響がありました。すぐにチャレンジくださるみなさん、本当にありがとうございます。梅干しや梅ジュースに至っては頭のさがる思いです。すばらしい。

## MiyacoMail・掲示板 No.64 2008夏号


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。感謝、感謝です。チャーハンはいつも適当に作っていたので、今さらですが、調べてみてよかったです。ハルのよいところは、ご飯、卵、肉、野菜などが一度に摂取できることです。さらに、小麦を包んで食べるとヘルシーさが倍増します。カレー粉やキムチなど、お味に変化をつけられることや、具材はありものでOKという自由なところもお気に入りです。この夏はチャーハンをのりきりたいと思っています。みなさんもお気に入りのフライパンでいちおしチャーハンを作ってみてくださいね。

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。ひとこと感想などを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、ハ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。

参考文献: 服部お料理学校

服部 幸徳のはななせ・どうしてたべものクイズ

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
- Eメールアドレス
- ブログアドレス

<http://www.miyazaki-SS.CO.JP/>  
[info@miyazaki-SS.CO.JP](mailto:info@miyazaki-SS.CO.JP)  
<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>