

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.65 2008年秋号



こんにちは、Miyacoです。みなさん、お元気ですか。
今回もみなさんから教えていただき、とても勉強になりました。
はりきって紹介致しますのでおつきあいくださいね。



山本さんちの鶏レバーの煮物

石川県にお住まいの山本都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。(すてきなお名前ですね。)

いつも楽しく読ませてもらっています。春号の佐藤さんの鶏ハムレシピがあまりおいしくできたので、母におすそわけしたところ、母も「おいしいから作り方教えて」その後、母のお友達にも広まっているようです。お父さんたちに特に女子評のようでもちろん主人も大喜びしています。お礼になるかどうか、鶏レバーの煮物を紹介します。

作り方

- ①鶏レバーは小さめの一口大に切り、室温に戻しておきます。(火が通りやすくするため。)
- ②沸騰したお湯に①を入れて、再沸騰したらすぐ火を止め、自然にさまします。(このあたりが鶏ハムと似ている気がします。)
- ③別金鍋(小さめ)に、みりん：しょう油：水＝1：1：2の割合を、そうめんつゆ位の味のものを煮立て、そこに②のレバーの水切りしたものと、しょうがの千切りを入れ、これも再沸騰するまですはらく加熱し、そのままさまします。

※さますのは、少量作るなら各25～20分くらいでも十分です。

※味つけの段階でゴボりのささがきも一緒に入れてもおいしいです。

※分量は適当で大丈夫ですが、だし汁の味は薄くならないように、レバーにふたふたの量を作りますとキッチンペーパーで落とし蓋をするといいです。



都さまからは金島の貝購入秘話も教えてもらいました。もう10年以上前に東京で働いていたころ、近所の雑貨屋さん(というものが出はじめたころでした。)で見たこともないような、取っ手もステンレスのすきりしたのが、ネジをはなくどうやら溶接でしっかり取りすけられた両手金島を発見し、1ヶ月位考えに考えて貝購入したのが、ジオ・フクロダクトでした。手に入れた時のうれしさは今でも忘れられません。初代は母にゆずり、今は系故母する時に買った二代目を使っています。なぜかカレーを作ると、洗ったあとピカピカになるんですよ。春に息子が生まれたのを、もっと大きいのを探す日も近そうです。ジオ・フクロダクトは、1996年に始めましたので、12年続いております。発売当初からのご使用、本当にありがとうございます。

Thank you
これからもよろしく
お願います!



レバーのすごさ

レバーは牛豚、鶏の肝臓のことで、栄養的には三者の間であまり違いはないようです。いずれもビタミンAが多く含まれており、夜かほに人びんの約10倍あります。ビタミンAは視覚機能を正常に保ったり、粘膜を強くしたり、皮膚を丈夫にする効果があります。

レバーの良質なたんぱく質は、肝細胞を再生し、ビタミン・ミネラルが肝機能を活発にする働きがあるため、肝臓病の治療食になると言われています。

レバーには、鉄分と葉酸が多く含まれています。赤血球の形成・再生をするビタミンB12や鉄の吸収を助けるビタミンCを含みますから、貧血の予防に優れた効果を発揮します。

がんにならないための健康維持にも良いとされています。

肉よりも脂質が少なく、カロリーも低いので、ダイエットに向く食品です。

体内の毒素を封じ込める働きがあるケルセチンと協力して、毒を殺す働きがある亜鉛により、デトックス(解毒)効果が認められています。

適度なレバーで健康維持



ここまですごいとたくさん食べたくなりますが、食べすぎは禁物です。からだに蓄積されると逆に悪い影響が出ますので、毎日少しずつが、週1回おめにとるなど、効果的に摂取しましょう。

なるほど!



小豆子さんの煮豚レシピ

広島県にお住まいの小豆子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。

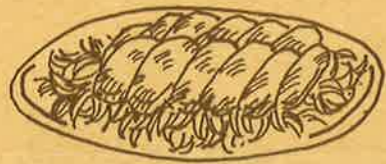
夏号の煮豚のレシピ拝見致しました。手のこんだ煮豚で美味しそうですね。我が家の煮豚は、長男の嫁さんから教わったレシピですが「超簡単なので紹介しますね。」

材料

- 豚もも 400グラム (無理にくらなくで良い)
- 紅茶ティバッグ 2袋
- 醤油 1カップ
- 酢 1/2カップ
- 酒 1/2カップ
- みりん 1/4カップ

作り方

- 豚もも肉400グラムを、たっぷりの水の中で紅茶ティバッグ2袋を入れた中で1~1.5時間煮こ中まで火を通す。
- その肉の水気をきって、上記の調味料を煮立てた中に入れ一晚漬け込む。
- お皿にスライスした玉葱をいっぱい敷き、その上に薄く切った紅茶豚をのせ、漬け汁を適量にかけて食べる。



とても簡単でしょ。どうぞ作ってみて下さい。



お肉さえ買ってあげれば、すぐに作りはじめられるところ、お嫁さんから教わったというところ、すばらしいポイント満載ですね。

作ってみました。超簡単でした。紅茶を煮るので黒くなるのですが、それは表面だけ、切るとおいしいような肉の色が出てきて、おまけにやわらかでした。紅茶の味は入らないというが気にならなくて、からしをつけていただきました。

困った貧血

生命の維持に必要な酸素を全身の組織にくまなく運んでいるのは、血液中の赤血球です。赤血球数の減少や赤血球自体の酸素運搬能力の低下によって、体の組織が「酸素不足になると、疲れやすい、めまい、動悸、息切れ、立ちくらみ、頭痛などの症状があらわれます。このような状態を貧血と総称します。全身に酸素を運ぶことが赤血球の働きですが、実際にこの役目を果たしているのは、赤血球中に豊富に含まれる赤い色素=ヘモグロビンです。従って「貧血とは、血液に含まれるヘモグロビンの量が減少した状態」といえます。



そして、そのヘモグロビンの重要な成分のひとつである鉄分が不足することによって起こるのが鉄欠乏性貧血です。貧血のうち約70%を鉄欠乏性貧血が占めています。

鉄欠乏性貧血では、体内の鉄分が不足していますので、鉄分の必要摂取量を毎日3回のバランスのよい食事から確実にとり入れることが重要です。

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、吸収しやすいヘム鉄は魚や肉に、吸収しにくい非ヘム鉄は、野菜、貝類、穀物に多く含まれています。また、ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変えますので、添えたり、一緒に調理したりすると吸収率がアップします。



Miyaco Mail 掲示板 No.65 2008 秋号

今回は教えてもらった料理から、レバーや貧血も勉強しました。疲れたら、レバーや肉、魚をビタミンCと一緒に食べましょうね。貧血にはめったにやらないのですが、バランスの悪い鉄分不足の食事を続けると自分で自分を具合の悪い状態に落し入れてしまうのだと再認識しました。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おります。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。また、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等は、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HP: <http://www.shokuhinjiten.com/>
<http://www.nippon-zoki.co.jp/>

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>