

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.70 2009~2010年冬号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
今回は、前回ご紹介した黒豆のたき方についてもう少し
お話ししたいと思います。
どうか最後まであつきあください。

前回、藪本さんちの黒豆のたき方を紹介したところ、「今まで私が作っていた通り
なのでうれしく、これからもこの様にしようと思っています。」とおたよりをいただき
ました。さらにもうひとつたき方を教えてもらうことができましたのでご紹介します。

杉山さんちの黒豆のたき方

いつもお世話になっている広島県にお住まいの杉山恒子さまより教えて
いただきました。どうもありがとうございます。



- 材料
- 黒豆……カップ5 (700g)
 - 重曹……小さじ1
 - 砂糖……450g (甘いのが好きな人は500g)
 - 塩……小さじ1
 - 醤油……カップ1/2

- 作り方
- ① 黒豆を洗いザルにあげておく。
 - ② 大きめの鍋に、12カップの水を沸騰させ、沸騰したら全部の調味料と黒豆を入れる。夜に仕掛け朝までそのまま置く。
 - ③ 朝から煮始め、煮立ったらアクを取り、1/2カップの差し水をする。再び煮立ったらアクを取り、もう1度1/2カップ差し水をする。
 - ④ 又、沸騰したら今度は弱火にして煮る。

つづき

やはり、つけて置いた時と同じく落とし蓋をした上に鍋の蓋をして煮ます。
私は、金釘がないので入れませんが、黒いきれいな色になります。
一晩漬けておくせいか、3時間もあればふっくらしあがります。
要は、大きい鍋で煮る事だと思います。

① 杉山様の黒豆もおいしそうですね。

ポイントは①大きな鍋で煮る。②漬け置く
時も煮る時も、落とし蓋と普通の蓋の二段構え。
③一晩漬けておくと、短時間で煮あがる。というこ
のようです。

杉山様は24cm位の鍋で煮ているそうです。Miyacoの鍋だと
Geo-25T 両手鍋25cm & OJ-25SP スフムプレートもひっくりかえて
落とし蓋にすると調度よいかと思います。

また、たいた黒豆は、いくつかのタッパーに、煮汁と一緒に
小分けして冷凍し、食べた時に解凍して食べたり、
ご近所さんへさしあげたりしているそうです。



黒豆の黒と黒豆の豆

黒豆の黒い色素は
ブルーベリーに含まれていること
でも有名なポリフェノールの一種
アントシアニンです。

一般に黒豆と呼ばれているこの豆は、大豆の仲間だ
正式には黒大豆といいます。



アントシアニンの交効果が
あると思われるもの

視力回復
目疲れ

抗血栓
抗酸化作用
重た脈硬化
高血圧
美肌作り
肥満

大豆成分の交効果が
あると思われるもの

更年期症状の緩和
咳止め、ガン、肝臓病
血行促進、コレステロール抑制
毛髪、老化、痴呆症

このように
優れた交果を
もつ黒豆の原産は
中国で、古くからその交能は知られており、古代中国の医薬書「神農本草経」には、
黒豆が病気の治療に用いられた記述があるということです。
そしてその薬効が、皮の黒さに起因するということも古来理解されていたようです。
注意することとしては、食べ過ぎないことになりそうです。

おせち

黒豆といえばおせちの代表のようなものです。

おせちについて調べてみました。

おせちは「お節」と書きます。昔、季節の
かわり目である五節句(1月1日、3月3日、5月5日、
7月7日、9月9日)を祝って神様におそなえを
したのが「最初だ」といわれています。

時代をへて、現代ではお正月に食べる料理になりました。

お重に詰めるのも、長もちするように保存を考えてのことです。

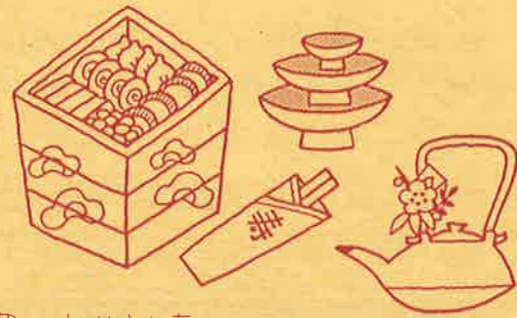
おせち料理のひとつひとつには、年のはじめにあたり、いろいろな原価がこめられて
います。たとえば、黒豆は火で日光に当たって黒くなるまで「まめに」くらすように。
かすのこは、子どもが「たくさん」できますように。

ごまめ(田作り)は、イワシなどの小魚を田んぼにまいて肥料にしたため、田んぼが
豊作になりますように。

ねんこは、穴があいていることから、将来の見とおしがまきますように。

きんとんは、黄金の小判を表していて、お金がたまりますように。

このような意味を知ると、おせち料理のおいしさとありがたみが「増え」そうですね。



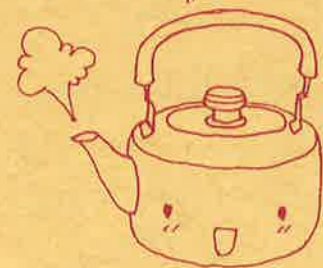
クエン酸を使って、ケトルの中をきれいになりました

先日、ケトルの内側に「かびかび」と結晶のようになってくっついているものが到着しました。内側をきれいにしてほしいという修理の依頼です。

これには前回調べたクエン酸の力をかりましょ。

その前に、この「かびかび」は一本何なのでしょうか？
水は無色透明ではありませんが、カルシウム、マグネシウム、
ケイ素、鉄等のミネラル成分が「溶けこんで」います。
水道水には消毒の為の薬品類も入り、ミネラル
ウォーターにはミネラル成分が多く入っています。
浄水器を使っても全てを取り除くことはできないそうです。
ケトルで「お湯」を沸かすと、純水が「蒸発」し、中のお湯
にはミネラル成分等が「凝縮」していきます。
さらに沸かし続けるとケトルの中にミネラル成分が
結晶となって残ることがあるのです。それを「取り除くこと」

クエン酸で洗淨する際は
△換気をしてね!!



なくつぎ足して沸かし続けていくと、結晶は「かびかび」と強く付着して、なんだか
気持ちの悪い状態になってしまうことがあります。

それを見て「ケトルのステンレスから何かが出てきたんだ」と思う人もいますが
違いますね。水の成分が「固着」した物なのです。

この固着物の落とし方は、クエン酸と水をケトルの中に入れ沸かします。

この時少しおきますので、換気が必要です。少し沸騰を続けたら、火を止めて
冷めるまで「放置」。中身を「あけて」食器用洗剤で「こすり洗い」します。

固着物になる前にお手入れすることを「おすすめ」しますが、もしもの時は「お試しくだ
さい」。また、この季節、ストーブの上で沸かし続けると、この現象は「起こりやす
く」、空炊きやヤケドなどの「心配」もありますので、特に「ご注意」ください。

Miyaco Mail 掲示板 No.70 2009~2010 冬号


今回もみなさんのおかげで「ミヤコメール」が「できあがり」しました。ありがとうございます。
煮豆を作ったあとに「缶」の内側が「くも」っていた、なんて「経馬」はありませんか？
これは「豆のアク」が付着したものです。これにも「クエン酸」温液が「有効」ですので、もし
もの時は「お試しく」ださい。

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「いらっしやいましたら」、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」を見つけて「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」、じより「お待ち」しております。

※「ご連絡」いただいた「個人情報」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。

参考文献: 服部幸應「はてなせ」・「どうしてたべものクイズ」

参考HP: <http://www.kireine.net/tokusyu/toku08/body.html>
<http://kenko.it-lab.com/shokuhin.php/217/>

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
<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>