

Relax Time  
For Your Heart.



ミヤコメール

# Miyako Mail

No.76 2011年 夏号



こんにちは、Miyakoです。みなさんお元気ですか。  
 前回、しょうがについて色々述べたところ、こんなレシピもありますよ  
 と、おたよりをいただきました。  
 今回もはりまっで紹介していきますので、どうかあつきあくださいわ。

## 原山さんちの生姜煮レシピ

東京都にお住まいの原山郁子さまより、こんな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。

☝ 毎回楽しみに、料理も出来そうなのは作っています。

昨年、新生姜の季節に妹からレシピをもらい、一回に1kgスライスし、食塩を入れもむこと3回、日本酒としょう油、砂糖で1時間半位煮つめ、昆布、かつお節、ごまを入れ更に煮つめ、手間がかかりますが毎食おいしくいただいています。多い分は冷凍にしたり友達にあげたりと、5kg位作ったでしょうか。風邪もひかず79才になりますが、元気に過ごしています。豚肉巻は作ってみるつもりです。

☝ すばらしいです。お元気です。そこで、この生姜レシピを考えてくださいとお願ひして、いただいたのが次のレシピです。

### 生姜煮の材料

- ・新生姜 … 1kg
- ・しょう油 … 250cc
- ・白ごま … 少々
- ・砂糖 … 500g
- ・かつお節 … 小袋3ヶ
- ・食塩(塩もみ用) … 1つかみ3回分
- ・日本酒 … 250cc
- ・昆布細切り … 適量



### 作り方

- ① 生姜をよく洗いスライスする。
- ② ①に食塩を一つかみ入れ、優しくもむ。水洗いをして、3回くり返す。
- ③ 鍋に②の生姜を入れ、水をひたひた位入れて強火で煮る。沸騰したらさらに5分煮て火を止める。
- ④ ③の煮汁を捨て、砂糖、日本酒、しょう油を入れ、始めは強火、沸騰したら弱火にして、ことごと煮ること1時間～1時間30分位。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら昆布、かつお節、白ごまを加えて更に煮つめてできあがり。

## 生姜ご飯はライスポット2合で

原山さまよりもうひとつレシピをいただきまして、ライスポット2合で作ってみました。

- ① 米2合をとき、水400cc(好みで増やしてもOK)、昆布6cm角を入れ30分位おく。
- ② 生姜50gをせん切りにして水にさらす。きれいになるまで水を替える。
- ③ ①の昆布を取り出し、②の生姜、日本酒大さじ1、しょう油小さじ1、塩小さじ1/2を混ぜて炊く。沸騰までは中火、蒸気が上がった後弱火にして10～15分加熱し、火を止めて10～15分蒸らしてできあがり。
- ☝ 生姜の香りが部屋中に広がり、食してみると、とても上品な味のするご飯です。昆布のだし(ほんのりの塩梅)、そして何よりも生姜の香りが食欲をさそいますので、夏場に少しバテぎみのときに交りきそうな気がします。

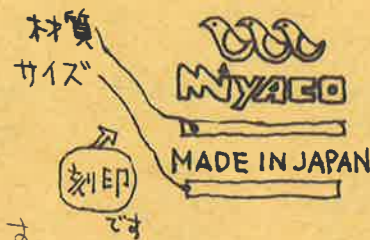


## おたより紹介

愛知県にお住まいの長瀬由香さまより、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。

☝ 金鍋の取っ手、本日届きました。ありがとうございます。

金鍋は10年以上前、私が結婚する時に母に買い揃えてもらったもので、商品の取り扱い説明書等、今は手元に何もなかったものから、取っ手が壊れてしまった時は、あきらめて不燃ごみに出そうかとも思いました。それでも、使い勝手の良いこの金鍋に愛着があり、あきらめきれずに手がかりを探したら、金鍋底に刻印があったので、それを頼りにネットで調べ、宮崎製作所さんにたどり着きました。取っ手もすぐに発送していただき、危うくゴミになる所だった金鍋が、新品のように生まれ変わりました。良いものを大切に、長く使う事は素敵だなと実感しています。これからも御社の製品を大切に、いつまでも使わせていただきます。



ありがとうございました。

⑭よく、あきらめないで探してくださいました。こちらこそ深く感謝いたします。

## 夏といえば 段付鍋



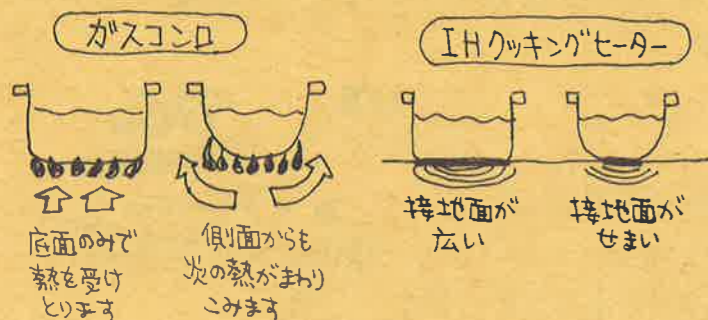
Objet  
段付鍋

このような形の鍋は、昔からよくあるものですが、この形は炎の上に置いたとき、その形の良さを発揮します。底面が狭く、口径が広がっている形なので、ガスコンロ向きで、IHクッキングヒーターには向きません。鍋底が直接発熱するしくみのIHクッキングヒーターには、鍋底が広い方が効率が良いので、段付鍋の形は不向きなのです。

また、段付鍋の素材は18-8ステンレスです。ほとんどが多層金属のオブジェの中で、段付鍋とパスタポットは18-8ステンレスの単層金属となっております。

IHクッキングヒーターには18-8ステンレスも大丈夫ですが、磁気性の有る素材の方が効率がよりよくなるので、やはりIHクッキングヒーターにはおすすめできません。(18-8ステンレスは磁気性のないステンレスです。)

一方、ガスコンロですと、鍋底から側面までガス火の熱を受けとめて、お湯などは効率よく沸き、そばやそうめんなどはうまく対流してふきこまれしにくく、いい感じにゆであがります。お湯や麺の量、火加減の調節は必要ですが、麺類好きの方にはぜひお試しいただきたいものです。



麺類ゆでに便利な形の段付鍋ですが、実はもうひとつ段がありまして、口径の大きな段とは別に鍋底から2~3cmあがったところに、スチームプレート(蒸し皿)を受け取る小さな段があるのです。

これによりちょっとした蒸しものもできます。

夏はいつも鍋を使って調理するのが面倒という日も

あるかと思えます。ひとつで色々使える鍋は、夏によいかと思うこのごろです。



## 服部幸應の健康レシピ

いつもお世話になっている服部先生と服部栄養専門学校から料理本が出版しました。その名は『服部幸應の健康レシピ』(GAKKENより)まず目次を見てうれしくなりました。魅力的な言葉が並んでいます。

- ① 食欲増進レシピ
- ② 疲労回復&ストレス解消レシピ
- ③ アンチエイジングレシピ
- ④ 豆類の働きを良くするレシピ
- ⑤ デトックスレシピ
- ⑥ ダイエット&美肌レシピ
- ⑦ 風邪&花粉症予防レシピ

服部先生の食育講座はもちろんですが、その食材のどの栄養が何に効くのが書いてあるのです。健康に過ごすためには何を食べたらよいか、じっくり考えながら読みたいと思っております。

Miyaco Mail 掲示板

No.76 2011 夏号

今回もみなさんのおかげで書きあげることができました。ありがとうございます。今さらではありますが、オブジェのカタログはレシピ付きです。ちなみに段付鍋のページには「豚しゃぶそうめん」を載せています。他のオブジェにもそれぞれに合ったレシピを載せていますので、ご希望の方はどしどしお申し付けください。

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。ひとこと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、じ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 Miyaco 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>