

Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyaco Mail

No.77 2011年 秋号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
食育の秋だからということもあって今回はちよとした新しい試みに
挑戦してみました。どうか最後までおつきあいくたさいね。

節電・節約・おたより紹介



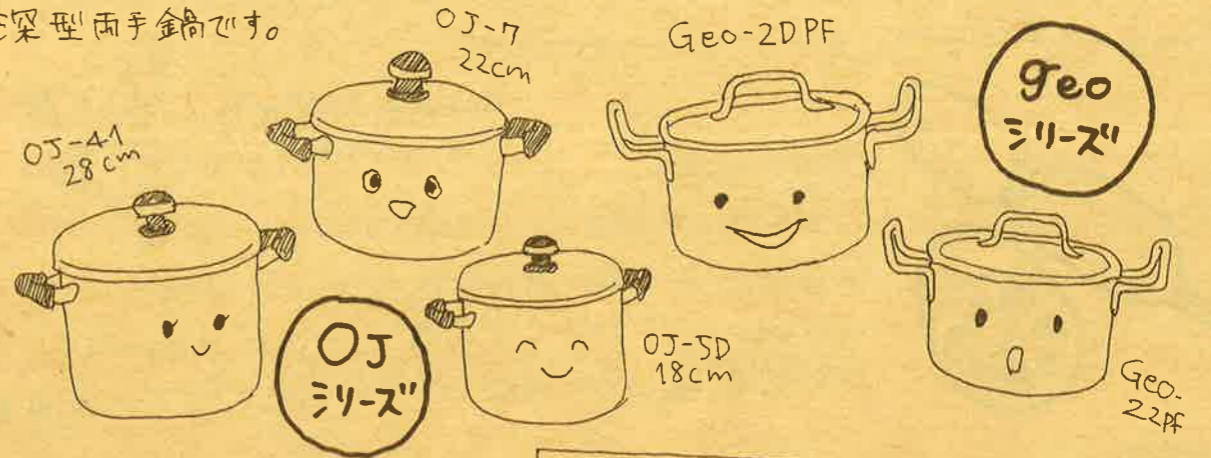
節電や節約を考える機会をいただきました。
食べものには感謝して残さず"に"食べることに。
使わなくてもよい電気は消して回ったり、使わなくても済む電化製品は、使わないこと。etc
とても基本的なこと、大切なこと、なのに忘れていたような気がします。また、鍋を修理して
長く使い続けることも節約につながっているように思います。
神奈川県にお住まいの本田ふみのさまよりおたよりをいただきました。どうもありがとうございます。

この度は大変お世話になりました。ありがとうございます。
10年も使用していたものが、新品同様に生まれ変わり、びっくりしましたと同時に、とても
うれしいです。今どき、何でも使い捨てが多い中、修理を格安でして下さるなんて、
最初は信じられませんでした。手元に戻り、改めて感謝しています。
友人や二人のお母さまに「お鍋を買うならMiyacoにしたい」と言いたいです。
同封して下さったカタログで欲しいものを探るのが楽しみです。

本田さまのオブジェの鍋を2個、修理させていただきました。オブジェは来年30周年を
むかえます。修理ができることも長く使ってもらえる要因のひとつかと思ひます。
これから可能な限り修理しますので、どうかよろしくお願いいたします。

秋になったら深型両手鍋

暑い季節は煮込み料理(ちよ)と...と思ひていましたが、
食欲の秋には、たっぷり作って食べたくになります。カレー、シチュー、
モツ煮、肉じゃがなどなど、そんなときにおすすしたいのが、
深型両手鍋です。



オブジェもジオ・プロダクトも、ガスコンロとIH
クッキングヒーターどちらにも使用できますが、
素材が異なりますので要注意です。

オブジェ 鉄芯3層金剛 板厚 1.0mm	ジオ・プロダクト アルミ芯7層金剛 板厚 2.4mm
----------------------------	----------------------------------

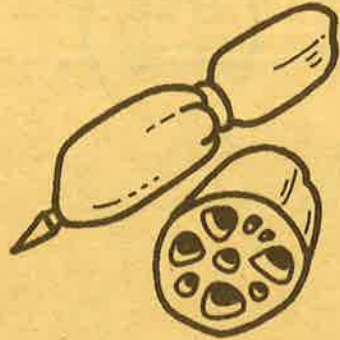
薄手の鍋は、熱伝率がよいのですが、ちょっと目をはなしたときにこげやすく、厚手の鍋の方が
こげにくく、特に火しめこから煮込み料理に使いやすいと思ひます。ですが、あの重さには耐え
られないという方は薄手の鍋で火を弱め、よくかき混ぜながらご使用下さい。



最後に、鍋をひどく空火吹きしたり、こげつかせたりすると、鍋底が変形することがあります。
鍋底の板が熱膨張によって伸びてしまうと、それが変形となって現れます。変形して
IHクッキングヒーターの上でクルクル回ったりカタカタしたりすると、とても使いにくくなります。
ガスコンロですとほとんど支障ないかと思ひます。熱膨張による変形は、金属特性の現れ
ですので、どんな金属の鍋でも起こりうることで、厚手の鍋の方が薄手のものより起こり
にくいようです。

れんこんがきらいな人にれんこんのスーツを秘密で出してみました

昔、「にんじんがきらい」という人にすりおろしたにんじんを混ぜたハンバーグを作って食べてもらったことがあります。完食してから実は…と話したことを覚えています。家族にひとりだけ「れんこんがきらい」という人がいるので、服部先生の料理本から「れんこんのスーツ」を作って食べてもらおうと思います。



材料 4人前

- | | | |
|-----------------------------------|-----|-----------------|
| ○れんこん … 300g | A { | ○チキンコンソメ … 1/2個 |
| ○厚切りベーコン … 50g | | ○水 … 3カップ |
| ○にんにく … 1かけ | | ○酒 … 大さじ1 |
| ○サラダ油・塩・コショウ・粉チーズ・パセリのみじん切り … 各適量 | | |

れんこんスーツのレシピ



作り方

- ① れんこんは皮をむき、すりおろす。ベーコンは5mm角に、にんにくはみじん切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油・にんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたらベーコンを加える。
 - ③ Aとすりおろしたれんこんを加え、5分ほど煮る。
 - ④ 塩、コショウで味を調えて器に盛り付け、粉チーズ、パセリを散らす。
- M** できあがったスーツは、どう見ても何かがすりおろされて入っているのて、「じゃがいもとベーコンのスーツだよ」と言ってお食べはじめました。何か小怪しいといった顔をしながらも、粉チーズとパセリをかけながら、「にんにくが交かいているわ」など話しながら食べ終わりました。実は…と打ち明けると、「やっぱりわ」とは言いましたが、食べたことは確かです。結果、知らなければ食べられる、食べたあとにちよといやな感じがするらしいが、体調に変化はないようだ”とわかりました。できれば克服してほしいので、も、とれんこんの隠れる料理にも挑戦してみようと思いました。



れんこんはこんなにすばらしい

れんこんのスーツは、「服部幸應の健康レシピ」の中の疲労回復&ストレス解消レシピに登場しています。「れんこんに含まれる美容や疲労回復効果のある栄養素を、スーツでたっぷり摂取」とポイントが書かれていたので、れんこんの栄養を調べてみました。

↑
ツギ

れんこんの栄養

- 糖質(デンプン): 1本内でエネルギーとなり体を温める。
- ビタミンC: 疲労回復・美肌効果・風邪の予防・発がん物質の抑制。
- ビタミンB12: 鉄分の吸収を助ける。
- ビタミンB6: 造血ビタミンと呼ばれ、貧血を予防する。
- 食物繊維: 便秘を下げる。大腸がん・動脈硬化・高血圧の予防効果あり。

♡ 心も体に
良いんです ♡



Miyaco Mail 掲示板 No. 77 2011 秋号

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。小さいときから好ききらいなく育てることができた理想ですが、なかなかそうはいきません。体質的にうけつけない人外なら好ききらいをなおすのはいつの年代でも、なおそうと思つたときでよいのではと思います。大人になつてからでも遅くはないのでは、と思います。「あれもきらい、これもきらい」という人よりも「あれも好き、これもおいしい」と言つて何でも食べるの方が好きですよ。これからも少しづつ挑戦して行きたいと思つています。

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つています。もしも続けて読んでみたいという方がいらつしゃいましたら、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つてお送りください。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ればとてもうれしいです。一度お知らせいただければ無料で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: れんこん問屋榎清 <http://www.enosei.co.jp/>

参考文献: 服部幸應の健康レシピ

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 <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 77