

Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyako Mail

No.82 2012~2013 冬号

こんにちは Miyako です。みなさん、お元気ですか。

今回もみなさんにお知らせしたいことをギュッと込めてお届けします。

よろしくおつきあいください。

浦井さんちの美味しいけんちん汁の作り方

千葉県にお住まいの浦井明美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。

主人の実家の方(栃木県茂木町)では蕎麦を家庭で打つのがおもてなし料理で、けんちんの濃い汁で食べるのが一般的です。汁にもこだわりがあります。七くな、た母から教えてもらった作り方です。肉と野菜を油が良く回るまで炒めていきます。油が回ったらしょう油を中に入れます。徐々に野菜から水が出てきます。火少め続けると水が野菜にくっついて行きます。水分がなくなった頃だし汁を入れ煮ていきます。(薄味だったら最後にしょう油で味を上げます)美味しいんです。(理由は、塩分が野菜の旨味を外に出したしと野菜の旨味のコラボレーションだ)と思うのです。)普通は火少めでだしをひりますがしょう油を先の方が美味しいと思います。教えてあげた方がみんな美味しいと言います。栃木(茂木)では、熱々の汁で冷たい蕎麦を食べます。あてめしを!!



味のしみた熱々のけんちん汁で食べる蕎麦、大変おいしそうです。ぜひ試してみようと思います。このように、よく炒めてからだし汁を入れて煮るという料理に向くのは厚手の鍋とっております。なぜでしょう。そこらへんを次に考えて行きたいと思います。

炒めてから煮込むのなら厚手の鍋が良いと思う

厚手の鍋だと、料理がこげつきにくく、鍋も変形しにくいからです。こげつきにくければ、おいしくできそうですね。変形しにくいのは、丈夫で長く使い続けられそうです。(特に熱源がIHクッキングヒーターの場合は、変形しにくい厚手の鍋が良いと思います。)それでは逆に薄手の鍋で炒めてから煮込む料理をしてみるとどのような不都合の可能性が考えられるのでしょうか。火少めの段階で、鍋の温度を上げすぎると、



☆鍋の色が変わったり (テンパーカラー)



☆鍋底の形が変わったり (熱膨張による変形)



☆油の温度を上げすぎると発火点(約350~380℃)を超えると油が自然発火する

などが考えられます。薄手の鍋ですと、これらの変化が比較的短時間で現れると思われ、くれぐれもその場を離れず、火加減と加熱時間にご注意ください。このような不都合は、頻繁に起こっているわけではありませんが、極稀に報告がありますので、ご注意いただきたいと思います。テンパーカラー 金属の熱膨張、油の自然発火など、どれも鍋で起こりうる化学変化です。薄手の鍋だと必ず起こるわけではありませんし、厚手の鍋なら色対に起こらないというわけでもありません。それぞれの条件がそろったときに起こる現象ですから、

ひとこと「鍋がわるいから」という悲しい言葉で終わらせないでください。調理は危険となりあわせ、道具は使いようです。忘れがちなことですがどうか忘れないうでください。真剣勝負をお願いいたします。



食べて元気!

またまた強かな料理本ができてきました。その名も『食べて元気!』服部先生がお医者さまと一緒に作られた本ですので、健康と食の知識が身につくのはもちろん、料理の写真が大きくて、本当においしそうです。一食の南犬立になつて"カン"と写っていますので、バランスが抜群です。作してみようと思える本ですので、その中から一品を紹介させていただきます。

→ ヲラハ フック

「彩鳥ときのこの赤ワインピラフ」

材料(2人分)

- ・米 …… 1合(150g)
- ・鶏手羽元 …… 4本(200g)
- ・塩、こしょう …… 各少々
- ・玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- ・コンソメスープの素(顆粒) …… 小さじ1
- ・水 …… 大さじ4
- ・赤ワイン …… 150ml
- ・塩 …… 小さじ1/3
- ・こしょう …… 少々
- ・(にんにく …… 1/2片(5g)
- ・しめじ …… 1/2パック(50g)
- ・ローリエ …… 1枚
- ・バター …… 15g

①



作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、1時間ほど置く。
- ② 鶏手羽元はフォークで数ヶ所穴をあけ、塩、こしょうをふる。
- ③ 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- ④ フライパンにバター5gを溶かし、②を入れて表面に焼き色をつけて取り出す。
- ⑤ ④のフライパンをきれいにふき、残りのバターを溶かして玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたら①を加えて米が透明になるまで炒め、①を加えて沸騰させる。
- ⑥ ⑤を炊飯器に移して③のしめじ④の鶏手羽元を入れ、ローリエをのせてふつふつに炊く。
- ⑦ 炊き上がったら、混ぜ合わせて器に盛りつける。

⑧ 赤ワインのポリフェノールは、加熱による損失が少ない性質なので、炊き込み調理でも十分摂取できるそうです。献立の別メニューとしては「ミックスビークルス」と「チーズと溶き卵のスープ」が載っています。

「服部幸應 食のキーワード 放射性物質への注意」

2011年3月11日以降、食の安全性に対する意識が非常に高まっています。放射性物質に汚染された食材を口にすれば、内部被ばくをおこします。外部被ばくは水で洗い流すことで対処できるが、内部被ばくは時間がたてからガンや白血病を発症させると言われており、注意が必要です。厚生労働省では、4月から暫定規制値ではなく、新しい基準値を設定して

います。安全性が確認された食材を選ぶことが何よりも大切ですが、調理の過程で気を使うことも大事です。まず、基本となるのは調理前に食材をしっかりと洗うこと。それから、野菜の外側の葉や皮を取り除いたり、肉や魚も塩水や酢水に漬けたりすることで放射性物質を取り除く効果があると言われています。ゆでることのできる食材であれば、いったん鍋に入れてゆでて、ゆで汁は捨てるという下処理を踏むことが有効だとされています。もう一つ大事なことは今後、わかわれはどんなに注意しても放射性物質を口にしようとする可能性があるので、日ごろから気を使ってこれらの物質がきちんと体外に排出される体質にしておくことも重要でしょう。



⑨ 服部先生が週刊ホテルレストランという雑誌で連載している文章を引用させていただきました。スプーンの関係で後半は次号で紹介致します。大変興味深く、そして重要度が高いことと思っております。

Miyaco Mail 掲示板 No.82 2012~2013冬号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。ありがとうございます。 「彩鳥ときのこの赤ワインピラフ」は、作り方⑤からジオ・プロダクトの鍋で火少めて炊いてみました。大成功です。目にも魚羊やかな紫色のピラフができあがりまして。 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、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送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKですし、ひとこと感想など添えていただけたら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、ぜひ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く第三者へ開示、提供することはありません。

参考文献:「食べて元気!」(株)テアゴスティーニ・ジャパン

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>

