

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyako Mail

No.84 2013年夏号



こんにちは、Miyakoです。みなさんお元気ですか。
今回は、すてきなレシピを教えていただきました。(まりきって紹介
いたしますので、よろしくおつきあいくださいわ。

簡単しっとりむね肉のスライス、おまけにワカメスープ



神奈川県にお住まいのMS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 〇 鶏のむね肉2枚(1枚250gくらい)
〇 塩 少々

作り方

- ① 鍋(できればジソ・フログットの蓋付きの鍋18cmくらい)に、たっぷりのお湯を沸かし、むね肉を2枚入れ、再沸騰したら火を弱火に落とし蓋をする。
- ② 2分加熱したら、火を止め、余熱で火が通るようにそのまま時間ほど、冷めるまで置く。
- ③ むね肉を取り出して、両面にまんべんなく塩をまぶし、密封容器に入れて冷蔵庫に入れる。(最低でも3時間、一晩置くとさらに良い。) ※金鍋に残ったスープは捨てないで!!
- ④ スライスして、好みで白髪ネギ、生姜の糸切り等一系者に召し上がるとおいしいです。さらに「お女子みのドレッシング」をかけてもおいしいです。
- ⑤ ③で残ったスープに、ワカメ、小口ネギ、糸切りにんじん、ゴマを入れて煮て、塩、こしょう、しょう油、ゴマ油で調味。溶き卵を入れるとワカメスープのできあがり。(材料は別。お女子みでどうぞ。)

④ 再沸騰からたった2分の加熱と余熱で、本当に中まで火が通りました。自社の金鍋ながら、保温性の良さに驚嘆!!! 1回目、まちがってスープを捨ててしまいました。ああ、もったいない。みなさんは、1回目から味わってみてください。さらにアドバイスをいただきましたので、どうぞ。

- ※このレシピはモモ肉でもおいしくできますが、その際は、皮の面を下にして容器に入れてください。
- ※鶏肉の大きさとお湯の量がかなり違ってきますが、注意点は、鶏肉に火を通しすぎない事です。鶏肉が少さく、お湯が多いと、あ、という間に火が通り過ぎ、おいしくありません。
- ※余熱でゆくりと水分をふくませながら、が大事なところですよ。
- ※できあがりまでに6時間程かかりますが、そのまま置いたり、冷蔵庫に入れておいたりがあるので、実際の調理は簡単で便利なレシピです。
- ※厚手で保温性が良く、蓋がぴったり閉まる金鍋(作りえが、ジソ・フログット)で作ると、身がしっとりして、ふゆふゆとしてできあがりになります。

⑤ MSさまは、もう3年もこのレシピで作っていらっしゃるそうです。この季節、冷やし中華のトッピングにもぴったりかと思えます。このままサラダにのせてもおいしいのですが、塩味だけなので、和・洋・中、どんな味付けにもすぐ対応できるのがうれしいですね。実は、ひと口大に切って、煮物に入れてみたら、とてもいい塩梅でした。

色々な味付けをお試し下さい。



geo 両手鍋 18cm

鶏むね肉の魅力

- ◇ イミダゾールジハロゲンアミノ酸という成分を多く含んでいて、体を疲れにくくし、疲労回復の効果、抗うつ効果もあります。
- ◇ 低脂肪で低カロリーですので、ダイエット中にも安心して食べることができます。
- ◇ 何といてもお手ごろな価格がうれしいですね。



女性の味方です

「至福の肉食のススメ」

肉は元気の源。焼肉は楽しい。だから大盛りのご飯をうれしそうに喜びながら食べられる。皆さんもきっとそう思っているのではないのでしょうか。

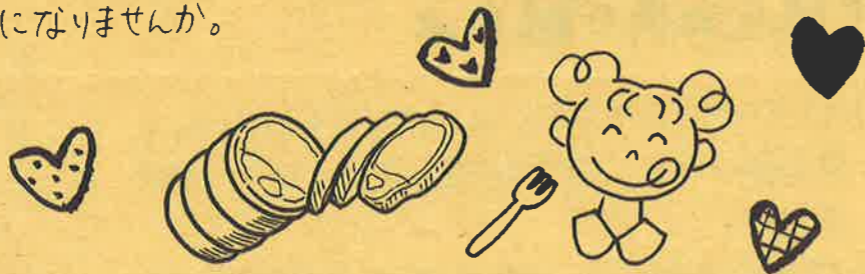
まさにこの現象、実は肉に含まれている脂肪酸のアラキドン酸から幸福感をもたらす物質である「アナンダマイド(anandamide)」により起こるものだったのです。

このアナンダマイド(または「アナンダミド」とも呼ばれます)という物質は1992年にイスラエルのヘブライ大学の学者が発見したものです。別名「至福物質」「幸福物質」とも呼ばれている物質です。肉を食べることによってアラキドン酸が体内に入ると、酵素の働きによってアナンダマイドが作られて幸福な気分をもたらすのです。同時に不安を和らげる効果もあることが分かってますし、さらに最近の研究では記憶力も上げる効果もあると指摘されており、すごい効果のある物質のようです。

この物質はセロトニンと同様、脳に作用して、至福感・幸福感をもたらす、同時に痛みをやわらげるということ注目されています。実はアナンダマイドという名前の由来は、サンスクリット語の「至福」とか「歓喜」という意味を持つ「アナンダ」という言葉から来ているのです。アナンダとアミドを合わせて作った造語なのです。

身近な所では、アナンダマイドの成分はチョコレートにも含まれており、血管の拡張や血栓を防止する作用、脳をリラックスさせる効果もあり、イライラの解消を手助けしてくれます。この物質は脳の中樞神経に作用して、動機づけや快感の形成など、人の心理や行動にもさまざまな影響を与えられていると考えられています。

肉類を食べると元気な気分になるのは科学的な根拠があるのです。たまには思い存分肉を食べてハイになりませんか。



① 今回も週刊ホテルレストラン、服部幸應、食のキーワードから抜粋して引用させていただきました。とても興味深く、また、肉の必要小生についても感じ入りました。

「よくあるお問い合わせ」

「鍋のフタが取れなくなりました。どうしたら取れますか」といただくことがよくあります。ここで慌てて冷やすことが多いようですが、それは逆効果で、もっとひびいたりしてしまいますので、やめてください。弱火で鍋を再加熱してください。蒸気が出始めたら、フタを水平方向にねじるように回し、フタが重くと取れます。ジボアロダウト・十得鍋、サステナ、ライスポットなど、本体とフタが密着する構造の鍋に発生することがあります。ウォーターシール効果が強く、僅かひびいたと判明付けたら、フタが取れなくなることがあります。知っていれば慌てることはありません。落ちたら再加熱してください。



MiyacoMail・掲示板 No. 84 2013夏号

今回はお肉たっぷりでおおくりしました。肉もチョコレートも大好きな者としては、幸多い日々を過ごせるかなと思いつつ、食べすぎには注意せねばと思っております。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。ひとこと感想など添えていただけると嬉しいです。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く第三者へ開示・提供することはありません。

参考HP:健康小情報・鶏肉の健康効果

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>