

Relax Time  
For Your Heart.



ミヤコメール

# Miyako Mail

No. 87 2014年春号



こんにちは、Miyakoです。みなさんお元気ですか。  
色々大変なご時世ではありますが、おいしく食べて元気に過ごしたいと思っております。どうかよろしくおつきあいください。

## 喜、「和食」が無形文化遺産に登録

2013年12月4日「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は日本人の伝統的な食文化のことで、農林水産省のホームページでは次のような4の特徴が挙げられています。

1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
2. バランスがよく健康的な食生活
3. 自然の美しさの表現
4. 年中行事との関わり



無形の文化ですから、特定の食を登録したのではないそうです。たとえば、「赤飯」ではなく、「おめでたいときに赤飯を食べる文化」が和食として登録されたということです。この機会に、和食について考え、実際に食べている食事についても考えてみるというのはいかがでしょうか。さて、みなさんの今日の食事は和食といえるでしょうか。

## 喜、みんなで作った食育ずかん

服部先生監修の新しいウェブサイトが昨年未からスタートしました。子どもから大人まで分かりやすいずかんです。ずかん一覧としては、やさしいずかん、魚介ずかん、くだものずかん、おいしくずかん、穀物ずかんがありまして、それぞれの食材を調べるすることができます。他にも色々なイベントニュースやフェイスブック、ツイッターもあります。

www.shokuiku-zukan.comからのぞいてみてはいかがでしょうか。

## 楽、食育ずかんからやさしいずかんの春をクリックしたら

食育ずかんから「やさしいずかん」を選んでみると、野菜のイラストがわーっとたくさん並んで出てきます。そこで(春)をクリックすると、春野菜のイラストが丸く浮かんできます。

春野菜のラインナップは、

- グリーンピース ○キャベツ ○おかひじき ○絹さや ○そらまめ ○スナップエンドウ
  - 菜の花 ○もやし ○たけのこ ○クレイン ○たまねぎ ○アスパラガス
- (もやしやたまねぎは1年を通じて旬のようになっています。)

たとえば「スナップエンドウを開いてみると、

- ★ 栄養はゼタミンC、食物繊維
- ★ 効能はかせを予防する、疲れをとる、お通じが良くなる。
- ★ 生産量No.1は鹿児島県



といった小情報が載っています。それでは、そろそろスナップエンドウを食してみましょ。

## スナップエンドウのいりたらこ

材料(2人分)

- スナップエンドウ 120g
- しらたき 50g
- たらこ 50g
- 酒 大さじ1
- サラダ油 小さじ1

作り方

- ①スナップエンドウはへたと筋を取り除き、余料め半分にて切る。しらたきは下ゆでして水とまり食べやすい大きさに切る。
- ②たらこは皮を取り除き、酒を混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を加えて炒め②を加えている。



服部先生監修の料理本「食べて元気!」から紹介したこのメニューは、表紙に写真が載っていて、いつも気になっていたものです。春らしいピンクと緑がかわいくて、簡単ヘルシーな一品です。

## よくあるお問い合わせ

Miyacoの鍋は、IHクッキングヒーターで使えますか?といただくことがよくあります。答えは「はい」です。使えます。

ステンレス、金鉄芯3層金網、アルミ芯3層金網、アルミ芯7層金網、どれもIHで使えます。注意が必要なのは、オブジェの Pastaポットと段付金鍋。

Miyacoの鍋の中で比較すると、熱効率が悪いことから、IHにはおすすめしておりません。もうひとつ注意が必要なのは、金鉄芯3層金網の金鍋。

金鍋の品質表示に

ステンレス金網  
金鉄  
ステンレス金網

(これが金鉄芯3層金網という  
素材を表しています。)

と書いてある鍋は、IHでもものすごく効率よく発熱します。ですから、空の状態ではスイッチを入れず、火焼いたり、火少めなどの調理を避けて、はじめから火が入った調理をお願いします。



アルミ芯7層金網の鍋は、弱めから炒めから煮込む調理にもOK。アルミ芯多層金網のフライパン類は、予熱と調理の際の火加減に注意をしながらご使用をお願いします。火のないところに火をおこさないように使いましょう。ひとくちに「IHで使える」としても、「どんな使い方にも耐える」という意味ではありません。IHや鍋などの道具の特性を考慮し、加減をしながらご使用をお願いします。



## おたより紹介

新潟県にお住まいのTONOSANさまから、住所変更のお知らせとともに、すてき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。冬にいただいたのですが、とっておくのはもったいなくて、今回紹介させていただきます。

暮れに念願だったGeo-22PF(ポトフ鍋22cm)を購入、「のっぺい」を作りました。今迄のステンレスの鍋とは全く異なり、素材の味を引き出した美味しい「のっぺい」が出来上がりました。他のものにもトライしたいと思っています。大根の美味しいこの季節、大根を3cmの輪切りにして、面取りして、ソテーパンに並べ、大根の半分程の高さのだしを加え、蓋をして弱火で煮ました。途中で真ん中に豚バラor切り落としを加えてコトコト...柔らかく煮えた大根は冷えた方が汁がしみ込んで更に美味!!



Geo-22PF  
ポトフ鍋22cm



④「のっぺい」は新潟県の郷土料理=ソウルフードです。各家庭に独自の味があります。オブジェのカタログ(こほんの1例レシピを載せています。ご希望の方はどしどしお申し付けください。

## MiyacoMail・掲示版 No.87 2014春号

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。和食のこと、食育のこと、実際の食事に生かしたいと思っております。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く第三者へ開示・提供することはありません。

参考HP: 農林水産省のホームページ → 食文化 参考文献: 「食べて元気!」 服部幸應 監修  
: 食育ずかん: <http://shokuiiku-zukan.com>

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>

M  
希望 87