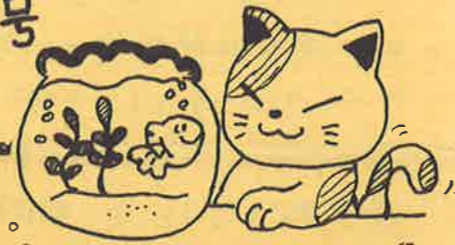


Relax Time  
For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.88 2014年夏号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
今回は、すてきなソウルフードのあたよりをいただきましたので、ほりき、ご紹介  
したいと思います。よろしくおつきあいください。

## 「広島の人には広島風とは言わない「広島風お好み焼き」」

広島県にお住まいのなべ、こさまからあたよりをいただきました。どうも  
ありがとうございます。

広島県の郷土料理＝ソウルフードといえは「何だろう？」と考えてみたら、  
やはり「お好み焼き」ですね。県外の方達はなぜか「広島風お好み焼き」と  
言ったりしますが、地元の人達は「広島風」と言われるのを嫌がります。また、  
地元では「広島風」と絶対に言ったりしません。個人的には、どちらでもいいや  
と思います(笑)。それから、「汁なし担担麺」「あなご」「カキ」など。さらに  
呉市では「呉の肉じゃが」「糸田うどん」。瀬戸内の魚介類「太刀魚」。「豊島ラーメン」  
「漁師うどん」などがあります。郷土料理＝ソウルフードは、その土地や地方の  
特色。つまり、郷土を愛する人達で作る、郷土色豊かな料理だと思えます。  
全国のソウルフードいっぱい知りたいです。レシピなども教えてください。もちろん、  
新潟県のソウルフードもまだ知りたいので、ミヤコメールなどで料理とレシピを  
教えてください！それから、全国の方達のあ便りは、読んでいて楽しくて、  
また為になる事ばかり書かれています。これからも、全国の方達のあ便りを掲載  
してください。

① ということで、みなさんからのあたよりお待ちしております。  
それからどうしても気になるところがありまして、調べてみました。  
それは次のお題です。

## 「何をもって広島風と言わしめるのが」

広島風お好み焼きのこれは外せないという一番の  
特徴は何なのか調べてみました。生地と具を  
混ぜあわせないのが特徴ということです。  
具と生地を混ぜてから焼く関西風と異なり、  
広島風は小麦粉を水で溶いて作った生地を  
円形に薄くのばして焼き、その上に千切りキャベツ・  
もやし・豚肉・火焼きそば・卵などを重ねて  
焼いたものということです。



## 「郷土料理百選」

インターネットで調べていたら、こんなサイトを見つけました。農林水産省選定  
「郷土料理百選」です。(選定委員会の委員長を服部先生がやられてました。)  
日本全国の郷土料理とそのレシピ集(料理人さんの)が紹介されています。  
食が旅した気分になれるのがうれしいですね。Miyacoとしてはやはり新潟が  
気になるので見てみたら、前回登場した「のっぺい」は「のっぺい汁」や「のっぺ」という  
名前が4つもレシピが載っています。

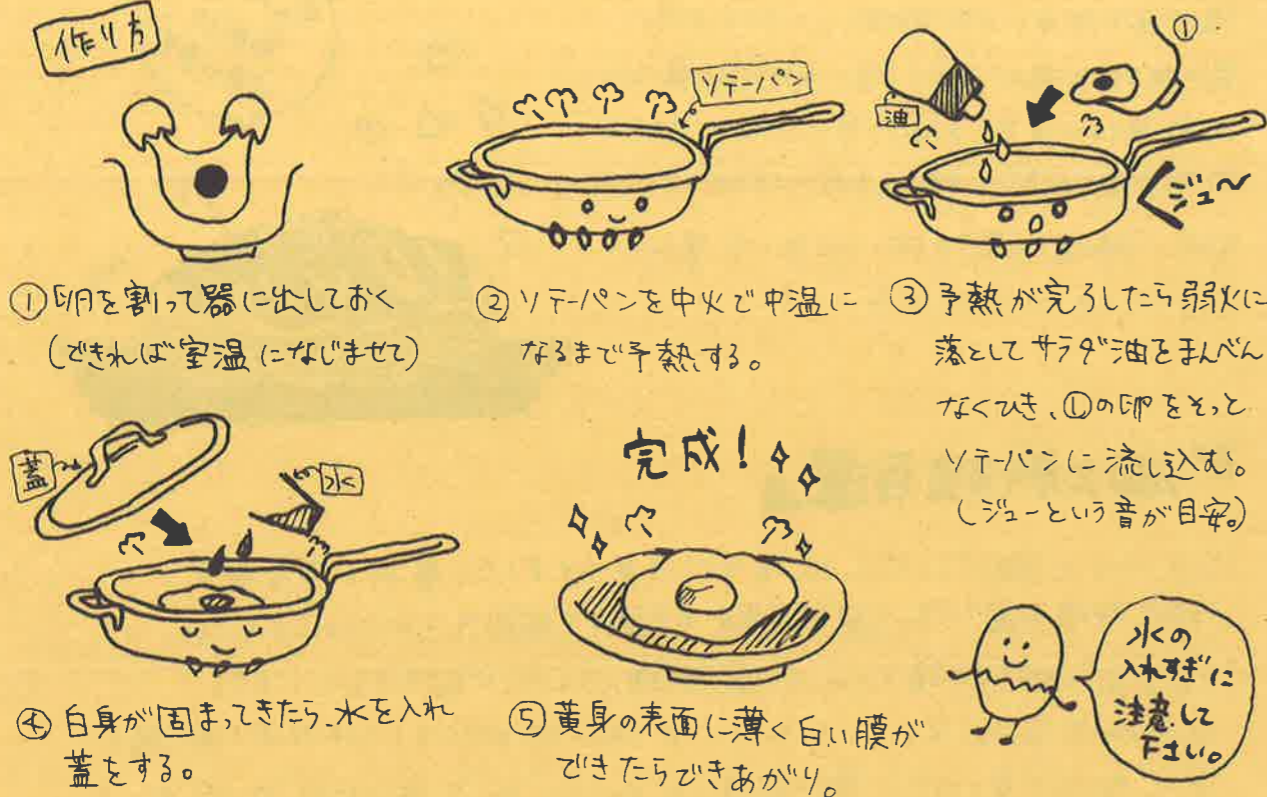
また、普段からなにげなく作っている  
料理が実は〇〇県の郷土料理  
だったなんてこともあります。(ぶり  
大根が富山県のそれだったと初めて  
知りました。)そしてもうひとつ、日本  
全国の郷土料理は、きっとほとんど  
全てが東京で味わうことができる  
ということです。今さらながら、東京で  
すごいところですね。ほかほか色々の  
発見があります。みなさんものぞいて  
みてはいかがでしょうか。



# ジオ・プロダクトのソテパンで目玉焼きを焼いてみました。▲

目玉焼きは大変シンプルな料理ではありますが、色々な作り方があるようです。今回は、ほんの一例をご紹介しますと思います。

## 作り方

- 
- ① 卵を割って器に出しておく  
(できれば室温になじませて)
  - ② ソテパンを中火で中温になるまで予熱する。
  - ③ 予熱が完了したら弱火に落としサラダ油をまんべなく塗き、①の卵をととソテパンに流し込む。  
(ジューという音が目安)
  - ④ 白身が固まってきたら、水を入れ蓋をする。
  - ⑤ 黄身の表面に薄く白い膜ができたらかきあげ。



**M** せっかくきれいに焼きあがったので、取り出したいですね。はがれにくいときはソテパンをぬれたフキンの上に置きます。そして金属のヘラで、とよがします。

もしもこびりつきや焦げつきなどが残ったときは、ソテパンで沸かした湯を沸かし、こびりつきや焦げつきをやわらかくしてから、こすり洗いをします。食器用洗剤で落ちにくいときは、クレンザーと硬めのタワシでグルグルと磨き落とします。

この洗い方はステンレスの金属全般に有効です。落ちにくい汚れや焦げうき退治にお役立てください。

たかが目玉焼きですが、さほど目玉焼き。一番の基礎だと思っております。この焼き方をマスターすると、色々な料理に応用できると思います。極まれに「ジオ・プロダクトのソテパンで目玉焼きがうまく焼けません。どうしたらよいでしょう。」とお問い合わせをいただくことがあります。

焦げつくときは、さらに火を弱め、温度を下げ、加熱時間も短くします。くっついてはがれず、取り出しにくいときは、予熱や油の量が足りているかチェックしたり、取り出す前にソテパンをぬれたフキンの上に置いたり、金属のヘラをすすめたりします。

ソテパンはコーティングを一切していませんので、予熱や油の加減、火加減や加熱時間といった条件が顕著に料理に反映されます。コーティングが損なわれて使いにくくなる、といった心配はありませんが、油がなじんで使い方に慣れるまで、少し時間がかかります。逆に申し上げると、少し時間をかけて、なじむまで慣れるまで使ってください。この道具かと思えます。



## Miyaco Mail・掲示板 No.88 2014年夏号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができあがりまして。ありがとうございます。ソテパンの使い方と長々と書きましたが、これはオブジェのフライパンや他のステンレス多層鋼のフライパン全般に言えることです。どうかよろしくお願ひいたします。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。ひとこと感想などを添えていただく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、心よりお待ちしております。必ずご連絡いただいた個人情報に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: 農林水産省選定「郷土料理百選」

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](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)
- ブログアドレス <http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>