

Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyaco Mail

No. 89 2014年 秋号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

今回はご飯特集です。蒸したり、炊いたり、新しい炊き方にも挑戦してみました。よろしくおつきあいください。



GE0-25Mで赤飯を作ってみました

1件のお問い合わせがきっかけです。「ジオ・プロダクトの蒸し器で蒸気があがらず、赤飯ができない。」ということです。大変です。蒸し器なのに蒸気があがらないなんて…。早速、現品を送ってもらい、基合や蒸気のアがり方を調べたところ、現品に異常はありません。それなのに赤飯ができないとは…不思議です。



GE0-25M

そこで今回はもち米1kgと小豆100gで赤飯を作ってみました。レシピは、ジオ・プロダクトのクッキングガイド41A-ZとミヤコメールNo.43(こちらはオブジェの蒸し器25cmを使っています。)を足して2で割ったようなものです。

作り方 前日準備

- ①もち米をとき、ザルに上げて水気をきっておく。
- ②小豆はサッと洗ってから鍋に入れ、水を加えて火にかける。煮立ったら弱火にし、2~3分ゆでて、ゆで汁を捨てる。
△このゆで汁は翌日までとっておく!
- ③鍋に新しく水カップ2を加えて小豆を30分程弱火でゆでる。

④ボールにもち米をあけ、③のゆで汁の1/2量を加え、さらに水を加えてヒタヒタの状態にし、5~6時間つけておく。

-----((ここまでは前日にやっておく!))-----

- ⑤もち米をザルに上げて水気をきる。
- ⑥とっておいた(③の)小豆のゆで汁に塩小さじ1を加え、よく混ぜる。
- ⑦蒸し器の上体にもち米をあけ、③の小豆を混ぜ込み、平らにならして中央を少しくぼませる。

⑧下釜の5分目位まで水を入れ中火で加熱する。沸騰したら⑦の上体を重ね、布巾を挟んでフタをして30分程蒸す。途中で3~4回、⑥のゆで汁を打ち水としてふりかける。

⑨下釜のお湯を5分目位まで足し、さらに蒸す。⑧と同様に2~3回打ち水をして20分程蒸して火を止め、余熱で5分程置く。

⑩蒸しあがったらしゃもじでサッと混ぜて器に盛り、ごま塩をふりかけていただく。

⑪蒸すときは必ず布巾を挟んでフタをしてください。布巾を挟んでできたすき間が蒸気穴の代わりになります。

(はみ出た布巾はフタの上にあげてください。)蒸すときの火加減は、強めの中火にしましたが、蒸気のアがり具合を見て加減してください。

蒸し布はあってもなくてもできると思いますが、今回はラフな作り方をやってみようということで使いませんでした。

味見をしてまだ硬いと思ったときは、さらに何分か蒸して好みの状態にしあげてください。(蒸した赤飯は炊いたものよりも硬めにできあがるようです。)



あいにくな~れ♡

布巾をはさんでフタをします!!
はみ出た布巾はフタの上に!



ふたつ♡



オブジェとジオ・プロダクトの蒸し器の違い

オブジェの蒸し器を使って赤飯を作ったのはだいぶ前のことになりましたが、筆者は普段、オブジェの蒸し器を使っています。ふたつの使用感にはそれほど違いがないように思います。ジオ・プロダクトは布巾を挟むこと、ツマミが熱くなることは異なりますが、料理のでき具合は同じように感じました。

ウラツク ♪

どちらの蒸し器を使っても、蒸気のあがり具合を見ながら火加減をすること、好みの状態まで蒸しあげるにはそれなりに時間がかかること、赤飯は準備が色々あり、ここぞという本番に失敗したくないので、あらかじめ練習の必要な料理かなと思いました。

アルミニウムなどの別素材の鍋からMiyacoの鍋に変えると、できあがりの時間が異なるかも知れません。やはり練習が必要そうですね。😊

▼GEO-28Tで1升の米を湯炊きしてみました▼

まず、湯炊きとは、大量のご飯を炊くときにムラにならないよう炊くための方法です。沸騰までに時間がかかると、パチャッとした部分と、パサッとした部分になることがあります。湯をグラグラ煮立てた中に、といてザルに上げておいた米を加え、十分に踊らす方法で、再度沸騰したあとは普通に炊きます。

作り方



- ① 米1升を量り、といてザルに上げ水を切る。
- ② GEO-28Tに 2,160ccのお湯を沸かす。(強火)

水の量を米の体積の2割増に(新米の場合は同量~1割増に)

$$\text{米 } 180\text{cc} \times 10 = 1,800\text{cc} (1\text{升})$$

$$1,800 \times 1.2 = 2,160\text{cc}$$



- ③ お湯が沸騰したら①の米を入れ、しゃもじでざっと底から混ぜ、つたをして炊く。再度沸騰したら、ふきこぼれない程度の弱火~中火に落とし15分程炊く。
- ④ 火を止めて10分程蒸らす。

⑤ 大成功です。おいしく炊きあがりました。正直なところ少し不安でした。

1升ものご飯を失敗するのはもったいなくて、申し訳なくて。

そこでより成功率を上げるために湯炊きという方法をとったのです。一般的に3合以上のときに湯炊きが向くようです。

筆者は普段から4合炊くことが多いので、今までの炊き方と湯炊きとで比べてみました。その結果、湯炊きの方がムラが少ないように感じました。さらに、湯炊きの湯をだし汁に変えて



具材を加えたら炊き込みご飯になります。今の季節でしたら、きのこ色々や魚干さんなどはいかがでしょうか。味つけは酒、塩、しょう油などお好みでどうぞ。

▼よくあるお問い合わせ▼

「炊飯したら鍋の内側が虫色になりました。どうしたらよいでしょう。」といただくことがあります。

炊飯に限らず、蒸し器の下鍋など、ステンレスの鍋では比較的好く起こる現象です。水や食品に含まれるカルシウム、マグネシウム、鉄やケイ素などのミネラル成分が皮膜をつくり付着して虹色に見せているものといわれています。

何か有害なものが溶け出してくることはなく、健康被害などもないといわれていますので、ご安心ください。

「取り除く方法」としては、その鍋に水と酢またはクエン酸を入れて数分間煮込みます。(酢やクエン酸の量は特に決まっていません。ただし1.2杯で十分ですが、濃い方が効果はあるようです。)その後、液体を捨てて食器用洗剤で洗い流し、乾拭きしてください。

MiyacoMail・掲示板 No.89 2014 秋号

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。1号の一例を紹介させていただきましたが、赤飯も炊飯も作り方はひとつだけではありません。色々やってみてこれ!というものを見つけていただければと思います。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。ひとことご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。

参考文献: NHKきょうの料理 みんなに好かれるすしとご飯もの

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

<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>

このアドレスのブログは11月30日までです。引越しも予定しておりまして引越し先は次の号でお知らせします!