

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

NO.90 2014~2015年 冬号

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

今回は体の芯から温まりそうな肉料理を教えてくださいました。

はりきって紹介しますので、よろしくおつきあいください。

冬にぴたり、牛肉のビール煮込み

福岡県にお住まいのラクダさまから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。

ジオプロダクトのポトフ鍋22cmを買って、早速「牛肉のビール煮込み」を作りました。玉ねぎをきつね色になるまで「炒めましたが、焦げ付くこともなく、すね肉もほろほろになり、満足です。洗うのも簡単でした。

GEO-22PF▼



Ⓜ このようなメールをいただいたものですから、我慢できずにお願したところ、快くレシピを教えてくださいました。

- 材料**
- ・牛すね肉 600~700g (福岡県在住。ココが一番美味しいのは佐賀牛。安いときは即ゲットして冷凍庫へ)
 - ・玉ねぎ 大3個
 - ・ベルギービール 330ml x 2本 (一度横着して日本のビールで作ったら、げんなりの出来でした。今回はベルギーの CAROLUS:alc 8.5%で、コクのある味に仕上がりました。)
 - ・無塩バター 50g
 - ・小麦粉 少々
 - ・岩塩 少々
 - ・オリーブオイル 少々

- 作り方**
- ①牛肉に岩塩を振り、半日置く。
 - ②玉ねぎは繊維と平行に薄切りして、ポトフ鍋にバターを溶かし、きつね色になるまで真長に炒める。(30~40分)
 - ③牛肉はかたまりのまま、オリーブオイルを熱したフライパンで表面を焼き付けてから、大きめにカットする。(角切り肉でもOK)

- ④牛肉を②の鍋に加え、小麦粉をふりかけ、さくっと合わせる。
- ⑤ビールを注ぎ、ポツポツ上がっている状態で煮込む。(お肉が煮汁の外に出ないように) このポトフ鍋なら、フタをきっちり閉めて1時間半で充分。
- Ⓜ さらに追加で「お好みで、種入りマスタードを添えて召し上がってみてください。」といただきました。これからの季節にぴったりの料理ですね。

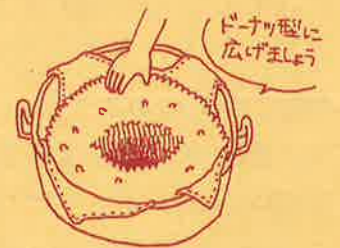
赤飯の続報

前回、GEO-25Mで赤飯を作ってみたところ、蒸し方の注意点や、こんな作り方もありますよなどなど、実際に作っていらっしゃる方々から教えていただきました。みなさん、どうもありがとうございます。

✉ 大阪府にお住まいの匿名希望さま

お赤飯の蒸し方ですが、失敗した方は、(7分ですが)蒸し器の上にもち米を広げる時失敗したと思います。以前、子ども会で餅つきを開催した際、私が休憩した時のお餅の出来が悪く、軟らかいお米と硬いお米が混じってうまくつきませんでした。原因はもち米を蒸し器に広げる際、中心をくぼませずに山形にしたようです。くぼますと言ってモピンと来ないよう、次年度の申し送りにはドーナツ型に広げると記録しました。レシピも、もち米の広げ方を強調した方がいいと思います。

▼ GEO-25M



✉ 長野県にお住まいの芳川美知枝さま

赤飯について、我が家のポイントをお知らせします。蒸し器の湯気があがってきて10分後に、蒸し布ごと赤飯を冷水に「ザッポツ！」と入れ、早目の30秒を数えて蒸し器に戻し蒸します。こうすると打ち水をしなくてもぷくぷく赤飯になります。冷水に入れるので、ビシャビシャになりそうですが、ご心配なく。お試しください。

✉ 熊本県にお住まいの匿名希望さま

赤飯について書いてありましたが、作り方は色々あると思いますが……。決して練習の必要のある様な難しいレシピではないと思います。蒸し布にお米を入れ包んで蒸気の上がる蒸し器にのせ、お米だけで先ず20分蒸します。蒸し布ごと取り出し、お米が3合でしたら塩(小エビ3g)を入れたあずきのゆで汁1/2カップ(100cc)程を振り、しゃもじで上下を返します。そして再度蒸気の上がる蒸し器にのせ、この時、ゆでたあずきもお米の上ののせてさらに20分蒸します。

ぷくぷくモチモチ!!



④ 今まで「打ち水方式」ばかり作っていましたが、蒸し布を使った「冷水浸し方式」や「あずきのゆで汁ふりかけ方式」も試してみました。どちらも大成功です。打ち水よりも軟らかく、もちもちになりました。また、どの方式でも、もち米の広げ方はドーナツ型が必須です。作り方はひとつだけではないので、色々やってみて一番しっくりくるもの、好みの味になるものを見つけることも楽しいと思います。伝えられている作り方があることはそれだけで幸せなことですが、他の作り方を試してみることも新しい発見がありそうな気がしています。

まれにあるお問い合わせ

「ステンレスなのにサビたのはどうしてでしょう？」最近あまりいなくなってきたお問い合わせですが、まれにあります。そしてステンレスの根本になりますので、今一度お答えしたいと思います。

ステンレスは「サビない金属」ではなく「とてもサビにくい金属」とご理解ください。ステンレスは元々鉄の仲間で、「18-8ステンレス」と呼ばれているのは、鉄に18%のクロムと8%のニッケルを含む合金です。クロムの働きで表面は肉眼では見えない酸化皮膜におおわれ、ニッケルはこの膜をより安定させ、酸などに対しても侵されにくくしています。これがサビにくさの秘密です。

酸化皮膜はキズがついてしまっても、空気に触れるようにしておけばすぐ再生され働きを取り戻しますが、水分、塩分、鉄分、水あかなどがついたまま放置されますとサビてしまうことがあります。ですが、もしもサビてしまっても、クレンザーなどで磨いてすすいだ後、水気をよく拭き取り自然乾燥させてください。またご使用いただけます。



食育インストラクターの勉強をしました

服部先生監修の「食育インストラクター養成講座」を受講して修了しました。Miyacoは鍋メーカーですから、ずっと食に関わってきておりますが、もう一度基礎から勉強しなおしたいと思い受講しました。これからは、そこで勉強したことをホツリホツリと語っていきたいと思います。

今日の食育ひとこと

「二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をほぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。
(食育基本法 前文より抜粋して引用)



MiyacoMail 掲示板 No.90 2014~2015冬号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができてあがりしました。ありがとうございました。「食は生きる力です」勉強して再認識しました。赤飯は反響があり、とてもうれしかったです。実験のようにして作るだけでしたが、何回か作っていくうちに、たいぶコリをつかんだような気がしてきました。蒸し布は手ぬぐいで代用しましたが、後片付けがとても楽でした。お祝いのときにバーンと作れるカッコイおばあさんを目指したいと思っています。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ですし、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。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募に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の開示・提供することはありません。

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://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>

こちらに引越しました

M
希望 90