

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.91 2015年春号



こんにちはMiyacoです。みなさんお元気ですか。
今回は色々アレンジの広がるお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。

IKIママさんちの重ね蒸し料理

岡山県にお住まいのIKIママさんから教えてくださいました。どうもありがとうございます。
☑️ 重ね蒸し料理に興味を持ってくださり、ありがとうございます。

一般的には重ね煮という料理法かもしれませんが。私は煮るというより、蒸して食材に火が通り、味を付ければできあがる方法で、きんぴらごぼうも、ひじきの煮ものや、青菜のおかか和えなどを作る時蒸すだけなので勝手にそう呼んでいます。シンプルな料理法・食材で飽きることがない料理に出会えたので、それを適当にアレンジして続けています。

少しだけ、私が思っている事を... それと参考になっている本を紹介します。
興味がおありでしたらぜひトライしてみてください。
まず、宮崎製作所の十得鍋は、



知って納得、便利で気の利く十の得!

- ① 蓋に穴がなくピッタリと閉まること。
- ② 熱伝導が良く、強火使用の料理に向いていること。
(少々鍋の厚みには欠けますが③が可能なので気になりません。)
- ③ 無水調理ができること。

以上が重ね蒸し(重ね煮)料理に適している理由です。

▲機能と収納に優れた十得鍋

それから、我が家のライフスタイルで欠かせない、重ねて収納ができ長年愛用できる鍋であることも、とても大事なことです。長く愛用できる...

5歳の娘が独り立ちをする時やお嫁に行く時にも、どんな有名な鍋よりも十得鍋を持たせます。彼女もこれを使っていつも料理をするのでその意味が肌に染み付くと思います。横にそれましたが、岡山には野菜食堂「こやま」という食堂をされている料理家がいらっしゃいます。地元ではその筋でとても有名な方です。

この方の著書「野菜食堂こやま」という本が、重ね煮料理法について、とても分かりやすく書かれています。

基本的には、丁寧に野菜を切り、決まった順番で重ねてゆき、最後に少々の塩をして蓋をし無水調理する、という方法です。

④次に、塩きんぴらの作り方と、さらに、それをアレンジした料理を教えてくださいました。どうぞ。

塩きんぴらとアレンジ料理

塩きんぴらの作り方

- ① ごぼうと人参を皮をむかずに泥を落とす程度の水洗いで細く細く千切りにします。ごぼうのみサッと一回だけ水に洗い灰汁を少し流します。
- ② 十得鍋に人参・ごぼうの順で並べておき、塩少々(野菜が汗をかく程度)をし、蓋をし強火にかけます。ごぼうの蒸されたいい香りがしたら、蒸しあがった合図です。
- ③ かつお節をまぶして、塩少々(ここでは味付けです。)で、できあがりです。(お好みで、いりごまを少々。)

塩きんぴらのアレンジ料理

—— 鍋に火をかけた状態で味付ける方法 ——

- ① しょう油・みりん(砂糖等)で味付け → ノンオイルきんぴら

—— 重ね蒸し後ボールに移し味付ける方法 ——

- ② 白和え衣に和える → 豆腐よごし
- ③ いりごま・ごま油・しょう油・味醂で和える → ナムル風きんぴら
- ④ ツナ缶・マヨネーズで和える → マヨサラきんぴら

(サンドウィッチの具材にむく。)

等々、我が家でよく作るアレンジ料理ですが、これ以外にもいかにバリエーションを増やせると思います。



大塚 じゅん



④他にもアンチョビを入れてイタリアンに、バルサミコ酢で煮つめてデリ風など!

④ さらに、塩きんぴらは、みじん切りにしてご飯に混ぜておにぎりにしたり、離乳食や老人食にも使えるそうです。

ごぼうも人参も一年中出回ってはいますが、旬の季節は秋、という野菜です。

春が旬の青菜やアスパラガスなどもこの方法は応用できると思いますので、季節の野菜をどんどん楽しんでみてください。

また、いつもお世話になっている岡本正子先生の著書では「蒸し煮」という名前で類似する調理法が紹介されています。以下、引用させていただきます。



蒸し煮について

一番下に海藻やきのこ類など水っぽいものを広げて入れ、順に葉野菜や根菜、そして一番上に動物性の食材をのせます。

素材からの水分だけでもよいのですが、水大さじ1と塩少々、蓋をぴっちりとして火にかけます。

最初は中火で、蒸気が上がった後弱火にして、10～15分。素材に火が通り、やわらかくなったら、味付けをして混ぜ合わせるだけ。

ひと鍋でできる簡単で、素材の持ち味を生かす調理法。

ぜひマスターしてください。

できる鍋

「重ね蒸し」、「重ね煮」、「蒸し煮」、どれも無水・無油調理の合わせ技で、一度やり方をマスターすると、食材や調味料を変えてどんどんレパートリーが増えて行く、という夢のような調理法だと思います。

ここで鍋屋のMiyacoとしましては、無水・無油調理のできる鍋をおさらいしたいと思います。

鍋の条件は次の3つです。

1. 厚手の鍋で高保温性を有すること。(余熱の利用、弱火でOKです。)
2. 蓋に蒸気穴がなく、適度な重さがあること。
3. 本体と蓋が密着する精巧な造りになっていること。

ウォーターシール効果につながります。

これらの条件の整ったMiyacoの鍋は、次のようになります。



ですが、火加減と加熱時間を間違えると、こげつくことがありますので、ご注意ください。

また、ウォーターシール効果(水蒸気が本体と蓋の間に水の膜を作り密閉する状態)が強くと働いて蓋が取れなくなったときは、あわてず、冷やさず、力技に走らず、蒸気が出るまで再加熱して、蓋を水平方向に回すと開きます。

今日の食育ひとこと

栄養や食材の特徴、健康な食習慣、マナーや食文化、環境にまで目をむけることすべてが「食育」です。そんな食育の3つの柱が次のことです。

1. 選食力を養う…旬のおいしさ、安心、安全な食べ物、食習慣や栄養バランスを見直して健康を維持しましょう。
2. 食事作法を身につける…日本の豊かな食文化を見直して、箸の持ち方などの正しい作法を子どもたちに伝えましょう。
3. 地球の食を考える…農業や環境問題、日本の食料自給率など、「食」に関わる問題を地球サイズで考えましょう。

MiyacoMail掲示板

No.91 2015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。

みっちり重ね蒸し料理を勉強することができました。

5歳の娘さんと一緒に料理を作る、なんとすてきなことでしょう。感動です。

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れば、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しに第三者への開示・提供することはありません。

参考文献: 矢島助産院の元気ごはん 岡本正子 著

from Miyaco 株式会社宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)

〒959-1276 新潟県燕市川池上通り 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>