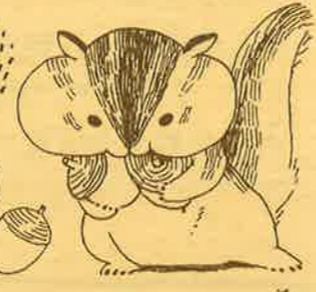


Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.93 2015年秋号



こんにちはMiyacoです。みなさんお元気ですか。
今回は、お客様から課題をいただいて取り組んでみました。
よろしくおつきあいください。

十得鍋ならではのササッと料理

東京都にお住まいのむうさまより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。

私は十得鍋とライスポットを愛用しています。初めセットアイテム(16・18・20cmの鍋+兼用蓋+片手ハンドル)を購入し、洗いやすさと、ステンレス多層鍋でも軽いことで使いやすく、その後、お味噌汁用に小さい鍋(14cm)を買い足しました。ご飯も十得鍋で炊いていたのですが、吹きこぼれに悩まされ、ライスポットをご飯炊き専用にして愛用しています。鍋はミヤコさんのだけです。

十得鍋ならではの、何か、ひと鍋で一気にご飯とおかずが出来上がる ですか、ささっと作れる時短や簡単料理を紹介していただけるとうれしいです。

① 十得鍋の最大の特徴はハンドルが脱着できることです。ハンドルが外せると、洗いやすかったり、収納しやすかったりします。そして調理の上ではちょっとした炒め物ができて、そのままオーブンに入れやすい形なので、ドリアやグラタンなどはいかがでしょう。ご飯やパスタ、マカロニなどの上に、カレーやミートソースなどをかけて、さらにピザ用チーズをふりかけて、オーブンでチーズが溶けるまで焼きます。カレーやミートソースがなくても、ありあわせの食材でよいので、サッと炒めてチーズものをオーブンに、というかなりおおざっぱなものではありますが、とろりととろけたチーズののったおかずごはんは忙しい朝や、簡単に済ませたいお昼などにいかがで



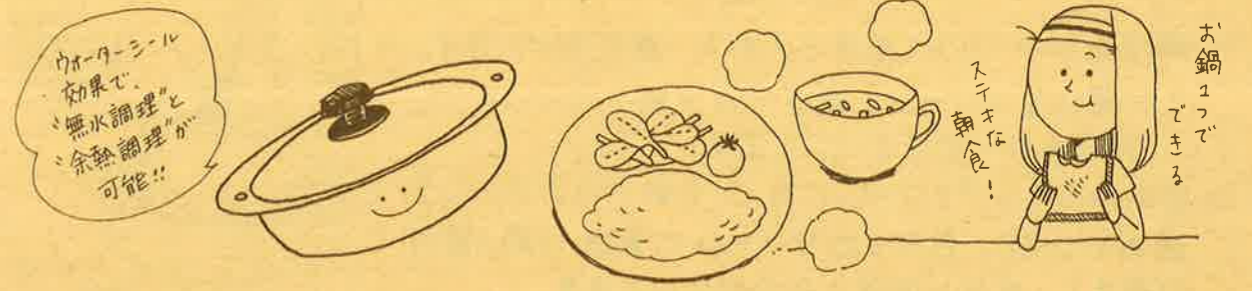
▲ 十得鍋

使い方は無限大!!



しょうか。オーブンを使用しない場合は、蓋をして弱火で数分蒸し焼きする方法もあります。また、ウォーターシール効果が働きますので、お玉一杯の水で時短で卵ができます。

さらに、湯せんが得意ですので、とろとろのスクランブルエッグを湯せんで作ることができます。野菜たっぷりのスープを煮ながら卵料理を作り、お好みのパンと一緒にブレイクファーストといった使い方もできます。



パエリアの続報

前回お伝えしたパエリアですが、馬淵早知子さまより再度おたよりをいただきました。ありがとうございます。

「パラパラで芯のないサフランライス作り方」ですが、米を洗わず、オリーブオイルで炒める方で作りました。炒めていたら米が白くなって、これで良いのかなと思いながら作りました。あとはレシピ通りで。

ワーイって叫ぶくらい思った通りのパエリアになりました。ライスはパラパラで芯がなく私の思っていたのが出来上がりました。色々お手数をおかけしてしまい申し訳ない気持ちです。これからはこの方法で作らせていただきます。本当にありがとうございます。

今回調理するに当たってオリーブオイルにこだわってクレタ島のバージンオイルを奮発してみました。

これからも疑問、困った事などありましたら又お世話になるかもしれません。よろしくお願いいたします。

パエリアはジオ・プロダクトのソテーパン25cmで蓋をして作りました。最後だけ蓋を開けて焦げ目をつけましたが、洗う時も水を入れて少し置いたらきれいに落ちて大助かりでした。

① こちらこそありがとうございます。

Miyacoでわかること、わかりそうなことにはできる限りお答えしたいと思っております。みなさんからのご依頼、心よりお待ちしております。



▲ Geo ソテーパン



Thank you

バターを作ってみました

先日、バターを買いに行ったところ、いつも買っているバターがきれいさっぱり売り切れでした。どうしたものかと思案の結果、作ってみることにしました。その日は乳脂肪分の多い生クリームを買って帰り、少しでも楽しんで作る方法を探したところ、ハンドミキサーで作ることができそうです。

1. 鍋(またはボール)に氷水を入れて、器を浮かべます。その器に生クリームと塩を少々入れてウィーンとハンドミキサーでかくハンします。
2. 始めはホイップクリームになり、それでもかくハンを進めていくと、白かったクリームに黄色っぽい部分が発生し、水分と個体に分かれていきます。
3. 個体がだいぶできたところでミキサーをやめて、シリコンヘラに持ち替え、まとめていきます。
4. 水分を切って別容器に個体を移し、フレッシュバターの完成です。



- (M) 気になるバターの味ですが、本当にバターでした!! 市販のバターと変わらない味です。器に残った白い水分ですが、こちらは大変コクのあるおいしい水分なので、カレーやシチュー、スープなどにご利用ください。今回は、十得鍋に割った卵と一緒に入れ、ひとまわり大きい十得鍋にお湯を入れてセットします。鍋を弱火にかけて、シリコンヘラでかき混ぜ、トロリ感が出てきたら塩・こしょうで味を整えます。湯せんで作るスクランブルエッグの完成です。フワフワ、トロトロにできました。

今日の食育ひとこと

食事を「何も食べない」「菓子や果物だけ」「サプリメントなどの錠剤だけ」といった状態にすることを「欠食」と呼びます。今、朝食を欠食にする人が若者に多くいる傾向があります。朝食を食べないでいると、

- ・活動するためのエネルギー供給が不十分で体調不良をおこす。
- ・脳へのエネルギーが不足し、集中力がなくなる。
- ・基礎代謝が低下して、食事からとったエネルギーをため込みやすくなったり、過食につながるから肥満になりやすい。



- ・無気力やイライラしやすい、キレやすい傾向にある。

また、朝食を毎日食べる児童生徒の方が集中力や記憶力がアップすることからテストの正答率が高いという調査結果も出ています。

少し早起きして朝食をしっかり食べてスタートすると、ニコニコ、イキイキ、体調万全、頭脳明晰のスラッと美人・美男子になれそうな気がします。



MiyacoMail 掲示板

No.93 2015秋号

今回はチーズやバターの香りが漂ってきそうなミヤコメールになりました。これもみなさんのおかげです。ありがとうございます。

バターを作る道具については、今回はハンドミキサーを使いましたが、フードプロセッサーやペットボトルを使う方法もあります。身の周りにある道具でOKですので、冷やしながらひたすらかくハンするとフレッシュバターが味わえます。ぜひ、みなさん、お試しください。

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。

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>