

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.94 2015~2016年冬号

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
 今回は永遠の課題かも知れないことに取り組んでみました。
 よろしくおつきあいください。

ジオ・プロダクトのソテーパンでチャーハンを作ってみました

ジオ・プロダクトのソテーパンは板厚が3mmありますので、Miyacoの中では最も焦げつきにくいのですが、とても重いことから、女性の力では片手で振ることはできないと思います。

そこで、チャーハンの作り方としては、振らずに、竹ベラなどでよくかき混ぜていただきます。王道の作り方からは外れるかもしれませんが、ひとつの作り方としてご紹介したいと思います。



作り方

- ①具材(ねぎやハムなど)をきざんで炒め、別容器に取っておく。
- ②温かいご飯にサラダ油をからめ、さらに溶き卵もからめ、塩・こしょうで味をつける。
- ③ソテーパンを中火で予熱したら弱火に落とし、薄く油をひき、②を投入する。すぐには混ぜず、少し焦げ目がついてきてからほぐすようにかき混ぜる。
- ④①を加え、さらにかき混ぜ、味見をして味を整える。

(M) 温度調節とかき混ぜ方にかかっています。

成功すると、さあどーだという気分になり、そのまま食卓の真ん中へドーンと置きたくなります。もしも、くっついてしまっても、そのソテーパンでお湯を沸かし、やわらかくしてからこすり洗いをしてください。

キズなどを気にしないでガラガラとお手入れすることができます。

小松菜と鮭のクリーム煮

こちらもソテーパンを使って作ってみたいと思います。

材料 2人分

- 小松菜...150g ○玉ねぎ...1/2個(100g) ○生鮭...2切れ(160g)
- 塩、こしょう、白ワイン...各少々 ○ミックスビーンズ(缶詰)...1缶(120g)
- バター...15g ○小麦粉...大さじ1 1/2 ○牛乳...200ml
- A:コンソメスープの素(顆粒)...大さじ 1/2 & 水...100ml

作り方

- ①小松菜はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
 - ②鮭は塩、こしょう、白ワインをふって下味をつけてそぎ切りにし、小麦粉(分量外)を薄くまぶし、サラダ油(分量外)を熱したソテーパンで、表面をこんがり焼き、別容器に取っておく。
 - ③ミックスビーンズは缶汁をきる。
 - ④ソテーパンにバターを溶かし、①の玉ねぎを入れて炒める。小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、Aを加えて混ぜる。
 - ⑤④に小松菜、②、③、牛乳を加えて5分ほど煮て、塩、こしょうで調味する。
- (M) ②では金属のヘラを、④では竹ベラを使用しました。火加減は、弱め弱めでお願いします。



ジオ・プロダクト ソテーパンの特徴

1. アルミ芯7層鋼、板厚3mm。(Miyacoの中で最もこげつきにくい素材です。コーティングはしていないので、はがれることはありません。)
2. 弱火でじっくり焼く調理に向きます。(ホットケーキの焼き色は、きれいなきつね色になります。)
3. 蓋つきなので、蒸し焼きや煮物にも使えます。(比較的こげつきやすい煮魚には特に向くと思います。前号ではパエリアがおいしくできたというおたよりをいただきました。)



よくあるお問い合わせ

「鍋底に白っぽい点ができました。はがれたように感じられますが、どうなっているのでしょうか。」と、いただくことがあります。

まず、Miyacoのステンレスのピカピカした鍋にはコーティングはしてありませんので、コーティングがはがれることはありません。

原因は、水の中のカルシウム、マグネシウム、塩素などや食品のアク、ゆで物で塩を使った場合の塩分などが作用して焼けついたように付着したものとされており、ステンレスに原因があるのではなく、害などはないと言われておりますので、そのままお手入れしながらご使用いただいて大丈夫です。

さらに、この現象は、使用回数には関係なく、新しい鍋の方が出やすく、目立ちやすいものでして、お湯を沸かしただけ、ゆで物をしただけでも発生することがあり、ステンレスの鍋全体によく起こる現象です。

ご家庭でのお手入れとしては、クレンザーと硬めのタワシでグルグルと磨いてください、とお願いしております。シミのように残ることがありますが、前述のように害などはありませんので、磨きながら使っていただくのが一番かと思えます。また、お料理後、できるだけ早く洗っていただくのも有効です。

始め何も無いところに白い点などが現れると、驚かれる方もいらっしゃいますが、この現象はステンレスの鍋によく起こることですので、どうかご理解の上、お手入れしながらご使用くださいますよう、お願いいたします。



今日の食育ひとこと

「よく噛んで食べなさい。」とよく言われ、今では言うようになりましたが、よく噛むと、どんな効果があるのでしょうか。よく噛んでいた卑弥呼の時代にあやかり「卑弥呼の歯がいーぜ」にのせてお伝えします。

① 肥満の防止... 満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き、過食を防ぎます。

② 味覚の発達... 食べ物の味が溶け出し、より深く味わえるようになります。

③ 言葉(発音)の発達... 顔の筋肉が発達し、発音が明瞭になります。また、表情筋も発達して顔の表情も豊かに若々しくなります。



④ 脳の発達... 脳細胞が活性化され、子どもはより賢く、大人は脳の老化進行の防止につながります。

⑤ 歯の病気の予防... 唾液の分泌が促進されて口内がきれいになり、歯肉も丈夫になり、歯の病気にかかりにくくなります。

⑥ ガンの予防... 唾液中の酵素が、食品中に含まれる有毒物質の発ガン作用を弱めます。

⑦ 胃腸快調... 食べ物を細かく砕くことで、胃腸への負担を和らげ、活動を活発にします。

⑧ 全力投球... 全身に力が入り、体力や運動能力の向上につながります。



MiyacoMail掲示板

No.94 2015~2016冬号

コーティングのフライパンからジオ・プロダクトのソテーパンやオブジェのフライパンへ買い替えされる方がいらっしゃいます。恐らく、使い心地はかなり違いますので、火力や油の加減などに注意しながら、慣れるまでがんばっていただきたいと切に願っております。

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:食べて元気!(服部幸應 監修)

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>