

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.95 2016年 春号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

春です。お恥ずかしいことですが、新しいことにチャレンジして

みました。よろしくおつきあいください。

出汁に挑戦してみました

私事で申し訳ありません。ご飯は鍋で炊いているのですが(慣れるととても簡単に感じます)、出汁はパラパラ~というお手軽なものに頼りきっております。せめて休みの日だけでもしっかり出汁を引いてみたいと思ったのが始まりです。一番出汁、二番出汁と調べてきて、家庭出汁というものを見つけました。順にご紹介します。

まず、一番出汁の基本分量ですが、ざっと調べたところ、次のようがありました。

水	昆布	かつお節
2カップ	10cm角	10g
5カップ	8×15cm	20~40g
1.6ℓ	50g	60g
10カップ	5cm角を10枚	40g

次に、一番出汁、二番出汁の引き方です。

- ① 鍋に昆布と水を入れて1時間ほどおく。
- ② ①の鍋を中火にかけ、沸く寸前に昆布を引き上げ、アクを取り、火を止め、かつお節を入れる。
- ③ やさしく、ていねいに静かに菜箸でかつお節を沈め、アクを取り、かつお節が沈んだら静かにこす。(一番出汁のできあがり)

- ④ 鍋に一番出汁をとったあとの昆布とかつお節、水を入れ中火にかける。
- ⑤ 沸いてきたら火を弱め、かつお節をさらに加え、コトコト煮てアクを取り、静かにこす。(二番出汁のできあがり)

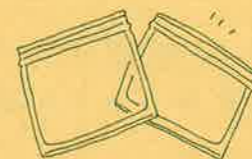
沸かしすぎるとだしがにごってしまうので注意!



最後に家庭出汁の取り方です。

- ① 鍋に水・昆布・かつお節を入れ弱火にかける。
 - ② 徐々に沸いてきたらアクを取り、沸いたら、さらに火を弱めて3~5分煮て火を止める。
 - ③ かつお節が沈んだら静かにこす。
- ※水から時間をかけて煮出すため、昆布とかつお節の量は控えめにします。
※かつお節は長く加熱すると酸味が出てくるので、もしも種類によって酸味が出すぎたら、みりんなどで味を調えるといいでしょう。

余ったピッチャーやタービンで冷蔵保存!
(2日程で使い切ってください)



冷凍保存すれば3週間持ちます!
(日ごとに風味が変わるので注意)



キューブで凍らせれば手軽さUP!

一度に大量の出汁を引くのなら、パスタポットがいいと思う

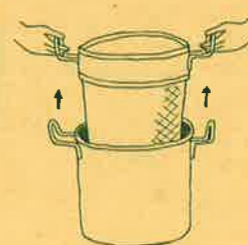
Miyacoのパスタポットは目の細かいメッシュの湯切りですので、出汁やスープをこすことができます。

あらかじめメッシュの湯切りをセットしたまま出汁作りを始め、ころあいを見て湯切りを静かに引き上げます。どうしてもかつお節の細かいのが気になるときは、さらにキッチンペーパーなどでこしてください。

大量の出汁は炊飯、煮物、汁物へと色々ご使用ください。



▲ Geo-21P



▲ OJ-58



▲ OJ-59

どうしても残ってしまった出汁は、ペットボトルなどに詰めて冷蔵庫に保存し、また使いましょう。

それではそろそろ、出汁を使った料理をご紹介します。

おいしい出汁で作るなら炊き込みご飯と具だくさんの味噌汁はいかが

春に旬を迎える筍や、わかめを使ったご飯も魅力的ですが、今回は西京焼きの香ばしいご飯をご紹介します。

「西京焼きの雑穀炊き込みご飯」

〔材料：4人前〕

○さわら西京漬け…3切れ ○米…3合 ○雑穀…大さじ1

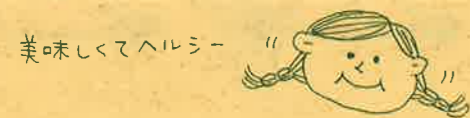
A { 出汁…450ml、酒…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ1/2
塩…小さじ1/3、西京漬けのみそ…小さじ2

○しょうが…2かけ ○木の芽…適量

〔作り方〕

- ① 米を研いで、雑穀とともに30分～1時間水につけ、ザルに上げる。しょうがはせん切りにし、さわらは余分なみそを取り、グリルで表面に焼き色がつくまで焼いておく。
- ② 鍋に米と雑穀を入れ、**A**を加えて表面をならし、①のさわら、しょうがを散らして普通に炊く。(沸騰まで中火、その後弱火で10～15分、火を止めて10分蒸らす。)
- ③ ②のさわらを取り出して骨を取り除き、皮はみじん切りにして身とともに鍋へ戻して全体的に混ぜる。
- ④ ③を茶碗に盛り付け、木の芽を飾る。木の芽は手の平にのせ、空間を作ってポンとたたき、香りを立てる。

- M** このご飯には、出汁のきいた旬の野菜たっぷりの味噌汁をそえてみてください。また、出汁を引いたあとの昆布は刻んで、かつお節も一緒に炒って味付けをしてふりかけにしました。このふりかけ、ご飯のおともはもちろんですが、卵に混ぜて焼くと、具入りの出汁巻き卵になり、おいしいです。



食べごたえが
あって
満足感UP!



今日の食育ひとこと

ここまでどっぷりと和食に浸かってきましたが、さらにとどめのひとことです。

「まごはやさしい」何の呪文でしょうか。

答えは、日本で昔から親しまれている食材の頭文字です。順にご紹介します。

- ① …豆類は共通して食物繊維が多く、大豆は良質なタンパク質、小豆など大豆以外の豆は糖質の供給源となります。
- ② …ごまはミネラルを豊富に含んでいるほか、必須アミノ酸が精神安定作用、不眠症予防などにも効果を発揮します。
- ③ …わかめ、海藻類はカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルを大量に含んでいます。また、表面のぬるぬるした成分であるアルギン酸は、体内の余分なナトリウム、コレステロールを排出する作用があるとされています。

ゴマは
皮の消化が
悪いので、
すりつぶすと
good!



後半も予想のつくものではありませんが、残念ながらスペースの関係で次回への紹介とさせていただきます。ご了承ください。

ワカメは
花粉症予防にも
知くとうです。



MiyacoMail掲示板

No.95 2016年春号

家庭出汁に出会ってから「よし出汁を引こう」と思うようになりました。思い立ったらすぐに作ることができ、何よりも昆布とかつお節が少なめでも充分味が出るので経済的です。みなさんの出汁事情にも興味津々です。よろしかったら、お知らせください。

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。

参考文献:服部幸應の健康レシピ

参考サイト:出汁の引き方についてのお話 | 食育通信online

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>