

Relax Time
For Your Heart.

Miyago Mail

No.96 2016年夏号

ミヤコメール

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
暑いと食欲が落ちるといふ方、器を変えてみると気分も変わり、食欲もアップするかも知れませんよ。それでは、よろしくおつきあいください。

おたより紹介

いつもミヤコメールを楽しみに読んでいる山口県の堀川直絵と申します。十得鍋は少しずつ全部揃えて愛用しています。25cmのテーブルポットをフライパン代わりに愛用し、ホットケーキもこれで焼くとふんわりします。煮物風にする山口県の郷土料理の「けんちょう」という大根・人参・豆腐・油揚げ等を薄いいちょう切りにして煮る時も、鍋が広いので水分が飛びやすく早く仕上がります。

No.95のミヤコメールで、きちんとした出汁の取り方が書いてありましたが、私は昆布水や八方だしを作って置いて対応しています。

昆布水は水に昆布を入れておくものです。昆布の切り方は本では小さく刻んであって、その刻んだ昆布の応用レシピが沢山載っていましたが、私は面倒なのでそのままの形でどぼんして使っています。水1リットルに対して昆布10グラムの量で2回出せるそうで、そうしています。昆布水は冷蔵庫で2週間程持ちます。

煮出した昆布は、私は、まとめて冷凍しておいて、たまったら切って佃煮にしたり圧力鍋にかけてドロドロにして、カレーの水分として使ったり(カレーは色がわからなくなるので、多少色が悪くドロドロでも子ども達が食べてくれるので)、細切りにして薄力粉と塩とゴマを入れてクッキーにしたりしています。

堀川さま、どうもありがとうございます。小さなお子さんが3人いらっしゃるからお聞きしました。それなのにここまでやっていらっしゃるとは、すばらしいのひとです。十得鍋のテーブルポットをフライパン代わりに使いこなすことができる

のはかなりの料理の腕前と尊敬いたします。「けんちょう」「昆布水」「昆布入りカレー」など、どれも興味津々です。「けんちょう」は興味がありすぎて調べてみました。

けんちょう…日本の食べ物用語辞典より

けんちょうは山口県の郷土料理。冬場においしくなる大根を使った料理で、別名「けんちょう煮」「けんちょう炊き」とも呼ばれる。元々は精進料理であったものが、いつしか一般家庭でも作られるようになったと言われ、大根と豆腐を炒めてしょう油や酒で味付けしただけのシンプルなものから、人参、しいたけ、レンコン、ゴボウ、こんにゃく、鶏肉を入れて作る具沢山のものまで、家庭によって具材や作り方、味付けは多岐にわたる。

汁を多めに仕上げる「けんちょう汁」と呼ばれる食べ方もあり、その見た目や作り方は、鎌倉の建長寺発祥と言われる「けんちん汁」にもよく似ている。

堀川さまは冬に多く作るそうですが、夏大根を使うこともあり、生では辛い夏大根もけんちょうにすると食べやすいそうです。

出汁の続報

神奈川県にお住まいのリモネさまよりいりこ出汁を教えてくださいました。どうもありがとうございます。

いりこ出汁のコツ

- ①頭と内臓を取り除くこと。頭の先端をつまんで、お腹のあたりまでを取り除きます。手間はかかりません。指の汚れも気になりません。
- ②小さめのいりこを10数匹(4人分のみそ汁用)、水から入れて煮立ったら数分で火を止め、いりこを取り出します。
- ③いりこを取り出すタイミングは、鍋の底にいりこが沈んで少しおいてからです。

以上、我流ですが、かつお出汁とはまた違う味わいです。コクと甘みがあるように思います。やはり日本人の敏感な味覚は大切だなと思います。昆布、魚類の出汁の微妙なおいしさがわかるのはいいですね。

同感です。疲れた体に出汁は染み渡り、日本人でよかったと思う瞬間ですね。夏こそ、出汁のきいた汁物で健康管理が重要、と思います。



2つのソースポット

Miyacoにはソースポットと名のつく製品が2つあります。どちらもステンレスなので、色は似ていますが、形はかなり違います。

ひとつはオブジェなどの普通の両手鍋をソースポットと呼んでいます。

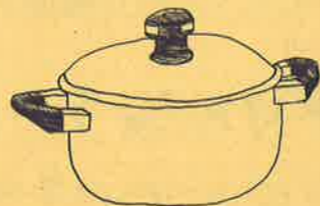
ちなみに片手鍋をソースパン、深型両手鍋をシチューポット、浅型両手鍋をテーブルポットと呼びます。片手鍋にはパンが付き(フライパンもそうですね)、両手鍋にはポットが付きます。

もうひとつは、カレーのルーなどを入れるソースポットで、こんな形をしています。

この器を使うだけで、ぐっとカレーらしさが増すような気がします。

また、カレーだけでなく、ドレッシングやソース、クリームやジャムなど色々を入れて気分を変えて楽しんでいただきたい、と思っています。

ソースを作る器とソースを入れる器、両方をソースポットと呼んでいるのです。



▲オブジェの両手鍋 (ソースポット)



▲ソースポット

☆ これに入れるだけで
お料理がランクアップ ☆



今日の食育ひとこと

前回からの続きで「まごはやさしい」の後半やさしい食材を紹介します。

④…野菜は色々な種類をバランスよくとるようにしましょう。抗酸化作用があるβ-カロテンを多く含んだ緑黄色野菜(カボチャ、ブロッコリー、トマト、ほうれん草など)や、食物繊維が豊富な根菜類(大根、人参、ごぼう、れんこんなど)は積極的に食べましょう。

⑤…魚はカルシウムが豊富な、丸ごと食べる小魚がベスト。また、脳を活性化し、高コレステロール予防にもなるDHAやIPAが多いイワシ、サバ、マグロなどもお勧めです。 ※1 ※2

⑥…しいたけなどのきのこ類は、ビタミン、食物繊維が豊富です。生活習慣病の原因となる動脈硬化、高血圧などに有効で、がんの予防効果もあると言われています。

⑦…いも類はでんぷん、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など、それぞれが優れた成分を含んでいますので、これらをバランスよく食べるとよいでしょう。



以上、日本の伝統食材(豆類・ごま・海草類・野菜・魚・きのこ類・いも類)を2回に渡って紹介してきましたが、これらを使った日本食は、欧米の方々からも注目される健康食です。今一度、伝統的な日本の食材を見直し、積極的に食べるように心がけたいと思います。

※1「DHA」:ドコサヘキサエン酸は多価不飽和脂肪酸のひとつで、脳細胞や神経組織の成長を促して活性化します。

※2「IPA」:イコサペンタエン酸はEPA(エイコサペンタエン酸)と同じですが、IPAは国際表記です。多価不飽和脂肪酸のひとつで、血圧の上昇を抑え、血中のコレステロールを減少させ、血小板の凝固を抑える働きがあります。



MiyacoMail掲示板

No.96 2016年夏号

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。実は、入れる器のソースポットは、その特殊な形から手磨きになるので、なかなか製造が大変という現状であります。

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HP:日本の食べ物用語辞典

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>

希望96