

Relax Time  
For Your Heart

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.98 2016年~2017年 冬号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。  
同じ料理でも違う作り方が存在することがあります。今回は、  
そんな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。

## おたより紹介

山口県にお住まいの 堀川直絵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 (๑ˊᵒˋ)

☑️ ミヤコメールにライスポットが載っていて、初めてライスポットの存在を知り、(今までのミヤコメールに載っていたのに気付いていないだけかも知れませんが) 5合のSタイプを購入しました。  
土鍋と味は変わらず、時間は土鍋より5分多くかかる位ですが、洗いやすいのと、土鍋に比べて軽いのと、とても使いやすいです。玄米がさらさら美味しく簡単に炊けるのと、鍋の中のネバネバも取水やすいのと、蒸気の飛び散りも少ないので本当に使いやすいです。

⑭ 土鍋は土鍋の良いところがあると思います。使用感の違いを知ることができて、とてもありがたいです。  
ライスポットは練り返し取り上げておりました、その甲斐があったということでしょうか。恐らく、この先も何回か登場することでしょう。ということ...

## ライスポットで赤飯を炊いてみました

今まで オグジエヤジオ・プロダクトの蒸し器で赤飯を作ってきましたが、今回はライスポットで炊いてみたいと思います。蒸す方の赤飯は前日

から準備していましたが、炊く方の赤飯は思い立ったその日に作ることが出来ます。それでは、5合サイズのライスポットを使って、3合の赤飯を炊きます。



### 《材料》

・もち米... 3合 ・小豆... 1/2カップ ・水、ごま塩... 適宜

### 《作り方》

- ① もち米を洗い、ザルにあげておく。
- ② 小豆を水400ccで半煮えにする。
- ③ ライスポットに①と②を入れて混ぜる。この時、小豆の煮汁を捨てないこと!
- ④ ③に水と小豆の煮汁を合わせて540cc入れて混ぜる。
- ⑤ 蓋をして中火にかけ、沸騰したら、弱火に落として15分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ⑥ 上下混ぜて器に盛り、ごま塩をかけてできあがり
- ⑭ もち米を炊くときの水加減の基本は、米と同量ですが、お好みで変えてみてください。もち米3合に小豆1/2カップという割合は、かなり小豆たっぷりな感じです。こちらもお好みで加減してみてください。赤飯を1~2合炊く場合は2合サイズを、3~5合炊く場合は5合サイズがおすすりめです。

## もちもちになる割合

今回の赤飯は、もち米100%で作りましたが、もち米とうるち米を混ぜて作ることもできます。うるち米の方を多くするともちもちでなくなるのでは!?! と思い、どれ位の割合ならばもちもちか!! やってみました。

もち米：うるち米 = 3 : 1	} もちもちです
2 : 1	
1 : 1	
1 : 2 → もちもち感が足りません。	

あくまで、Miyacoの主観ではありますが、混ぜて作る時のご参考になれば幸いです (^^) /

# おこわと赤飯

知っているようでいて、知っていないか、たふたつの違いや歴史について調べてみました。

おこわとは、もち米を蒸した料理のことで、漢字では「御強」と書きます。語源は「強飯(こわい、こわめし)」に接頭語の「御(お)」をつけて、それを略して「御強飯(おこわ)」となったといわれています。「強飯(こわ)」とは「堅い」の意味で「布い」と同音源です。つまり、「御強飯」とは、「せいろで蒸して作った硬いご飯」ということとなります。これに対して、「釜で炊いた柔らかいご飯」は「姫飯(ひめい)」といわれます。

本来、調理方法で分類されていましたが、今では材料にもち米のみ、または、もち米にうるち米を混ぜて作られたものを指して、「おこわ」と呼ぶことが多くなりました。



「おこわ」の材料にもち米と小豆やささげを選ぶと赤飯になることから、赤飯はおこわの中のひとつということになります。赤飯は昔、小豆やささげを入れたご飯ではなく、赤米を蒸したものだそうです。赤米とは縄文時代に初めて中国大陸から日本に伝わってきた米で、炊きあがるとちょうど赤飯のような色をしています。

日本では古くから赤い色には邪気を払って災いを避ける力があると信じられていました。そこから魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれるようになったということです。

さらに、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて供える風習があったようです。晴れの日には赤飯。栗やきのこ、筍など季節の恵みのものもち米と炊いておこわ。日本には昔から感謝して祝う料理があります。これから大切にしていきたいものですね(๑)。



# 今日の食育ひとこと

旬の食材を選んだ方がいいのはなぜでしょう。

旬の食材はおいしく栄養価が高いだけでなく、人がその季節に必要な栄養素も多く含んでいます。冬の季節なら、人もクマやハビと同じように軽い冬眠状態に入り、新陳代謝が鈍ります。こんなとき身体を内側から温めて活発にしてくれるのが、白菜や大根などの根菜類です。

旬の食材を食卓に並べることで、季節を感じる事ができ、コミュニケーションにもつながるかも知れません。子どもも旬や食材に興味を持つようになれば、とても幸いです。



MiyacoMail 掲示板

No. 98 2016 ~ 2017年 冬号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができてあがりました。

ありがとうございます。

蒸す方の赤飯は石更めかも知れませんが、工夫次第でもちもちの柔らかくなることも学んできました。(No.89,90で)蒸したり、炊いたり、色々楽しんで作っていただければと思います。

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、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: 語源由来辞典、赤飯文化啓発協会

from. 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](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)  
<http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>

