



こんにちは!
 Miyacoです。
 みなさんお元気です
 が?今回は、ほん
 のちよとした発見
 ですが、ご紹介
 したいと思っております。
 よろしくおつき
 あいください。

ミヤコメール No. 125
 2023年秋号 by 宮崎製作所

▽野菜足りてますか? ▽

食生活を振り返ってみると、肉や魚などのタンパク質は足りているような気がするのですが、野菜はふんだか足りないような気がして...。そもそもどれ位食べたなら適量なのか分からない。1日の目標摂取量は約350gと言われてもピンときません。

💡よい目安を見つけました!! 量の目安になるのは“こぶし”です。食材そのものではなく、サラダや煮物、炒め物など調理された量でみます。1食につき、こぶし2個分が理想的ですが、最低でもこぶし1個分はとりましょう! 料理の上にこぶしをかざしてチェックしてみてください👍



毎食野菜をこぶし2個分というのは大変かも知れませんが、そんな時は、ほうり1本、トマト1個、野菜ジュース1杯、市販の野菜のお惣菜などもOKとしてハードルを低くしてチャレンジしてみるのもよいですよ😊


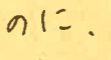
野菜のおかげで一皿に具たくさんのお味噌汁で大丈夫。そうだと分かっただけでもうおいしいです。次は、みそについて、そのすばらしい健康効果をご紹介します♪

▽みその主な健康効果 ▽

1. 体を温める
 大豆を発酵させたみそは体を温める陽性食品。温かい状態で食べるので、温め効果は抜群! 具をたくさん入れれば、それだけで栄養豊富になり、食べごたえもある!
2. 腸内環境を整える
 みそに含まれる乳酸菌は善玉菌の代表格! ヨーグルトなど動物性の乳酸菌は胃で死滅してしまうが、みそに含まれる乳酸菌は胃酸に強いので、生きたまま腸に届く。また善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維も含まれているので、ダブルで腸内環境を整え、免疫アップに役立つ。
3. 大豆パワー
 大豆には血管を丈夫にして血液の流れをよくする、がんを予防する、女性ホルモンを助けるなど、さまざまな健康効果がある。が、食物繊維が多く消化・吸収しにくいという欠点がある。みそは発酵の過程で分解されるので大豆に比べて消化・吸収しやすい。大豆に含まれない栄養素がプラスされるというおまけがある。
4. 食べておいしい
 みそは食材をおいしくする調味料。みそ汁のいいところは、うま味が強く、具材選びのバリエーションが豊富な点。
免疫をアップさせる具材を組み合わせてみよう!

- にんじん、かぼちゃ、ほうちん草などの緑黄色野菜
- わかめ、あおさ、もずく、昆布などの海藻類
- しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類
- ごぼう、こんにんなどの根菜類

▽ スタックお稲荷 ▲

お稲荷エンの通常は  ← こんな? 形ですが、細長いお稲荷エンを見つけました  形が 変わるだけなのに、かなり新鮮な感じがします。

{ 稲荷のお揚げ }



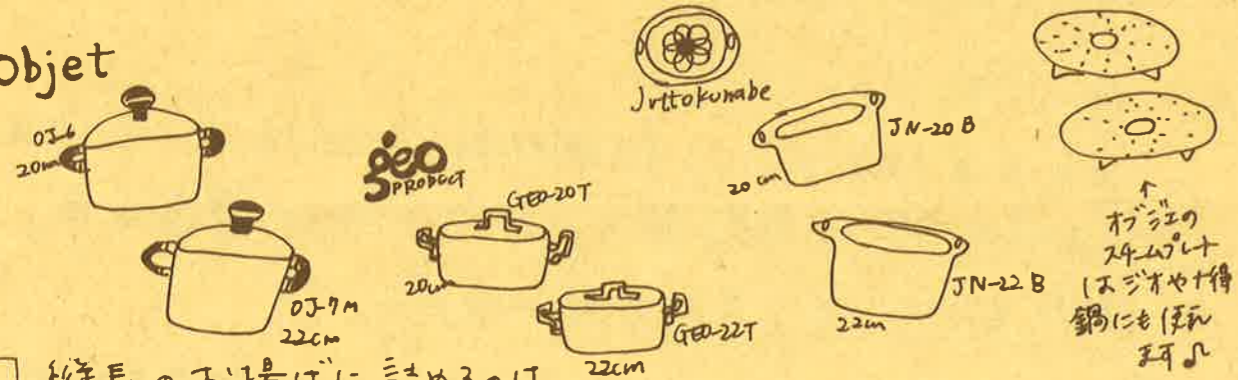
- 材料 (6本分) ... 油揚げ 3枚
 ① だし汁 カップ 1/2、しょうゆ 大さじ 3、
 みりん 大さじ 3、砂糖 大さじ 3

< 作り方 >

- ① 油揚げは縦二等分に切って開く。熱湯を回しかけ、油抜きをして、冷めたら水けを絞る。
- ② 鍋に ① を入れて弱火にかき、煮立ったら ① をかき落し、ふたをし、汁けがほぼなくなるまで煮る。
- ③ そのまま冷まして完成

M 此れを作るには 20cm または 22cm の両手鍋に、20cm 用または 22cm 用の スチームプレート を落とし 3つたとして使うのが よろしいと思います。

Objet



M 縦長のお揚げに詰めるのは、酢飯、炊き込みご飯、混ぜご飯など、お好みでどうぞ♪ 試してみたら、おいしかったのは、野沢菜漬のみじん切りと白ごまを混ぜたご飯、かりのみじん切りにして混ぜたご飯がさっぱりしていて、色どりもよく、おすすめ 😊

▽ みそ汁入りの鍋について ▲

「夜作ったみそ汁を鍋ごと冷蔵庫に入れておいて、翌朝食へでもよいですか?」とお問い合わせをいただくことがあります。大丈夫です。ステンレスから何かが溶け出してみそ汁に混ざる、といったことはありませんし、みそ汁に限ったことでもありません。心配なのは付着物によるもらいさびです。もしもさびてしまったときは、クレンザーなどで磨き落としてご使用ください。オグジエの鉄芯三層鋼の鍋は、何回磨いても同じ場所にさびが発生して、その場所には金針で刺したようなピンホールがあいている場合、大変残念ですが、寿命がもたせません... その鍋に感謝して、新しい鍋への引き継ぎをおすすめします。最後に、冷蔵庫から取り出したみそ汁入りの鍋ですが、温め直す場合、強火で一気にかき混ぜず、よくかき混ぜてから、弱火で温めてください。突然沸騰して飛び散る突沸現象予防のひとつです。

今回のほんのちよとした発見はいかがでしたか? 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く思っています。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を添えていただくと、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等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く第三者への開示・提供等することはありません。

参考文献: 元祖「食べ川貝」野菜から食べるおいしいレシピ集
 病気にならない「本をつくる」こと 免疫教室
 お弁当にもホームパーティにも大活躍 スタックお(にぎ)り100

Miraco 株式会社 宮崎製作所
 住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8
 TEL: 0256-64-2773
 FAX: 0256-64-5728
 Eメール info@miyazaki-ss.co.jp

HP & ブログ  宮崎製作所

Instagram  宮崎製作所 Instagram

facebook  宮崎製作所 facebook