



ミヤコ メール No. 126
2023年 冬号 by 宮崎製作所
2024

こんにちは、Miyaco
です☺
みなさんお元気ですか？
今回は蒸し器で
初めてあるものを
蒸してみました！
よろしくおつき
あいください♪

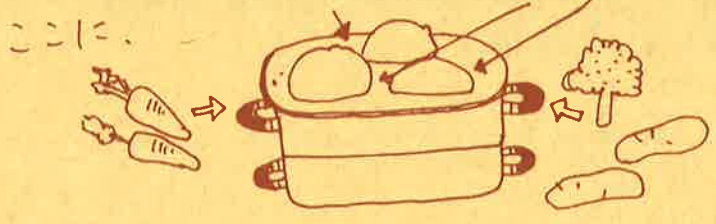
▽ 冬に食べたい料理 ▽

冬に食べたい料理としては、鍋物、おでん、肉まんなどがランキング上位にあがってくるそうです。

鍋物は色々な味（寄せ鍋、水炊き、湯豆腐、キムチ鍋など）で楽しめます。おでん、これも冬の定番です。

肉まんなどは温かいものが売っていますが、お家で温めてアツアツをいただくのもいいですね。電子レンジでチンするのはお手軽ですが、いいと思うのですが、今回はあえて蒸し器で蒸すことをおすすめします。

蒸し器に肉まんなどを並べると、このような隙間が生じますので



ブロッコリーやにんじん、芋類を並べて一緒に蒸し、ホットサラダも作ってしまいます。肉まん、ホットサラダにスープかみそ汁があると、おやつというより食事に近くなりますね♪ いかがでしょうか☺

▽ ホットサラダはいいかが？ ▽

せっかく蒸し器を出してきたので、もう少しホットサラダを作ってみましょう！ 材料はお家にあるもので充分ですが、今回は



▽ 作り方 ▽

- ① 蒸し器の下鍋に2cm位の水位でお湯を沸かしている間に野菜と卵を洗う。
- ② 小房に切ったブロッコリー、細長く切ったにんじん、くし形に切ったじゃが芋を蒸し器に並べ、卵を野菜の間に置く。
- ③ お湯の沸いた下鍋に②をセットし、フタをして約10分蒸す。
- ④ 火を止めて、卵をお玉で冷水に入れ、野菜を取り分ける。
- ⑤ ④にカラをまいた卵を添え、好みの調味料でいただく。

🍷 我が家では、塩、マヨネーズ、レモン汁が気に入ります。野菜は大根、かぼちゃ、里芋、さつまいも、白菜、小松菜などあるものを好きなだけ蒸してみよう♪ 葉もの野菜は後から時間差を加えるとよいでしょう。卵の他にもソーセージもなかなかイケます！ 10分という時間は蒸し卵がかたくなっていく時間です。半熟には、7~8分がよいと思います。



オグシは
14cm ~ 28cm



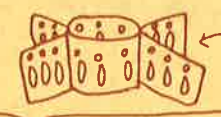
ジオ・プロクetaは
25・28cm



十右衛門鍋は
18・25cm

← 下鍋

Miyacoでは、22・25・28cmの蒸し器の下鍋は浅型両手鍋をセットしています。この下鍋は鍋物に向きます。おでんなどを1エタリしたい方には25cm用・28cm用の1エタリがオグシシリーズにあります。



← こんな1エタリ
これを浅型両手鍋に入れて使います。



この冬は、鍋物とホットサラダで野菜をたっぷり食べてのりきりましよう🍷

▽そもそも、なぜ野菜は体にいいのでしょうか？
 野菜には、五大栄養素のうちビタミンとミネラル、そして食物繊維が多く含まれています。
 ビタミンやミネラルには体の生理機能を整える働きがあります。
 三大栄養素(糖質・脂質・タンパク質)が足りていても、ビタミンやミネラルが不足すれば、不眠や便秘、精神の不安定といったさまざまな不具合が起きます。
 いくら立派な筋肉や内臓があっても、それらが快調に働いてくれないと健康に過ごせません。
 ビタミンやミネラルが豊富な野菜を食べることで、私たちの体は潤滑油で潤ったような状態になり、快調に動くのですね😊

▽鍋の洗い方について
 箱から出して初めて鍋を使う時、酢で拭いてから食器用洗剤で洗うように記載していることもありますが、酢で拭くのはどうしてもということではありません。
 食器用洗剤でよく洗い、お湯を流すことを2回程繰り返してください。特にオブジェのフタの内側・溝の中や蒸し器の穴の周りには入念に洗ってください。研磨の際に生じたカスのようなものが残りやすいからです。
 また、よく洗う前にいきなりお湯を沸かすのはNGです!
 表面に油分など残った状態でお湯を沸かすと変色してしまうことがあります。
 普段は、食器用洗剤で洗い流した後、サッと軽く拭きをして、自然乾燥してください。
 こびりつきや焦げなどの落ちにくい汚れは、クレンザーと硬めのタワシ(スポンジについているスコッチタワシなど)でグールグールと磨いてください。

食器洗浄乾燥機のご使用は、製品の寿命に影響が生じることが考えられますので、おすすめはしていません。
 便利な食洗機ではありますが、鍋については手洗いのほうが長持ちするようです😊

- ・ご自宅でできるお手入れ
 - ・虹色のポツポツ
 - ・焼け＆油汚れ
 - ・白い斑点
 - ・虹色の変色
 - ・焦げ
 - ・孔食
- こちらは、HP↓サポート↓
 ご自宅でできるお手入れ
 でお手入れの仕方をご覧
 いただけます。どうしても
 ない汚れなどは、実費1000〜2000円
 はかかりますが、出来る限り対応
 してしますのでご連絡ください😊



卵料理は色々やってきたように思いますが、蒸し卵は初めて作りました。割りやすい、野菜と一緒にできるのが楽です。おすすめです。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。
 みなさまのご応募、心よりお待ちしております☆
 ※ご連絡いただいた個人情報に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・提供することはありません。

参考文献: 匠者が教える食事術 2 実践バイブル

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

Instagram

facebook

