

MIYACO MAIL

ミヤコメール No. 127
2024年 春号 by 宮崎製作所

こんにちは
Miyacoです。
みなさんお元気ですか?
今回はお客様より
ヒントをいただいて
調べてみました!
よろしくおつきあい
ください😊

きっかけ

お客様より「ジオ・プロダクトは重ゆ煮に向いていると思います。」
といただきました。ありがとうございます。
重ゆ煮という名前からおおまかイメージできますが、本当の
ところはどんな調理なのか調べてみました。

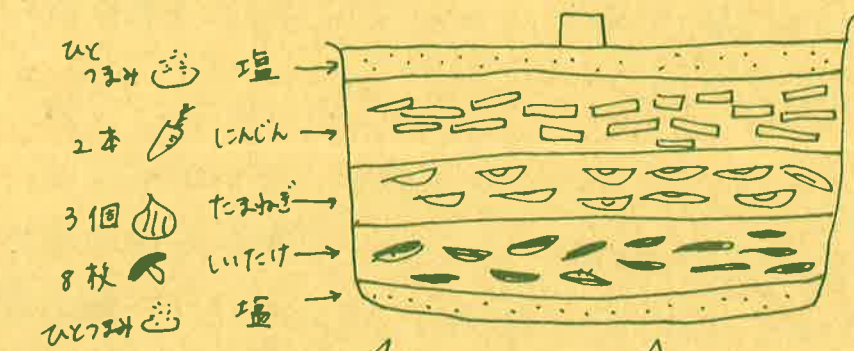
重ゆ煮とは

材料を鍋に重ゆ入れて火にかけるだけ。
厚手で保温性の高い鍋で蓋がぴったりと閉まるものがよい。
ということですので、やはりジオ・プロダクトに向いていると思います。
材料を重ゆする川頁番は決まっています。下から果菜、葉菜、根菜の
川頁番で、乾物は水でもしてから、魚や肉、穀物（豆類も含む）
は野菜の上に重ゆます。
かたい根菜を鍋の工の方にのせるため、やわらかく煮えるか
どうか、という心配もありますが、大丈夫です！鍋の中の水分が
対流を起こして、どの材料も均等に火が通ります!!
それでは早速、基本の重ゆ煮を2つご紹介します。

- 果菜**
ナス・トマト・ピーマンなど
果実が食用部分と
なる野菜のこと
- 葉菜**
キャベツ・ハクサイ・
ホウレン草など、葉や莖を
食用とする野菜のこと
- 根菜**
大根・ごぼう・さといもなど
土の中で育つ部分
を食用とするもの

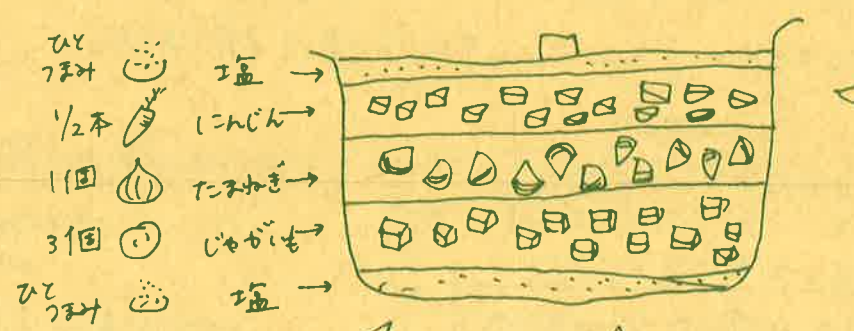
基本の重ゆ煮とその応用

① 薄切り系 ... 材料を薄切りにして重ゆ、弱火で20分程加熱
する。煮えたら、かき混ぜる。火を
止めて、全体をかき混ぜる。冷蔵で4~5日、冷凍で
約1ヶ月保存できる。



- みよ江に(2人分)
鍋にだし汁2カップを
温め、みそ大さじ1を
溶き、重ゆ煮80gを
かき混ぜる。
- 混ぜこしに
温かいだし汁
に混ぜるだけ
- あえものに
食べやすく切った水菜
1茎、重ゆ煮100g、
青じり節適量、しょうゆ
適量をざらりとあえる。

② 角切り系 ... 材料を1cm角に切り、重ゆ入れ、弱火で20分程加熱
する。やわらかく煮えたらできあがり。火を止めて全体を
かき混ぜる。

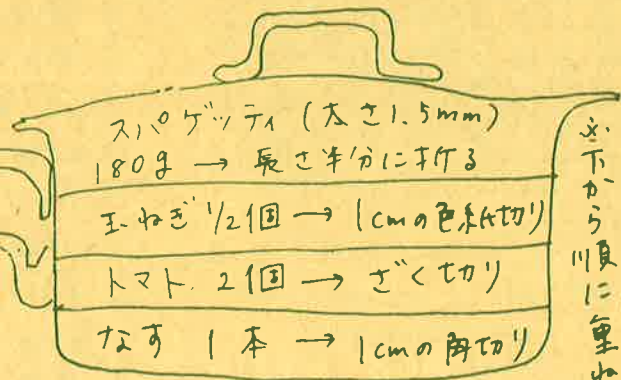


- サラダに
重ゆ煮200g、オリーブ
オイル大さじ1、粒マスタード
小さじ2、塩・こしょう
各少々をかき混ぜる。
- スープ・カレー・
シチューに
- 簡単キッシュ風に
食パン1枚は耳を
切り、コット皿に
しきつめる。重ゆ煮
20gにマヨネーズ
大さじ1/2を混ぜ、
パンの工にのせる。
とろけるチーズ適量
をのせオーブンで火を通し
色をつける

M 弱火ではありますが、気を付けないとこげつきます。かたまり弱火でOKです！さらに20分は絶対ではありません。おおよその時間で様子を見てください。実は、角切り糸麵を少し鍋をこげつかせました。水をはり置き、木べらをついたら取りました。幸いなことです。もしも、こげつきがなかなか落ちない場合は、その鍋でお湯を沸かしてからクレンザーと石更めのスコッチワッシュを磨いてください。

M 薄切り糸麵の方がかさが多いのですが、ジオ・プロダクトのポトフ鍋20cmで作ってみました。この鍋は満水容量が4リットルで、その7分目位になったので、実際に1作るとしたら満水容量3.5リットル(GE0-22T)~5リットル(GE0-22PF)位の鍋がおすすめです。鍋の表示容量は満水で表示するように決められています。重ね煮は、材料を切って重ね、切っては重ねていくので、その鍋に入るだけ入れ？作るというのもアリだと思います😊

📌 重ね煮で作るトマトとアンチョビーのスパゲッティ ▲
このレシピを見つけたときは衝撃的でした!! パスタを別の鍋でゆでるのでなく、野菜の上へのせー糸麵に火を通すのです!!
今回はジオ・プロダクトのソテーパン25cmを使った。



- オリーブ油 ... 大さじ
- にんにく ... 1片 → 粗みじんこ
- 水(沸騰は湯) ... 1 1/2 カップ
- アンチョビー ... (秋 → ざく切り)
- 塩 ... 少々
- パセリ ... 1枝 → 粗みじんこ

- <作り方>
- ① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りが立つまで炒める。糸麵を入れてすも加えてさっと炒める。
 - ② ①にトマトと玉ねぎを重ねて入れ、分量の水を加える。煮立ったらスパゲッティをのせ、フタをして7~8分煮る。
 - ③ スパゲッティに火が通ったらアンチョビーを缶のオイルごと加え、全体をかき混ぜ、塩で味をととのえる。
 - ④ 器に盛りパセリを散らす。

M どちらかという、夏がメインのレシピかと思いますが、春でもおいしいです♡こんな作り方を覚えておくと、いざという時に役立ちそうです。4人分のレシピではありませんが、2人で食べきってしまいました😊

M 今回は2冊の本を参考にしました。
『野菜を使いこなす』著者：伯母直美 / 『重ね煮、だからすごくおいしい』著者：梅崎和子
この中から1文をご紹介します。

「春には苦みのある山菜で、冬にたまった死滅物を排泄する。夏に夏野菜で固交味と水分を補給する。秋は夏に消費したたんぱく質を穀物やいも類で補う。冬は根菜を体を温める」といったように、旬のものを食べることで体のバランスをととのえます。」

さてこんなミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していきたくて思っています。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、ミヤコメ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。
今回はお客様のヒントから調べて頂きありがとうございました。どうもありがとうございました😊

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

☐ インスタグラム

☐ facebook



宮崎製作所

宮崎製作所 Instagram

宮崎製作所 facebook

