



ミヤコメール No.129  
2024年 秋号 by 宮崎製作所

こんにちは☺  
Miyacoでは  
みなさんお元気  
ですか？今回は  
最近お問い合わせ  
の多いことに回答  
したいと思います！  
よろしくおつき  
あいください。

▽ステンレスフライパンの調理のコツ▽

最近、フライパン調理のお問い合わせが増えていますので、コツをおさらい  
してみたいと思います☺

まず、くっつくのは、油や予熱温度が足りない、調理中にいじりすぎ  
るなどが考えられます。  
そこで最近 おすすめの予熱方法をお知らせします。

フライパンの中が乾いている場合は、はじめに油をひいて中火にかけ  
ます。濡れている場合は、中火にかけて乾いたところで油をひきます。

油がゆらゆらと模様を描いてきたら適温です。  
弱火におとし、食材を入れます。煙が出たら熱しすぎです。  
火を止めて少し冷ましましょう。

こげつくのは、火加減が弱すぎたり、加熱時間が長すぎて適温より  
も高くなっているためです。

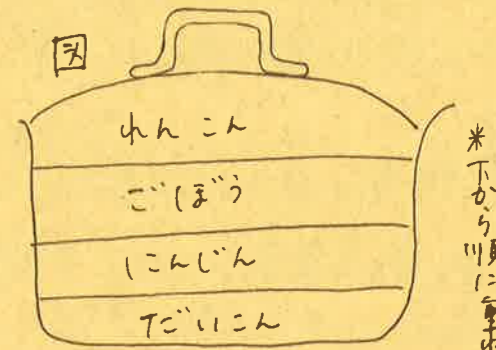
肉や魚など、ひっくり返すタイミングも重要です！ 調度良いこげ目がつくと  
はがれやすくなり、ひっくり返すのも楽になります。タイミングが早いとくっつき  
やすく、遅れるとこげうります。よく見て判断しましょう！

がと 0000 さあ火焼きあがりました。取り出しましょう。...はがれませんかという時  
は濡れた布巾の裏にフライパンを置き、底面の温度をさげながら  
金属のへらでガツとはがします。

▽根菜のきんぴら▽

早速、フライパン調理にかかりたいと思いますが、2人分の材料を知り  
たいというお声をいただきましたので、今回は2通りの分量を示してま  
いたいと思います。

材料	5~6人分	2~3人分	
かんこん	1/2 節	1/4 節	→ いろいろ切り
ごぼう	1本	1/2本	→ せん切り
にんじん	小1本	小1/2本	→ せん切り
大根	3cm	1.5cm	→ せん切り
① 水	1/3 カップ	1/6 カップ	
② 梅酢	小さじ1/4	小さじ1/8	
しょうゆ	大さじ3	大さじ1 1/2	
みりん	大さじ1	大さじ1/2	
ごま油	大さじ2	大さじ1	



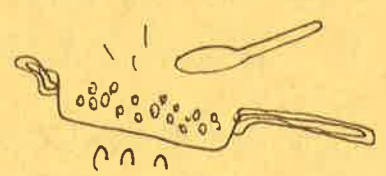
作り方

- ① ② のようにフライパンに材料を重ねて入れ、Aを合わせて加える。  
ふたをして中火にかける。
- ② 煮立ってよい香りがしてきたら弱火にし、里芋の歯ごたえが残る程度に  
5~6分煮る。
- ③ しょうゆとみりんを2回に分けて加える。煮汁が少なくなるとさらに煮る。
- ④ 中火にしてごま油を加え、火を上げます。

▽きんぴらチャーハン▽

材料 2人分

- 根菜のきんぴら... 1カップ(100g)
- 長ねぎ(青い部分も含む)... 1本
- 油... 大さじ1 1/2
- ごはん... 300g
- 削りがらお... 小1袋
- しょうゆ... 大さじ1



作り方

- ① フライパンに油を熱し、小口切りにした長ねぎを炒める。香りが立ったら根菜のきんぴら、ごぼんをツ直に加える。ごぼんをほじけながら炒め合わせる。
- ② ごぼんがぱらぱらになったら肖リリがうおをぶり入れ、しょうゆを鍋肌から加えてさっと炒める。

M チャーハンは弱火にして竹べらなどでかき混ぜます。シューシューという音を聞きながら音が弱すぎる時は少し火力をあげます。よく見て、よく聞いて作りましょう😊  
 ステンレス鍋で酢を使った料理はどきまですが、そのまま長い期間入れたままにするのはNGです。腐食の原因となります△粗熱がとれたら別容器に移して、鍋を洗ってください。

野菜のみそ汁 (秋冬バージョン)

前回は春夏バージョンを紹介したので、今回の重ね煮のみそ汁でオールシーズン完成です♡

作り方

- ① 図のように材料を重ねて入れ、分量の水を材料の7~8分目まで加え、ふたをして中火にかける。
- ② 煮立ってよい香りがしてきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで7~8分煮る。
- ③ ②に多余の水を加えてのぼし、中火にして全体をさっとかき混ぜる。
- ④ ひと煮立ちしたら細ねぎを加え、火から下ろす。

材料(4人分)

\*下から順に重ねる

赤みそ... 40g → 4等分に丸める  
 白みそ... 15g → 2等分に丸める  
 油揚げ... 1枚 → 短冊切り  
 ごぼう... 30g → 斜め薄切り  
 里いも... 大1個 → 小口切り  
 大根... 4~5cm → 短冊切り  
 しめじ... 1/2パック → 小房に分ける

水... 3/2~4カップ  
 細ねぎ... 1本 → 小口切り

M このみそ汁も半分分量にすると2人分になりますが、2人分×2食分と考えて夕食と朝食にいただくのはいかがでしょうか？

みそ汁を鍋に入れたままにすることは、ぐぐに鍋を傷めてしまうことにはなりません。ステンレスの鍋で心配なのはサビです。

もしもサビてしまったときは、クレンザーを磨き落として、また使えます。また、みそ汁を温めなおるときは、よくかき混ぜて弱火で加熱してください。

最後に、秋から冬の旬の野菜と食材の重ね方を右に示します。重ね煮レシピにご利用いただければ幸いです。

穀物類	そば・米・麦・雑穀類 etc
根菜類	れんこん・ごぼう・にんじん etc
ねぎ類 (根を食するもの)	にんにく・長ねぎ (白い部分)・玉ねぎ etc
いも類	里いも・長いも・しいも・かぼちゃ etc
根菜類 (木けの多いもの)	大根・かぶ etc
葉菜類	春菊・セロリ・水菜・パセリ・シソ・チンゲン菜・小松菜 etc
海藻類	ひじき・昆布・わかめ etc
きのこ類	しいたけ・しめじ・えのきたけ etc

3回に渡って「重ね煮」をとりあげてきました。みなさん、すっかり重ね煮名人になりました。

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ゃいましたら、下記のお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にはミヤコメル等の発行のみに利用し、お客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: 「重ね煮、だからすごくおいしい」  
 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-mail: 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

