

こんにちは、Miyacoです  みなさんお元気ですか？
今回は鍋ものについてです。ようきおつきあいください 

▽鍋もののすすめ▽

今年も寒い冬がやってきましたが、温かいもの、栄養のあるものを食べてのりきりましょう！

温かくて栄養のあるものの代表として鍋ものがあります。

鍋ものは野菜がたっぷりとれて、冷蔵庫のお掃除にもなりますね  何を入れてもOKだと思います。

ひとり、ふたり、それ以上の人数でもおいしく楽しみましょう 
そして、鍋ものの後には鍋のシメをしっかり食べましょう 

▽味噌バター鍋▽

【材料 2人分】

- ・豚バラ肉 200g ・キャベツ $\frac{1}{4}$ 個 ・にんじん $\frac{1}{2}$ 本 ・にら $\frac{1}{2}$ 束
- ・もやし 1 袋
- (スープ) ◎だし汁 800ml ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎しょうゆ 小さじ2
- ◎おろし生姜 小さじ1 ◎おろしニンニク 小さじ1 □味噌 大さじ5
- バター 20g □こしょう 適量



{2人分としては、少し多めの量かもしれませんが}

【作り方】

- ① 豚バラは食べやすい大きさに、キャベツは3cm幅のざく切り、にんじんは長さ5cmの短冊切り、にらは5cm幅に切る。

- ② ◎を鍋に入れ沸騰させ、味噌を溶かし入れる。豚バラを入れ、火が通ったら野菜を加え、蓋をして5~10分煮る。

- ③ キャベツとにんじんが柔らかくなったならバターをのせて完成 



この鍋のシメはやはり、**ラーメン**でしょう!!

▽豚バラ白菜鍋▽

【材料 2人分】

- ・白菜 $\frac{1}{8}$ 玉 ・豚バラ肉 100g ・えのきたけ $\frac{1}{2}$ 袋 ・生姜 $\frac{1}{2}$ 片(約8g)
- (スープ) ◎だし汁 1・ $\frac{1}{2}$ カップ ◎しょうゆ 大さじ2 ◎酒 大さじ2
- ◎みりん 大さじ1 ◎塩 適量

【作り方】

- ① 白菜と豚バラは3cm幅に切る。えのきは石づきを切り落とす。生姜は千切りにする。

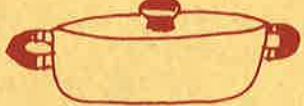
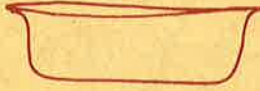
- ② 鍋に具材を入れスープの材料◎を加えて中火でひと煮立ちさせる。アクをとって約10分煮たら完成 



この鍋のシメはうどんかごはんを加えたいと思います。
今回は豚バラ肉の鍋ものレシピをご紹介しましたが、
魚骨、魚肝、海老、あさりなど海鮮に代えても
おいしいと思います 

▽鍋もの用の鍋▽

当社には、色々な大きさの鍋があります。ひとり、ふたり、3人以上用に鍋をご紹介したいと思います 

ひとり用 ふたり用	＜オグシエ＞ ミニ深型 14cm or 16cm (品番: OJ-34 / OJ-35)  ソースポット 18cm (品番: OJ-5) 	＜ジオ・ポグット＞ 両手鍋 14cm or 16cm or 18cm (品番: GEO-MT, GEO-16T, GEO-18T) 	＜ナ得鍋＞ ソースポット 14cm or 16cm or 18cm (品番: JN-14B, JN-16B, JN-18B) 
3人以上用	テーブルポット 22cm, 25cm, 28cm (品番: OJ-7S, OJ-8, OJ-19) 	洗剤両手鍋 22cm, 25cm, 28cm (品番: GEO-22S, GEO-25S, GEO-28S) 	テーブルポット 25cm (品番: JN-25B) 

小さい鍋は鍋焼きうどん用にもよいでしょう。

鍋焼きごはんが残ったら

常々 鍋焼きごはんのおいしさを伝えています。どうしてもごはんが
残ってしまうことがあります。そんな時は 鍋に残ったごはんを
水、だしの素、旨味米粉、野菜などを入れて煮て、最後に卵を
落とすと、とってもすてきなそうすいができあがります。温かいそうすいは
夜食や朝食にもってこいです！ 鍋ひとつで炊き立てごはんからそうすいまで、
お米はひと粒残らずおいしくいただきましょう。

鍋は必ず熱くなる

当社の鍋の取っ手やツマミの素材はプラスチックやステンレスです。
熱くなりやすい形や素材だったとしても、赤色対に熱くならないもの
ではありません。鍋本体は熱々になります。その熱が伝わったり、
ガスコンロなどの熱源から伝わることもあります。鍋はどこもかしこも
熱くなると思ってください。そのように注意して使っていくことが
より安全です。

木の部品について

鍋ではなく、急須やケトル、シングルドリッポの取っ手やツマミは、
天然木を使っています。木の持つ自然のやさしさを重視して
選んだ素材です。

天然木に塗料をしたり、水や熱に強い木を使ったりしていますが、
木ですから湿度の変化や熱によって割れたり、焼けたりしてしまう
ことが考えられます。

良い点も困る点もあります。

ご家庭で交換できる部品もありますので、困った
ときは、ご連絡ください😊



今回は 鍋 という字をたくさん書きました... 前回の手書きのミヤコメールですが、旨いびき肉の
「ライク・カレー」のレシピにじやがいもの切り方が振っていらしたと申し訳ありません
じやがいものは、1cm幅の車角切りか半月切りにしてください。

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
の希望番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お寄せいただければ、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、ご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
ないに第三者への開示・提供することはありません。



ブランドサイト



公式オンラインショップ



Instagram



公式 楽天市場店

宮崎宮崎製作所

住所: 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773

FAX: 0256-64-5728

Mail: info@miyazaki-ss.co.jp