

世井の料理家 84号

今
若い人
に
人気です

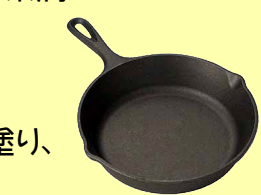
“100スキ”って知っていますか？
初めて聞いた人にはこの100スキって名前
はって感じでしょうが、正式名は100円スキ
レットだそうです。スキレットとはフライパン
の意味するそう。

この100スキは、ダッチオーブンと同じ鋳鉄でできたフライパンだそうで、厚みがあり、熱が伝わりやすく、なかなか冷めにくいので、とても美味しく料理ができること。一人用フライパンの大きさです。かなり小さめ。だからこのままオーブンに入れて調理もできるそうです。かなり使えるやつです。



先日、この100スキの事が話題になっ
て欲しいのだけど…なかなか
見つからないと聞いた。
どうも全国的に品薄なようだ。

＜調理法＞ 焼く ＜調理時間＞ 10分未満
■材料(1人分)
ごはん、溶けるチーズ、しょうゆ
■作り方
100スキノーマル2個にバターを薄く塗り、
片方にごはんを1センチ厚に敷く。
中火に掛け薄く焦げ目が付くまで焼く。
もう一方に、ごはんをひっくり返す。
その上にチーズをまぶす。
空いた100スキが冷めないうちに
かぶせて、さらに焼く。
チーズが溶けたら、しょうゆを好みでしょうゆを
たらして熱いうちに食べる。料理としては未完成品です。



100スキを最初に使う時の準備
・まず100スキを火にかけ、中火で煙が出なくなるまで
から焼きする。
・常温でしっかり冷ました後、洗剤で洗う。
・水気を拭き取り、加熱し、熱いうちに全体に油を
塗り込む。



勉強は
自分から
やる意味は
道途中。

『豆腐』と『ワカメ』のお味噌汁の
意味な効果？
大豆には、『大豆サポニン』という成分が
含まれています。「サポニン」には、動脈
硬化などの原因となる酸化コレステロール
を除いてくれる働きがあり、大豆製品
である豆腐や納豆、味噌に多く含まれて
います。しかし「サポニン」は、「ヨウド」とい
う成分まで、体の外に排泄してしまうので
す。「ヨウド」は新陳代謝を正常に保つと
いう大切な役割を持つ成分で、主に海藻
類に多く含まれています。「ヨウド」の不足
を抑える為にも、大豆製品と海藻をあわ
せて食べると良いといわれています。昔
からある豆腐とワカメのみそ汁は、これ
らの点からみてもとっても良い組み合わ
せといえますね！

かやくごはんのかやくの意味？
ゴボウや油揚げなどの具をを加えて炊
き込んだご飯のことを、炊き込みご飯
や五目ご飯と呼びますが、関西では
“かやくごはん”呼んでいますよね。
またインスタントラーメンなどに添えら
れた具材の小袋にも“かやく”と書かれ
ていますよね。この“かやく”という言葉
“火薬”ではなく、“加薬”(または加役)
と書きます。加薬とは元々、漢方で主
薬に対して補助的に添える薬という意
味があり、そこから料理に添える薬味
や香辛料を加えること(加薬味)も表し
たことから、味をつけたり細かく切った
具のことを“かやく”と呼ぶようになった
ようです。

見て下さい。(´_`)~

開局しました!!
(..)Φ×モ×モ
ホームページアドレス
<http://www.kome-sasai.com/>
メール
info@kome-sasai.com

お米の世井食糧

〒569-0814 大阪府高槻市富田町6丁目12の39

●本店 TEL(696)0033	●和川支店 TEL(696)0620	●FAX (695)0091
---------------------	-----------------------	-------------------

春を告げる魚

貯骨

カルシウムは牛乳の5倍

魚のカルシウムをご飯と一緒に食べて丈夫な骨を作ろう！

淡路といえば 古くからいかなごき煮の名産地です。現在、この名産品を製造するのは県内では100軒ほどですがその中でも名人芸の味といわれるのがこの人の作るいかなごき煮です。

瀬戸内海の淡路島で捕れた
いかなごを独特の製法で
炊き上げた逸品です。

3月中旬より販売

いかなごき煮

120g 500円

予約受付中！



作者：武田 康平

博多の味 やまや

浅漬辛子明太子切り（無着色）

製造の過程で端が切れてしまっても味や品質は同じ。贈答用に向かなくても家庭用として食べて頂きたい！その思いから生まれた明太子なのでお求め宜しくっております。



やまや商品注文方法

注文締切り3月20日

商品お届け：4月4日～

辛子明太子 切り 無着色

450g

2,980円

博多 やまや の一品

本場博多長浜生ラーメン

コシのある細面と、
8時間煮込んだあ
っさりしたコクのあ
るとんこつスープ。



内容量：3食入

450円

内容量：6食入

850円

めんたいドレッシング

ピリッ辛の和風タイプ。
エスニック風サラダや
焼肉にもどうぞ！

内容量：260ml 賞味期間：90日

400円



辛子高菜

ご飯のお供に…ピリッとした辛さが
食欲をそそります。

内容量：250g 賞味期間：45日

450円

めんたいせんべい

明太子のほどよい辛さに、えびと柚子の
風味をそえた薄焼きせんべいです。

内容量：2枚×15袋 賞味期間：45日

400円

めんたいマヨネーズ

ピリッとしたコクのある辛さで大人気！
サラダやパンにもピッタリです。

内容量：300g 賞味期間：60日

350円

