

山本スチームパン公式サイト 保存版

ここに記載する情報は「山本スチームパン公式サイト」()より転載したものです。内容はカテゴリー別に整理し、画像は削除してあります。

同サイトは 2007 年 12 月 31 日をもって終了し、「かんたろう合資会社公式サイト <http://www.kantaro.net/>」の「サポート」に移行しました。」

<http://www.onyasaiseikatsu.com/> (<http://kantaro.cocolog-nifty.com/onyasaiseikatsu/>)

1. シンプル温野菜生活

2007 年 4 月 21 日 (土)

[温野菜でベータカロチン吸収率アップ]

ニンジン、カボチャ、ほうれん草に豊富に含まれるベータカロチンはすぐれた抗酸化力・活性酸素除去効果をもつ成分。お肌のメンテナンスにも必要。

意外なことに、生よりも、ゆでたり蒸したりした野菜の方がベータカロチンの吸収率が30%以上高まり、血中でのベータカロチン濃度上昇が摂取後10時間で1.5倍にもなります。

山本スチームパンの湿度の低い「循環乾燥蒸気」では、水分によるビタミン類の損失が少なく「ゆでた温野菜」よりもさらに健康的です。

おいしい温野菜は健康と美容に欠かせません。

2006 年 7 月 11 日 (火)

[夏の蒸しトウモロコシ]

トウモロコシのおいしいシーズンです。

普通の大きさなら切らずに、山本スチームパンのトレーの上に置き、沸騰後、弱中火で8分間。水っぽくなく、甘み旨みたっぷりの蒸しトウモロコシです。

2005 年 11 月 8 日 (火)

[定番ブロッコリー]

温野菜の定番！ブロッコリー。最近は輸入物が多いですが、国産がおいしくて安全ですね。沸騰後、弱中火8分でOK。

味付けはお好みで。

2005年10月11日(火)

[秋冬は温白菜]

これからの季節は白菜がおいしい。根元の厚い部分は細く切ると、全体的に5,6分程度で蒸し上げることができます。

ほかに、キノコ類と一緒に蒸すとなかなか濃厚な味わいになります。

2005年9月24日(土)

ツルムラサキの「くさみ」が消える

ツルムラサキは調理方法にもよりますが、独特の薬っぽい風味があります。多層鍋で無水調理をしても、いためても、ゆでても同様です。

これは、好き嫌いの分かれる風味ですが、山本スチームパンで、沸騰後、5分蒸してみると、意外なことにあの「臭み」がひっこんで、野菜の新鮮な風味が前面に出ている。塩と自家製の梅ゴマ味ドレッシングで食べてみると、とてもおいしい。

山本スチームパンによる温野菜調理の良さは、実感していますが、科学的な根拠を明確にする必要がありそうです。

2005年9月13日(火)

[ティッシュを蒸しても濡れない]

沸騰後、3分間、ティッシュを蒸してみてください。ほとんど濡れません。

山本スチームパンをすでにお持ちの方も、やってみると山本スチームパンの蒸気の性質があらためて実感できます。

このときの注意点...フタは水平に持ち上げてください。傾けるとフタ裏側の水滴がティッシュに落ちて濡らすことがあります。

2005年9月11日(日)

[温トマト...]

大き目のトマト。これは、ひびが入りやすいのでご注意。沸騰後、弱火~弱中火で4,5分でOK。出来上がりは熱々なので水で冷やしたくなるが、それはやめて、皿に移して塩だけかお好みのドレッシングでどうぞ。

プチトマトの方が、「まるごと温野菜」でひびも入りにくくいろいろなトッピングに使えるので、温野菜にするならプチトマトがおすすめ。プチトマトは沸騰後、弱火で3,4分で十分。甘みうまみが増して絶品。

2.温野菜以外の蒸す料理

2006年5月1日(月)

[茶碗蒸しはフタもフキンもいらない]

茶碗蒸しももちろんできます。

他の蒸し器と違う点は次の通りです。

- 1.フキンをかぶせる必要がない。
- 2.茶碗蒸しの器にフタがいらない~つまり、茶碗蒸し用の器でなくてもできるということです。我が家ではコーヒーカップでつくります。そのほうが子供が喜びます。

山本スチームパンは、ティッシュさえ濡れないほどの循環乾燥蒸気を活用しているためです。火加減や、加熱時間は一般的なレシピでOKです。

2005年9月5日(月)

[蒸しパンをつくる]

市販品(といっても自然食品店で販売していたもと)を利用し、蒸しパンをつくってみました。一般の蒸し器、セイロと比べて、ふっくらと仕上がります。素材の上にフキンは掛けていません。循環乾燥蒸気の威力で、水っぽくなくとてもおいしくできます。時間的には、一般的なレシピ通りの時間でOKです。

3.脱電子レンジな温めと解凍

2007年4月25日(水)

[玄米ご飯の温め直し]

冷めた玄米ごはんを茶碗に盛って5分蒸しました。フキンは掛けません。

ほっかほっか美味しく蒸し上がります。普通の蒸し器と異なり、水っぽくありません。

トレーの上の余ったスペースでブロッコリーを蒸しました。こちらもお皿に載せたままです。蒸し時間5分はこの切り方の場合、少しなまっぼいですが、この方が健康的ですし、サラダ感覚です。よく蒸し上げるには7分ほど時間を掛けます。お塩だけ、お好みのドレッシングで。

このように季節の野菜の温野菜を ご飯の温め直しと同時に楽しめます。

4.その他いろいろ

2005年10月29日(土)

[蔵の素は山本スチームパンと相性が良い]

この10月19日、20日の2日間にわたって、名古屋「ウィルあいち」にて蔵の素研究会が開催されました。「蔵の素」とは自然酒「自然郷」で有名な福島の(名)大木代吉本店さんが製造し、自然酒・こだわりの酒ばかりを扱う問屋(株)片山さんが普及につとめている最高級の料理酒です。この蔵の素は多種多様な天然アミノ酸が豊富に含まれており、脱化学調味料の切り札といえる画期的な天然旨味調味料です。心ある多くの食品メーカーさんが使用し始めており、蔵の素研究会はそのノウハウをメーカー、流通、消費者の方々に勉強しあおうという主旨で開催されているものです。

蔵の素の詳細は蔵の素研究会の会長・西川吉次さんのブログが参考になりますのでどうぞご覧下さい。

弊社も蔵の素研究会の一員ですが、今回は、循環乾燥蒸気が蔵の素を使用した蒸気調理に最適であることを料理研究家の田所仁美先生のお料理も含めて披露されました。

この写真()の右上の端っこにある白玉団子は山本スチームパンで蒸されたものですが、一般的な蒸し器とまったく異なるふっくらとした仕上がりで高級感とおいしさがしっかり出ていました。この白玉団子の場合、蒸し器の下の水に蔵の素を入れて、蒸気とともに循環させており、蔵の素がさらに素材の持ち味を引き出していることを味合うことができました。 デジカメ不調のため、携帯端末のカメラ使用。

また、弊社で準備したニンジンとたまねぎの温野菜の蔵の素使用(事前に吹きかけたもの)と蔵の素不使用の比較しての試食ではニンジン、たまねぎの甘み旨味が蔵の素でよく引き出されており、また、山本スチームパンと蔵の素の相乗作用で、「冷めてもおいしい温野菜」効果がよく出ており、参加者の方々の注目を集めました。

5. イベント情報

2006年1月18日(水)

[山本スチームパン講習会が開催されました(Mame de Cafeにて)]

1月11日(水)、東京世田谷・経堂のオーガニックカフェ「Mame de Cafe」の主催で、弊社鈴木のレクチャーにて山本スチームパンの講習会が開かれました。今回の参加者は4名(+赤ちゃん1名)の方々。

詳細は、ぜひ、お店のサイトの山本スチームパン講習会をご覧ください。

当日は次の基本調理を行いました。

1、「温野菜」の基本:大根、ニンジン、ほうれん草を普通の蒸し器と比較して違いを体験。~普通の蒸し器ですと「おひたし」になりますが、山本スチームパンでは「しっかりしゃっきりと温野菜」となります。

2、「ゆでる」の基本:スパゲティをゆでてお店特製のトマトソースをあえて味わいました。~ふきこぼれず、むらなく茹で上がる特長を生かしてアルデンテの美味しい麺が出来上がりました。ゆで時間は普通の鍋より短めでOK。

3、「解凍」の基本:冷凍の焼きおにぎりを解凍しました。~電子レンジはもう要りません。

4、「温果実」:蒸りんごを作ってみました。

5、お店のスタッフの方が、スポンジケーキを焼き(蒸し)あげました。~蒸しパン、蒸しケーキはもちろんですが、本格的なスポンジもできあがります。山本スチームパンの応用力の広さにあたためて驚きました。

この中で、とくに簡単でおすすめは、「蒸しりんご」。普通の大きさなら、縦に4等分し、種を取り、沸騰後、弱中火で12分でほんわか、あまーい蒸しりんごの出来上がりです。

ご参加の皆様、お店のプロデューサー佐藤蓬さん、スタッフの皆さん、ありがとうございました。

なお、このMame de Cafeはこだわり素材をシンプルにおいしく調理することをモットーにしていて、山本スチームパンが厨房で大活躍中です。お店に行けば、温野菜の真髓が味わえます！世田谷・経堂にお越しの際にはぜひ、お立ち寄り下さいませ。

小田急線・経堂駅歩3分ほど。お店の詳細はこちらです。

6.お客様からの質問

2006年5月11日（木）

精肉、魚の解凍はできますか？

電子レンジのように電子センサーを搭載しておりませんので、残念ながら、精肉や魚を生の状態に解凍することは難しいです。

解凍は、冷凍ごはん、冷凍おにぎり、冷凍惣菜、冷凍中華、冷凍フライなどでは可能です。ただ、微妙に得意不得意がありますので、若干の慣れが必要です。

一般的な蒸し器と異なり「ティッシュさえぬれない」循環乾燥蒸気を利用しているので、解凍も水っぽくなりやすく、脱電子レンジ派の方々には大変ご好評をいただいております。

2006年4月14日（金）

[炒めものはできますか？]

はい、できます。

山本スチームパンの基本材質はステンレス製フライパンと同じ最高級18 - 10ステンレスを使用しておりますので、油いためも問題ありません。

油いためを頻繁にしますと、「ステンレスの焼け」という現象で鍋内面が茶色になることがあります。この場合は、ステンレス専用の磨き粉で落とすことができます。

なお、空焚きは、絶対にお避けください。

2006年2月8日（水）

[鍋本体の性能も抜群です]

最近、「温野菜生活」「循環乾燥蒸気」を強調したPRをしているためでしょうか、鍋本体についての問合せで「鍋は煮物やゆでものに使えるの？」というご質問のお電話を続けていただきました。

山本スチームパンの鍋本体は「ふきこぼれない山本なべ」を使用しています。この鍋は、適正水量ではまったくふきこぼれない特許構造をもち、対流性能もすばらしく、たとえばゆで麺は

よく踊ります。基本素材は18 - 10ステンレスといって、輸入高級鍋と同等の品質です。

また、独特の曲面が鏡面仕上げのためこびりつきにくく、汚れも落としやすく手入れが簡単。

ゆでもの、煮物他、一般用途でも大いに力を発揮する鍋です。

2005年11月8日(火)

何gまで麺をゆでられるか？

山本スチームパンをご愛用の飲食店(カフェ)様よりつぎのようなお問合せをいただきました。

「パスタをゆでるときMAX何gまでゆでられますか？時々、鍋のフチでパスタを焦がすときがある、」

[弊社回答]ふきこぼれない適正水量3リットルで400g程度までOKです。対流が活発で、麺がよく踊ります。

長いパスタでは、鍋の容量の割りに底が浅いという特徴から、水没するまでに少々時間が掛かることがあります。この辺は「慣れ」で克服できます。

2005年9月16日(金)

[トレーに水がたまる現象について]

お電話で販売店様から次のような問合せをいただきました。

「購入なさったお客様から根菜類を蒸すとトレーに水がたまる。商品の特性なのか、欠陥なのか、あるいは、お客様の使い方の問題なのか教えてもらいたい、というお問合せがあった」

以前個人のお客様からも同様の問合せがありました。弊社では次のように回答しました。

1. 使い方の問題としては...蒸し上がったあとにフタを取り外すときに傾けてしまうと、フタ内側の水滴がトレー上の食材を濡らすことがある。この点注意が必要です。

2. 食材の特性として...ジャガイモは以外と水分が多く、加熱されて内容が膨張するためか、水

分が外に押し出されて、ジャガイモの数によってはトレーに結構目立つほど水がたまることもある。これは、食材の特性であって、水がたまるのを防ぐ場合には、キッチンペーパーなどを食材の下に敷いて調理することをおすすめします。

根菜類といっても、いろいろで、ニンジンではこういったことは起こりにくいのです。

販売店様はお客様に説明してみるとのこと。

山本スチームパンは一般の蒸し器より湿度が低くティッシュさえ濡らさないので温野菜調理には群を抜く性能をもつのは確かですが、食材の中から水分が出る場合、それを乾燥させるほどの「乾燥蒸気」ではありません。