

# 新鮮！情報便



【<タイトルエリア>…第25号】

□発行：東京海上日動 代理店 エコー保険株式会社

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

11月に突入。今年の夏は猛暑から、一変。いよいよ心も凍る冬将軍到来。この時季熱々の鍋物が一番の料理。タイムリーな情報をお届けします。

## ■ INDEX

▽時の話題「あなたは何役？鍋奉行・灰汁（ア）代官・待ち娘・・・」

▽季節のレシピ～「冷えと美肌に効く！豆乳鍋」

▽時の話題「あなたは何役？鍋奉行・灰汁（ア）代官・待ち娘・・・」

鍋のおいしい季節となりました。家族や仲間たち大勢で食する鍋は、そのおいしさだけでなく、わいわいと鍋を囲む雰囲気も味わい深く楽しいものです。こんな時、時代劇の役になぞらえて様々な役割の人物が登場します。さて、あなたは何役ですか？

### ●鍋奉行

鍋を仕切る人。自分で全て作ってしまうタイプと、材料を入れる順番やタイミングを指示したり、はやく食べるよう促したりするタイプに分かれるようです。

### ●灰汁（ア）代官

悪代官をもじった言葉。食材から出る灰汁（ア）をひたすら取り続ける人。鍋奉行の女房役で、気が利く人が多いようです。出汁までとり過ぎないように注意しましょう。

### ●待ち娘

町娘をもじった言葉。何もしないでただ座って待ち、出来た鍋を食べる女性。たまには灰汁（ア）代官のお手伝いをするとポイントがアップしますよ。

### ●火消し

鍋の火加減を強くしたり、弱くしたり調整します。この絶妙な火加減が、最後まで鍋をおいしくいただけるかどうかを左右する重要な役割です。

### ●味見屋

悪代官にすり寄る悪商人越後屋をイメージした名前。悪役ではありません。鍋の味を最終確認し、鍋に「箸（はし）をつけてよし」のOKを出します。鍋奉行と兼任されている方が多いようです。

### ●勘定奉行

最後のお会計はこの人にお任せしておけば、うまく計算して配分してくれます。こんな時、そっと帰る「忍者」がいないか注意しましょう。

今年の「鍋」では、新たな役者が登場するかもしれません。時代劇の役者気分で参加したり、周りを観察したりするのも楽しいかもしれません。

寒さが厳しくなるこれからの季節。温かい鍋を囲み心も体も温めてみてはいかがでしょうか。

【ご注意】 この情報は2010.11.01時点の情報です。

---

## ▽季節のレシピ～「冷えと美肌に効く！豆乳鍋」

---

豆腐と鳥肉で美肌に、薬味のショウガで体をぽかぽかにあたためてくれる体にうれしい「豆乳鍋」をご紹介します。

<材料 4人分>

【材料】 鳥もも肉（骨つきぶつ切り）500g、白菜1/4株、水菜1束、にんじん1本、ねぎ2本、しめじ1パック、えのき1株、豆腐1丁、その他お好みで

【スープ】 豆乳2カップ、鳥がらすープの素小さじ2、水3カップ

【薬味】 おろしショウガ、唐辛子、刻みゆず、ゆず胡椒

【作り方】

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にスープの材料を入れて火にかける。沸騰したら、水菜以外の材料を入れて煮る。
3. 火が通ったら水菜を入れて一煮たちさせて完成。

好みの薬味を入れてそのまま食べてもおいしいですが、塩で味を調節したり、ポン酢をたらしたりしてもおいしくいただけます。

【ご注意】 この情報は2010.11.01時点の情報です。

<<<<編集後記エリア>>>>

---

【タイトルエリア】

発行元：東京海上日動火災保険（株）

代理店 エコー保険株式会社

---