

# Enjoy Life

だより

2021年2月号 vol.47

## 「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



2月テーマ

## 新じゃがいもを食べよう！

収穫してすぐお店に並ぶ新じゃがいもは、みずみずしく、皮ごと食べることができます。

新じゃがいもを上手に保存・調理し、一足先に食卓で春を楽しみましょう♪



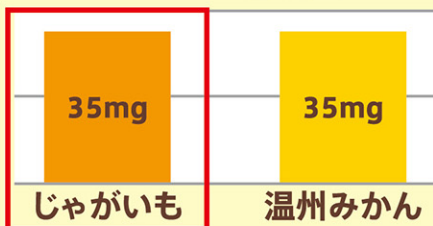
一足早い春の便りをお届け！

## 実は、「ビタミンC」が豊富なじゃがいも

じゃがいもにはビタミンCが温州みかんと同程度含まれています。

さらに、じゃがいもに含まれるでんぷんが熱に弱いビタミンCを守ってくれるため、加熱調理でも失われにくいという特長があります。

### ～ビタミンC含有量～



※可食部100g(生)あたり、日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

### 上手にビタミンCを摂るコツ

#### 皮ごと食べよう！

新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、芽や緑の部分は取り除き、**栄養素を多く含む**皮ごと調理にトライ♪

#### 切らずに加熱しよう！

切らずに加熱調理することで、**ビタミンCの流出を減らす**ことができます。

短時間の加熱で済む電子レンジがオススメ♪



## 新じゃがいもの正しい保存方法

正しく保存し、今だけの新じゃがいもを美味しく食べきりましょう！

新じゃがいもは普通のじゃがいもと比べて水分が多いため、**長期保存ができません**。1週間程度で食べきりましょう。

**長期保存**

水気があると腐りやすく、日光が当たると発芽や緑化の原因に。

**新聞紙で全体を包み、冷暗所で保存**しましょう。

※低温に弱いため、常温保存がオススメ。



## 新じゃがいもの特長を生かした料理

新じゃがいもならではの**3**つの特長とオススメ料理を紹介!

### 1 小粒で皮が薄い

茹で、蒸し、揚げ、グリルなど皮ごと、まるごと食べる料理がオススメ



茹でてから揚げると、中ホクホク、外カリッと!

まるごとフライドポテト

### 2 形が崩れにくい

千切りにして炒め物などにオススメ



千切りした後、水にさらすとシャキシャキに!

シャキシャキ炒め

### 3 水分が多い

つぶして粘りを楽しむアリゴやいもちなどがオススメ



よく冷ましてからつぶすと、粘りがさらにアップ!

アリゴ風ポテト



## 電子レンジで簡単じゃがバター! トッピングで楽しもう!

### 作り方

- 1 新じゃがいもをラップで1つ1つ包み、電子レンジで竹串がスッと通るまで約3分加熱(小粒1個の場合)。
- 2 バターをのせて完成!
- 3 さらにトッピングをして楽しみましょう!

### おすすめのトッピング♪

チーズ、クリームチーズ、塩辛、明太子、たらこ、バジルソース、ツナマヨ、みそ、しらす、桜海老、たくあん、しば漬け…など



## マミーマートのヘルシーコンシェルジュが考案! 新じゃがいもレシピ♪

レモンの香りで楽しむ旬野菜

### じゃがいもとサーモンのレモン蒸し

1人分 313kcal  
塩分1.1g

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)の栄養成分値を参考



### ワンポイントアドバイス

レモンの酸味を加えることで、塩分を抑えても美味しく仕上がります。さらに塩分を抑えたい方は、無塩バターを使いましょう。



### 材料(2人分)

じゃがいも	150g	鶏ガラスープの素	小さじ2
スナップエンドウ	8本	白ワイン	大さじ1
レモン	薄切り2枚	水	大さじ1
サーモン切身	2切(160g)	レモン果汁	小さじ2
バター	10g		

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮つきのままくし形に切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで3分加熱する。スナップエンドウは筋を取る。レモンはいちょう切りにする。サーモンは一口大に切る。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、①のじゃがいも・サーモンを入れて焼く。表面がこんがりとしてきたら①のスナップエンドウと混ぜ合わせたAを入れ、フタをして中火で3~5分蒸し焼きにする。
- 3 全体に火が通ったら火を止めて盛り付け、①のレモンをトッピングする。

この他にもおすすめレシピをマミーマート店内売場にご用意しております。是非ご覧ください。

マミーマートHPでも  
**Enjoy Life**だより配信中!  
バックナンバーもご覧いただけます。

