

# Enjoy Life

だより

2021年4月号 vol.49

## 「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。



4月テーマ

この時期だけの  
出会い

## 新玉ねぎを食べよう!

4月は春の訪れと共に、新たな出会いが多い月。  
今月は、この時期にしか味わえない  
『新玉ねぎ』の楽しみ方をご紹介します♪



## 新玉ねぎの特徴

玉ねぎと新玉ねぎは、収穫から出荷までの期間が異なります。

玉ねぎ



日持ち良く  
するために  
乾燥させてから  
出荷

新玉ねぎ



収穫後  
すぐに出荷

そのため、新玉ねぎは…

みずみずしく、  
柔らかな食感で  
辛みが少なく、生食向き!

## おいしい新玉ねぎの選び方

3つのポイントをおさえて選びましょう。

Point 1 ずっしりと重く、引き締まっている

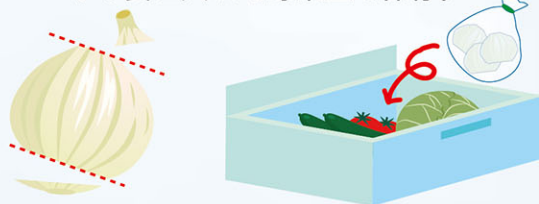
Point 2 皮にキズやカビがなく、ツヤがある

Point 3 根の直径が小さいもの

## 上手な保存方法

水分が多いため、日持ちしません。  
2~3日で食べきりましょう。

皮をむき上下を切り落としてラップで包み、  
ポリ袋に入れて野菜室で保存。



## 玉ねぎの栄養素

玉ねぎには、ポリフェノールの一種「**ケルセチン**」や  
辛味成分である「**硫化アリル**」が含まれています。  
特に硫化アリルは水に溶けやすいため、  
上手に摂取するためには**生食がオススメ!**



辛みが気になる際は、  
スライス後に水にさらさず、  
30分程度空気にさらすと  
食べやすくなりますよ。

# ひと工夫で脱マンネリ! おすすめ新玉ねぎレシピ

**黄身をONでまろやか!**  
お子様でも  
食べやすい♪



まろやか玉ねぎサラダ

**材料(2人分)**

- ・新玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- ・ツナ缶 …… 1缶
- ・卵黄 …… 1個
- ・小ねぎ …… 適量
- ・かつお節 …… 適量
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1

**作り方**

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、ツナ缶と和える。
- ② めんつゆとごま油を混ぜる。
- ③ 器に①を盛りつけ、かつお節、小ねぎをかける。
- ④ 中央に卵黄をのせ、②の調味料をかける。

**カレーのお供に最適!**  
インドの漬物  
「アチャール」

辛味と酸味が  
癖になる



玉ねぎのアチャール

**材料(2人分)**

- ・新玉ねぎ …… 1個(200g)
- 【調味料】
- ・塩 …… 小さじ1/3
- ・オリーブオイル …… 大さじ2
- ・レモン汁 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・カイエンペッパー …… 小さじ1/2
- ・(チリパウダーや一味唐辛子でもOK)
- ・お好みでクミン、ターメリック …… 適量

**作り方**

- ① 玉ねぎは縦半分にして芯を取り除き、うす切りにする。
- ② ビニール袋に①の玉ねぎと調味料を入れて軽くもみ、空気を抜いて口を閉じる。
- ③ 冷蔵庫に入れ、15分程置く。



マミーマートの  
ヘルシーコンシェルジュが考案!

## 新玉ねぎレシピ♪

レンジで簡単! 春の味覚

### まるごと玉ねぎとあさりのレンジ酒蒸し

1人分 201kcal  
塩分2.1g

※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)  
の栄養成分値を参考



**材料(2人分)**

- 玉ねぎ …… 1個(200g)
- 白だし …… 小さじ2
- にんにく …… 1片
- 小ねぎ …… 10g
- あさり(砂抜き) …… 200g
- 酒 …… 大さじ4
- ごま油 …… 大さじ2

**作り方**

- ① 玉ねぎは外側の皮をむいて上下を切り落とし、十字に深めに切れ目を入れて耐熱皿にのせ、白だしをかけてラップをし、電子レンジで5分加熱する。にんにくは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② ①の玉ねぎの周りにあさり、①のにんにくを並べ、酒をかけてラップをし、再度電子レンジで約5分加熱する。(玉ねぎがトロっとし、あさりが開くまで様子を見ながら加熱時間を調整してください。)
- ③ ①の小ねぎを散らし、ごま油を全体にかける。

**ワンポイントアドバイス**

水分の多い新玉ねぎを使えば、手軽にトロっと食感に仕上がります。玉ねぎの甘みとあさりのうま味が、ごま油とよく合います。

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。

