

Enjoy Life

だより

2021年5月号 vol.50

「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。



生命力あふれる
初夏の味覚

5月テーマ

アスパラガスを食べよう!

日差しが強くなり始め、初夏の風が心地良い5月。
今月は、旬を迎える『アスパラ』をイチオシ食材としてご紹介します♪



ジューシーな
味わい♪

ぜひ一度食べて欲しい! マミーマートの絶品アスパラ

毎年大人気でリピーターの多い、
新潟県魚沼産 鈴木さんのアスパラ。

今年も販売します!

★魚沼市 予約販売もありますので、お見逃しなく♪



心を込めて
育てています!

生産者 鈴木さん

～～新潟県魚沼産のアスパラが美味しい理由～～

- ① 魚沼地区は、肥沃な土壌の日本三大河岸段丘のひとつ。
- ② 谷川岳の雪解け水が約6年を経て浸透した天然水は、アスパラを美味しく育みます。
- ③ 魚沼地区は昼夜の大きな寒暖差で甘味やうま味が生まれます。

※一部店舗では取り扱いがございません。

アスパラの豆知識



アスパラは1日に5～10cm成長することがある**生命力あふれるパワフルな野菜**です。

日光に当てて育てると**緑色**に、土で遮光すると**白色**のアスパラに!

アスパラの主な栄養素

「β-カロテン」や「葉酸」を豊富に含み、その他「ビタミンC」や「ビタミンK」を含んでいます。うま味成分の1つでもある「アスパラギン酸」は、アスパラから発見されました。

※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より

おいしいアスパラの選び方

① 全体が濃い緑色で、まっすぐ伸びているもの。

② 茎が太く重量感があり、切り口がみずみずしいもの。

③ 「ハカマ」とよばれる三角形のフシが少ないもの。



みずみずしい



マミーマートの
Enjoy Life
だより

おいしく食べきる 保存方法

冷蔵保存

湿らせたペーパータオルで包み、
ポリ袋に入れて**立てて**野菜室へ。

保存期間:約3~4日

冷凍保存

硬めにゆでてカットし、冷凍用
保存袋に入れて冷凍庫へ。

保存期間:約1ヵ月

下処理・ ゆで方のコツ

根元から数cm切り落とし、下1/4の皮を
ピーラーでむきましょう。**この皮も一緒に
ゆでると**、香りが移り風味がアップ!

ゆで時間2~3分

ゆでる際は根元からゆっくり入れると均一
に火が通ります。**ゆでたらすぐ冷水にとる**
と、色も食感も良くなります。



巻いて



ベーコン、豚バラ肉、鶏つくね、
生ハム、春巻きや餃子の皮、
スモークサーモン、チーズなど

巻いて♪串で♪簡単おつまみ

相性抜群!
**おすすめの食材を
ご紹介します。**

ウインナー、厚切りベーコン、
スパム、鶏肉、ミニトマト、
ほたてなど

串に刺して



マミーマートの
ヘルシーコンシェルジュが考案!

アスパラレシピ♪

マスタードをきかせたおつまみサラダ

アスパラとサーモンのカルパッチョ

1人分 225kcal
塩分1.6g

※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)

アスパラ 4本(80g)
塩 少々
玉ねぎ 1/4個(50g)
サーモン(刺身用) 100g
モツアレチーズ 40g
オリーブオイル 小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
A レモン汁 小さじ2
粒マスタード 小さじ2
こしょう 少々

ワンポイントアドバイス

アスパラはフライパンでこんがり焼くと、さらに風味がアップします。玉ねぎの辛味が気になる場合は、切った後10分ほど空気にさらしましょう。

作り方

- ①アスパラは下1/4の硬い皮をピーラーでむいて2~3cm幅のななめ切りにし、耐熱皿に入れて塩をまぶし、ラップをしてレンジで1分半加熱する。玉ねぎは薄切り、サーモンはそぎ切り、モツアレチーズは一口大に切る。
- ②Aをよく混ぜ合わせる。
- ③皿に①を盛り付け、②をかける。

生つくねでお手軽ミートソース

アスパラとトマトの和風ミートパスタ

1人分 640kcal
塩分2.9g

※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)

アスパラ 4本(80g)
トマト 中1個(150g)
鶏生つくね 150g
オリーブオイル(炒め用) 小さじ2
トマトケチャップ 大さじ1と1/2
A 味噌 大さじ1
こしょう 少々
スパゲッティ(乾燥) 200g
オリーブオイル(パスタに絡める用) 小さじ1

ワンポイントアドバイス

味付きの鶏生つくねを使うことで、ケチャップと味噌を足すだけで手軽に濃厚ミートソースが作れます。トマトはカットトマトでも代用できます。

作り方

- ①アスパラは下1/4の硬い皮をピーラーでむき、1cm幅のななめ切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏生つくねを入れてほぐしながら炒める。火が通ってきたら①とAを加え炒める。トマトの形がなくなり、全体がトロっとしてきたら火を止める。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを規定時間茹でる。ザルにあげ水気をきいたら、オリーブオイルを絡めて皿に盛り付け、②をかける。



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。

