

Enjoy Life

だより

2021年6月号 vol.51

「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。



独特の食感が魅力!
夏の万能野菜

6月テーマ

なすを食べよう!

梅雨による長雨が増え、家の中で過ごすことが多くなる6月。今月は調理法で様々な食感に変わる「なす」を上手に使い、家での食事を楽しみましょう!



なす特有の栄養

100gあたり
18kcalと
低カロリー。



紫色の皮には、なす特有のポリフェノールの一種「ナスニン」が含まれています。

ポリフェノールは水溶性のため、**アク抜きは塩を振りしばらく置き水気を取るか水にさらす際は10分以内が目安!**

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

美味しいなすの見分け方



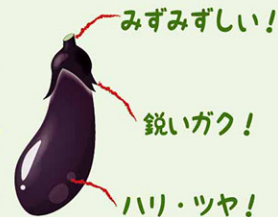
水分が多い野菜です。まずは**重量感**があるかをチェック。



へたの切り口が**みずみずしいか**、**ガクの先端が鋭いか**で新鮮さをチェック。



全体が**濃い紫紺色**で、キズがなく**ツヤとハリ**があるかをチェック。



Check



保存方法

なすは低温と乾燥に弱いため、美味しく保つために正しく保存しましょう。

冷蔵

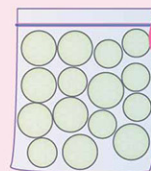
1つずつラップで包み、保存袋に入れて立てて野菜室へ。



保存期間
約7~10日

冷凍

お好みの大きさに切り**アク抜き後**、水気をふき取り、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。



凍ったまま使えます!

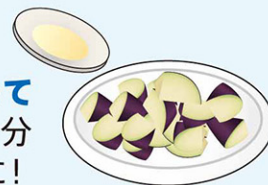
保存期間
約1ヵ月

下ごしらえのコツ

なすを美味しく食べるためのコツをご紹介します♪

炒め・煮物

炒める前に**油を少量絡めてレンジで加熱**することで余分な油の吸収と色落ち防止に!



焼きなす

縦に1本浅く切り目を入れておくと皮がはじけにくくなります。**強火で短時間加熱**すると、水分やうま味が逃げずにトロっとした食感に♪



大量消費におすすめ!なすの漬物

なすと一緒に漬け込む材料を変えるだけで、様々ななすの漬物を味わうことができます。
特におすすめの「なすのめんつゆ漬け」をご紹介します♪

なすのめんつゆ漬け



材料(2人分)

なす……………1本
ごま油……………小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ2
A 水……………大さじ4
おろししょうが……………小さじ1

**めんつゆの他、白だし、
ポン酢、キムチの素、
ぬか漬けなどで漬けても
美味しい!**

作り方

- ① なすを乱切りにして耐熱皿に入れ、ごま油をまぶしてラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W2分)。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を熱いうちに漬けこみ、冷蔵庫で冷やす。30分ほど漬けて完成。

POINT!

- * なすの変色を防止するには少量のミョウバンを加えましょう!
- * なすの果肉はスポンジ状のため、味がよく染み込み、美味しい漬物になります。



マミーマートのヘルシーコンシェルジュが考案

なすレシピ♪

夏野菜で作り置きおかず

夏野菜とえびのラタトゥイユ



ワンポイントアドバイス

バジルやオレガノを加えると、より香りよく仕上がります。パスタやオムレツにかけるのもおすすめです。冷やしても美味しく召し上がれます。

材料(4人分)

なす……………2本 えび……………8尾(160g)
ズッキーニ……………1本 オリーブオイル……………大さじ1
パプリカ(黄)……………1個 塩……………小さじ1/2
トマト……………中2個 A 砂糖……………小さじ1
にんにく……………1かけ 中濃ソース……………大さじ1

作り方

- ① なす・ズッキーニは1cm幅のいちょう切り、パプリカ・トマトは1cm角、にんにくは薄切りにする。
- ② えびは殻をむき、背ワタを除いて2cm長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ④ ③のフライパンに①を入れて炒める。しんなりとしてきたらAを加え、汁気が少なくなるまで弱火で煮詰める。
- ⑤ ③のえびを戻し、全体を混ぜ合わせて完成。

1人分 108kcal
塩分1.1g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の栄養成分値を参考



mami+
Enjoy Life!
おいしい中濃ソース

化学調味料、着色料、食品添加物不使用。素材の味を引き立てる中濃ソースです。

梅の風味で楽しむ涼麺

蒸しなすとささみの梅そうめん



ワンポイントアドバイス

ささみは酒を振って蒸し加熱することで、柔らかくふっくらと仕上がります。なすは丸ごと加熱した後に切ることで、変色や乾燥を防ぎます。

材料(2人分)

そうめん(乾麺)……………2人前 梅干し……………20g
鶏肉(ささみ)……………140g おろししょうが……………小さじ2
酒……………小さじ2 ごま油……………小さじ2
なす……………2本 A めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ2
みょうが……………2本 水……………大さじ5
大葉……………5枚

作り方

- ① 鍋に多めの湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でてザルにあげ、冷水でしめて水気をきる。
- ② ささみを耐熱皿にのせ、酒をかけてラップをし、電子レンジで加熱する(600W3分)。粗熱がとれたら食べやすい大きさに裂く。
- ③ なすをまるごとラップで包み、電子レンジで加熱する(600W2分)。粗熱がとれたら縦半分に切り、2cm幅のななめ切りにする。
- ④ みょうがは薄切り、大葉は千切りにする。梅干しはたたいてペースト状にする。
- ⑤ ②③と④のみょうが・梅干しを、おろししょうがとごま油で和える。
- ⑥ 器に①を盛り付け、⑤をのせ、Aをかけて④の大葉をトッピングする。

1人分 472kcal
塩分3.2g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の栄養成分値を参考



mami+
Enjoy Life!
匠 そうめん

北海道産小麦きたほなみの一等小麦のみ使用。足踏み工程や熟成、多方向12層生地などの独自製法により、つるつるめらかなコシのある麺になっています。

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。

