

# Enjoy Life

だより

2021年7月号 vol.52

## 「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。



7月テーマ

## 長芋を食べよう！

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来！  
さっぱり&おなかに優しい長芋を食べて夏を乗り越えよう！



夏のさっぱり  
メニューに！

### 知りたい！ 長芋の特徴

長芋や大和芋などの山芋は、「デンプンを分解する酵素」を含むため、芋類の中で唯一、生で食べることができます。特に長芋は水分が多く、粘り気が少なめでさっぱりとした味わいが特徴です。

カット済みのものは、  
切り口が白く、  
みずみずしいもの。

おいしい長芋の  
選び方

- ・ずっしりと重い
- ・ずんぐりしているもの
- ・ひげ根が多いほうが粘り気が強い



### 夏にぴったりな 長芋の栄養素

- 1 ナトリウムと相互に作用しながら体内の水分バランスを保つ、「カリウム」を含みます。
- 2 「デンプンを分解する酵素」は加熱すると働きが失われてしまうので、生で食べるのがおすすめ。



とろろにして、ご飯や麺類にのせると暑い夏にもぴったり！



## 保存方法

長芋は状態により適した保存方法が異なります。  
とろろは冷凍保存することで時短料理食材としても便利！



### 冷蔵保存の場合

丸ごと

全体を新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室で保存。

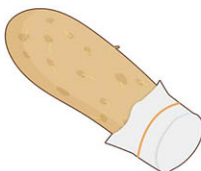
保存目安 約1か月



カット済み

切り口をラップまたはキッチンペーパーでぴったり包んで輪ゴムで留め、野菜室で保存する。

保存目安 約1週間



### 冷凍保存の場合



カット済み

皮をむいて使いやすい形にカットし、ラップで包んでから冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫へ。

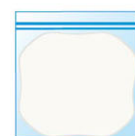
保存目安 約1か月



すりおろし

ジッパー付き保存袋に入れて薄く平らにし、冷凍庫へ。使うときは冷蔵庫で自然解凍。

保存目安 約1か月



## 長芋の調理ポイント

### 縦切り

繊維に沿って縦切りにすれば、シャキシャキとした食感で**生食に向きます**。



### 横切り

繊維を断って横切り(輪切り)は**加熱調理向き**。



### たたき

皮をむいた山芋をポリ袋に入れ、すりこぎなどで粗くたたく。包丁で切るよりも味がなじみやすくなり、**和え物に向きます**。



### とろろ

すり鉢ですると口あたりが**なめらか**になります。



### 変色を抑えるコツ



10 min

カット済みの長芋は**酢水に浸ける**ことで、**変色をふせ**げます。栄養素の流出を防ぐため、**10分程度が目安**です。

金属に触れると酸化が促進され変色するため、**おろし器はプラスチック製のもの**を使用しましょう。



マミーマートの  
ヘルシーコンシェルジュ  
(管理栄養士)考案!

## 長芋活用レシピ♪

さっぱりいただくうなぎ料理

### 長芋入リストaminaうざく



#### 材料(2人分)

うなぎ(蒲焼).....100g 新生姜(酢漬).....50g  
長芋.....100g A | ボン酢しょうゆ.....大さじ1  
きゅうり.....1/2本 | 砂糖.....小さじ1  
塩.....少々 大葉.....適量

#### 作り方

- うなぎは1cm幅に切る。長芋は短冊切りにする。きゅうりはななめ薄切りにし、塩で揉んで5分置き、水分をかるく絞る。新生姜はななめ薄切りにする。
- Aをよく混ぜ合わせ、①と和えて盛り付け、千切りした大葉をトッピングする。

#### ワンポイントアドバイス

新生姜の辛味と酸味を合わせることで、うなぎの甘みが引き立ちます。

1人分 193kcal  
塩分2.1g

このレシピに  
おすすめ



mami+ Enjoy Life!  
新生姜

シャキッと歯ごたえの良い新生姜を厳選しています。天然着色料を使用。保存料不使用。

ヘルシー&スパイシー!

### 長芋と鶏むね肉のカレー炒め



#### 材料(2人分)

長芋.....200g 片栗粉.....小さじ2  
オクラ.....6本 オリーブオイル.....大さじ1  
パプリカ(赤).....1/2個 A | カレー粉.....小さじ1と1/2  
鶏むね肉.....200g | めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ2  
ピザ用チーズ.....20g

#### 作り方

- 長芋は1cm厚さの半月切りにする。オクラは塩(分量外)をかけて板ずりし、水で洗い流し、ななめ半分にする。パプリカは1cm幅に縦切りする。
- 鶏むね肉は繊維を断つようにそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて両面焼く。火が通ってきたら①を加えてさらに炒める。
- 全体に火が通ったらAで調味し、さっと炒めて盛り付け、熱いうちにピザ用チーズをかける。

#### ワンポイントアドバイス

鶏むね肉は片栗粉をまぶすことで、加熱時に水分を閉じ込め柔らかく仕上がります。

1人分 336kcal  
塩分2.1g

このレシピに  
おすすめ



mami+ Enjoy Life!  
彩りマール  
ヘルシーシュレッド

コレステロール70%カットのヘルシーシュレッドです。食欲をそそる、彩り鮮やかな2色をミックスしました。

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。

