

Enjoy Life

だより

2022年3月号 vol.60

「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。



春の野菜をおしゃれにアレンジ！

3月のテーマ

春の食材でイタリアンを楽しもう！

暖かい日が多くなり、春の味覚も続々と姿をあらわす3月。
 今月は春の味覚を使った、食卓彩るイタリアン料理をご紹介します♪

春の野菜

新玉ねぎ



春先に収穫後、すぐに出荷される新物。乾燥させていない分、みずみずしく柔らかな食感で**辛味が少ないのが特徴**。生食に向きます。普通の玉ねぎよりも日持ちしないので、2〜3日以内に使い切りましょう。

さばと新玉ねぎのおつまみサラダ



新玉ねぎ(薄切り)・さばの水煮缶・ミニトマト(1/2にカット)を、塩・こしょう・オリーブオイルで和えます。

バルサミコ酢を加えてマリネ風にするのもおすすめです♪

春ピーマン



皮が柔らかく、苦味が少ないのが特徴です。
生のままでも食べやすいので、サラダで楽しんだり、ピーマンが主役の“無限ピーマン”など、大量消費レシピにも最適です。

春ピーマンのミニピザ



餃子の皮にピザソースを塗り、ソーセージ・春ピーマン・チーズをトッピングして、トースターで焼きます。

おやつやおつまみにもピッタリです！

春キャベツ



冬のキャベツに比べ、水分が多いのが特徴です。
 柔らかく甘みがあり**生でも食べやすいので、そのままサラダや和え物か、さっと火を通す料理がおすすめです**。巻きがゆるくふんわりとしていて、軽いものを選びましょう。

春キャベツのペペロンチーノ



春キャベツ・ベーコン・鷹の爪・にんにくをオリーブオイル・塩・こしょうで炒め、パスタと絡めます。

春キャベツをたっぷり入れてパスタの量を減らせば、糖質オフにアレンジできます。

新ごぼう



春〜初夏に収穫される新ごぼうは、完全に成長しきっていない状態で収穫され、**柔らかく上品な香りが特徴**です。

新ごぼうのイタリアンサラダ



ごぼう(ささがき)をラップでくるんで電子レンジ(500W)で2分加熱し、パプリカ(薄切り)と一緒に粉チーズ・塩・こしょう・オリーブオイルで和えます。お好みでパセリ(みじん切り)をトッピング。

柔らかい春のごぼうは、ぜひサラダで。

しらす



地域ごとに禁漁期間が異なるため
多少のズレはありますが、**春と秋がしらす漁の最盛期となり、
一番おいしい時期です。**

しらすとトマトのブルスケッタ



トーストしたバゲットにんにくを
擦って香りをつけ、オリーブオイルで
和えたトマト(角切り)・しらすを
のせ、パジルをトッピング。

パジルの代わりに
大葉をのせても
美味しいですよ

わかめ



水温が下がる秋に成長を始め、**春先ごろから収穫期と
なります。**収穫を始める若い時期がいちばん美味しいことから、
「若布」と呼ばれるようになったといわれています。

わかめとたけのこのアヒージョ



生わかめ・たけのこ(水煮)・
にんにく・鷹の爪にオリーブオイルを
ひたひたにかけ、塩で味を調え、
弱火で数分煮ます。

和の食材で
簡単イタリアン
おつまみ♪

あさり

春から初夏にかけて産卵期を迎え、**身が膨らみ
美味しい時期**です。コハク酸などのうま味成分を含み、
よい出汁が出る二枚貝です。



鯖(さわら)



「鯖」と書き、春の魚として知られています。
魚は一般的に頭側のほうが美味しいとされますが、
**鯖は尾を使って泳ぐため、身の締まった尾側の方が
美味とされています。**



マミーマートの
ヘルシーコンシェルジュ
(管理栄養士)考案レシピ!

素材のうま味がスープに凝縮!

鯖とあさりのアクアパッツァ



材料(2人分)

鯖(切身).....2切
あさり.....150g
ミニトマト.....6個
にんにく.....1片
ブラックオリーブ(輪切り)
.....15g
オリーブオイル.....大さじ1
白ワイン.....100ml
水.....100ml
塩.....少々
パセリ(みじん切り).....適量

作り方

- 1 あさは砂抜きし、よく洗います。
ミニトマトは半分に切ります。にんにくは
薄切りにします。
- 2 フライパンににんにく・オリーブオイル
を入れて熱し、香りがたってきたら中心
に鯖、その周りにあさり・ミニトマト・ブ
ラックオリーブをのせます。白ワイン・
水を加え、フタをして弱火で10分ほど
蒸し焼きにします。
- 3 フタを開け、塩で味を調えて火を止めます。
盛り付け、パセリを散らして完成です。

素材を引き立てる!

手作りハーブオイルで春の味覚を味わおう

ハーブオイルとは、ハーブをオリーブオイルに漬け込み、香りや風味を移したフレーバーオイルのことです。肉や
魚の臭みを消し、素材そのもののおいしさを引き立て、まるでひと手間加えたような料理にアップグレードします!
春の食材にはもちろん、いつものオリーブオイルをハーブオイルに変えて、いろいろな料理に使ってみましょう!

材料

オリーブオイル	ローズマリー	ローリエ
ミニボトル1本(50g)	1本	1枚
にんにく	粒黒胡椒	鷹の爪
1片	約15粒	1本

作り方

- 1 ローズマリーは電子レンジ(500W)で20秒加熱し乾燥
させます。にんにくは薄切りにし、水分を拭き取ります。
鷹の爪は種を取り除きます。
- 2 すべての材料をオリーブオイルに入れ、1週間程度
漬けて完成です。

* 冷暗所で保管してください。

肉や魚の
臭み消しに!

料理の
香りづけに!



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。

