

マミーマートの Enjoy Life だより

2022年5月号 vol.62



「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。



5月のテーマ

“お酢”をもっと知って、楽しもう♪

気温がぐんと上がってくる5月。

今月は、これから梅雨や夏の時期にぴったりで、幅広いメニューに使える「お酢」をご紹介します!

お酢を取り入れて体のメンテナンスを!

お酢は、体が喜ぶ発酵食品のひとつ。料理に活用したり、薄めてドリンクで楽しんだり…大人の方は1日あたり大さじ1杯(15ml)を目安に摂るのがおすすめです!



お酢の種類と使い分け♪



原料 小麦や米などの穀物
クセがなくすっきりした味わいで、幅広い用途に使えます。



原料 米
コクのあるまろやかな酸味が特徴で、酢の物・ドレッシングなど、生のまま使う料理に向いています。



原料 米や大麦

麹菌の働きで熟成した酢です。中華料理をはじめとする料理のほか、飲料にも最適です。



原料 リンゴ果汁

フルーティでまろやかな酸味が特徴。
ドレッシングやマリネ、サワードリンクなど
酢の風味を楽しむ料理におすすめです。



“純”がつかない酢は、製造期間を短縮するため、原料にアルコールを加えて作られています。“純”がつく酢の場合、「純米酢」は米のみ、「純リンゴ酢」はリンゴ果汁のみなど、原料のみでつくられており、熟成期間が長く価格も高めです。

お酢の酸っぱさが苦手な人にもおすすめ!

フルーツ×酢「サワードリンク」



いまは初夏の旬フルーツがとくにおすすめ!
チェリー、マンゴー、ゴールドキウイ、
あんず、イチジクなど

基本の分量

- ・好みの酢 150ml
- ・氷砂糖 80g
- ・好みのフルーツ 適量

*保存性を高めるため、ビンは煮沸消毒しましょう。

作り方

密閉できるビンにカットしたフルーツと氷砂糖を交互に入れ、酢を注ぎます。冷暗所で1週間程度置き、氷砂糖が完全に溶けたら完成です。

飲み方

炭酸水・牛乳・豆乳などで約5倍に希釈

ポイント

氷砂糖を使うことで、液体の糖度がゆっくりと上がり、果実のエキスが染み出しやすくなります。
黒糖を使う場合もブロックタイプがおすすめです。



裏面にもレシピを紹介しています!→



お酢活用術

1 保存性を高める

食材の酸性度を高めることで、傷みにくくなります。

2 お肉をやわらかくする

肉が酸性になるとタンパク分解酵素が活性化し、やわらかくなります。

3 脂っこい料理をさっぱり仕上げる

脂身の多い肉や魚に使うと、さっぱり食べられます。

4 基本の合わせ酢を覚えてお酢を使いこなす！

二杯酢



タコ、イカ、貝類などの旨みのある食材の和え物におすすめ！

酢
大さじ
3 + 醤油
大さじ
2

甘酢



さっぱりいただけ！
お好みの野菜を甘酢漬けに！

酢
大さじ
3 + 砂糖
大さじ
2 + 塩
少々

三杯酢

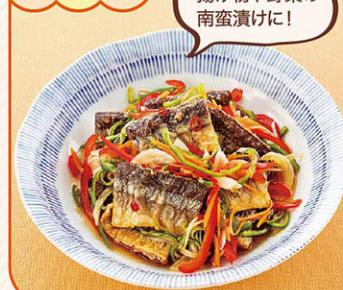


海藻や野菜の和え物など、酢の物全般におすすめ！
酸味がまろやかになります！

酢
大さじ
3 + 醤油
大さじ
1 + 砂糖
大さじ
2

強い酸味が苦手な方は、三杯酢にかつお節を適量加えてひと煮立ちさせ、ザルでこすると、“土佐酢”になります。

南蛮酢



揚げ物や野菜の南蛮漬けに！

酢
大さじ
2 + 醤油
大さじ
2 + 砂糖
小さじ
2

ごま油
大さじ
1 + 唐辛子
適量

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！

お酢活用 レシピ♪



アジフライ 万能トマト甘酢だれ



万能トマト甘酢だれは、アジフライ以外にも
唐揚げ、冷しゃぶ、素麺、サラダなどにかけても
おいしいです♪

1人分 542kcal
塩分1.5g

材料(2人分)

アジ(背開き).....	2~4尾
塩.....	少々
薄力粉.....	大さじ6(54g)
A 溶き卵.....	1個分
水.....	大さじ3
パン粉.....	適量
油.....	適量
キャベツ(千切り).....	適量

万能トマト甘酢だれ	トマト.....	中1個
	大葉.....	5枚
	酢.....	大さじ1
	砂糖.....	小さじ2
	B 白だし.....	小さじ2
	ごま油.....	小さじ1
	おろしにんにく.....	小さじ1/4

作り方

- ①アジに塩を振り、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①をくぐらせ、パン粉をつける。
- ③油を180°Cに熱し、②をこんがりと揚げ、油を切る。
- ④トマト・大葉をみじん切りにし、Bとよく混ぜ合わせる。
- ⑤皿にキャベツと③を盛り付け、④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。

