

Enjoy Life

だより

2022年6月号 vol.63

「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。



この時期は
特に
注意を！

6月のテーマ

梅雨をのりきる食品保存術！

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑さが続くこの時期は食品も傷みやすく、食中毒などの心配も増えてきます。保存方法を見直し食材を長持ちさせ、おいしく使い切りましょう！

冷蔵・冷凍保存のポイント！



1

新鮮なうちに保存する

傷みそうになってから冷凍保存などをすると、美味しく食べることができないため、**早めに適切な保存をしましょう。**また、傷んでいる部分があれば必ず取り除きましょう。



2

よく冷ましてから保存する

料理を温かいまま保存すると、水滴や霜がつき、味が落ちる原因になります。**よく冷ましてから保存容器や保存袋に入れましょう。**また、冷凍時は素早く温度を下げるのが重要です。できるだけ薄く平らな形状にし、熱伝導率のよいアルミトレイにのせるなどして急冷しましょう。



3

清潔な保存容器で保存する

煮沸消毒やアルコール消毒した容器を使用しましょう。また、保存した日付を書き添えておくと便利です。



4

しっかりと空気を抜く

食材は空気に触れると、どんどん鮮度が落ちていきます。**ラップをするときも、保存袋に入れるときもしっかりと空気を抜きます。**また、水気が残ったままだと傷みやすいので、よく拭きとっておきましょう。



5

使いやすい状態にして保存する

使いやすい形状にカットしたり、茹でておくなど、調理するときにすぐに使える状態にしておきましょう。



調理済み惣菜

アルミやシリコンのカップに小分けすると、お弁当等にもそのまま入れられます。タッパーや保存袋に入れて保存しましょう。



きのこミックス

数種類のきのこをばらしてミックス。冷凍することにより、きのこの細胞壁が壊れ、加熱時にうま味が出やすくなります。凍ったまま調理できて便利です。



ミールキット

肉や魚などのメイン食材＋野菜＋調味料を一緒に保存袋に入れて冷凍保存すると、あとは焼くだけ。簡単調理のミールキットになります。調味液に漬けることで、保存性もアップします。

炒めるだけ！

チキンと夏野菜の焼肉のタレ漬け



作りおきすると
便利!

汎用性抜群のメニューと おすすめの活用方法をご紹介します!



夏野菜のラタトゥイユ



材料(作りやすい量)

なす……………2本
ズッキーニ……………1本
パプリカ(黄)……………1個
トマト……………中2個
にんにく……………1かけ
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
A 砂糖……………小さじ1
コンソメ(顆粒)……………小さじ1

作り方

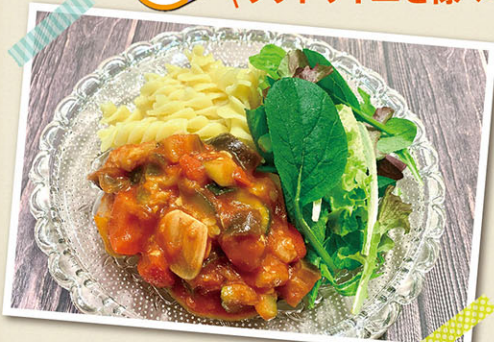
- ①なす・ズッキーニは1cm幅のいちよう切り、パプリカ・トマトは1cm角、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①を入れて炒める。しんなりとしてきたらAを加えて炒め、出てきた水分が少なくなるまで弱火で煮詰める。

調理のポイント

- ・殺菌作用のあるにんにくを加えて保存性アップ!
- ・コンソメを加えることで、子供も食べやすい味付けに。
- ・お好みでハーブ(オレガノ・バジル・ローリエなど)を加えると、より風味がアップ!
- ・温めても、冷やしても美味しく召し上がれます。

簡単
アレンジ

ラタトゥイユを様々な料理に使おう!



マカロニや野菜と一緒にサラダで



オムレツにかけて

その他にも…



- パスタ
- ピザ
- トースト
- ブルスケッタ



- ロールサンド
- 肉料理、魚料理にトッピング

万能肉みそ

調理のポイント

- ・鶏ひき肉で作ると、よりあっさりとした肉みそになります。
- ・豆板醤を少量加えれば、ピリ辛肉みそにアレンジできます。



材料(作りやすい量)

豚ひき肉……………300g
生姜……………30g
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
A 砂糖……………大さじ1
味噌……………大さじ2
すりごま……………大さじ1

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②生姜をみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油と②を入れて熱し、豚ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ④火が通ってきたら①を加え、混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

冷凍保存もOK!



使いやすい量に分けて
薄く平らにラップで包み、
保存袋に入れて冷凍します。

簡単
アレンジ

肉みそを様々な料理に使おう!



かぼちゃの肉みそあんかけ



冷やし中華(ごまだれ)にトッピング

その他にも…



- ご飯にかける
- おにぎり、チャーハンの具に
- 野菜のそぼろ炒め
- オムレツ、コロッケの具に
- うどん、パスタ、サラダにトッピング



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。

