

Enjoy Life

だより

2022年10月号 vol.67

「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。



秋野菜の
定番!

10月のテーマ

今が旬! あま〜い “かぼちゃ”

旬を迎えるかぼちゃを、家族みんなで楽しみませんか?
そのおいしさの理由や、おすすめのメニューをご紹介します。



おいしい理由&おすすめの品種

おいしさのポイントは “追熟”

かぼちゃの収穫期は、夏から初秋にかけて。実は収穫してすぐのかぼちゃは、そこまで甘くありません。
夏に穫れたものを貯蔵して追熟することで、秋に一番甘くておいしいかぼちゃが出回ります。

なるほど!



イチオシの品種は 「栗吉かぼちゃ」!

粉質系で**ホクホクとした食感**が特徴。糖度センサーを使って、**糖度12度以上**の甘いものだけを厳選!
北海道の各産地から、その時期に一番おいしい産地のかぼちゃをリレーしてお届けしています。



道央・帯広地区白川さん夫婦 (生産者は一例です)

かぼちゃは皮が硬くて調理が面倒?

Answer

レンジ加熱で楽々調理しましょう!

かぼちゃ100gにつき30秒が目安。かぼちゃ全体が柔らかくなり、切りやすくなります。

※レンジのかけ過ぎは、くずれやすくなるので注意

かんたん!



マミーマートの

ヘルシーコンシェルジュ(管理栄養士)が考案した**かぼちゃレシピ**をご紹介します!



かぼちゃのミートパイ

1人分 381kcal
塩分1.5g



材料(6人分)

パイシート(冷凍)..... 2枚
かぼちゃ..... 200g
モッツアレラチーズ..... 100g
玉ねぎ..... 1個
合いびき肉..... 300g
オリーブオイル(炒め用)..... 小さじ1

A
ケチャップ..... 大さじ3
中濃ソース..... 大さじ3
塩..... 小さじ1/2
こしょう..... 適量
ナツメグ(お好みで)..... 適量
オリーブオイル(仕上げ用)..... 適量
パセリ(みじん切り)..... 適量

作り方

- パイシートを室温解凍し、2枚合わせて麺棒で丸く薄く(直径28cm程度)のばす。
- かぼちゃは5mm厚さの薄切りにして耐熱皿に乗せ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。モッツアレラチーズは1cm厚さに切る。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、合いびき肉を入れてほぐしながら炒める。火が通り、脂が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
- ④に③を加えてさらに炒め、しんなりとしてきたらAを加えて炒め合わせる。汁気がなくなるまで煮詰めたら火を止め、冷ます。
- ①の中心(周り5cm程度残す)に⑤の2/3量・モッツアレラチーズ・かぼちゃ・残りの⑤の順に乗せる。生地の周りを持ち上げ、具に少しかぶせるように折り曲げる。オリーブオイルをまわしかけ、200℃のオーブンで20~30分こんがり焼く。
- 焼きあがったらオーブンから取り出し、パセリをトッピングして完成。



カンタンで楽しい♪

ハロウィンデコアレンジ

市販のお惣菜やスイーツを使ってできる、
デコレーションアイデアをご紹介します。親子で楽しく作ってみましょう♪

10/31(月)
ハロウィン

Happy Halloween party

ピザをデコって!

ハロウィンPIZZA

はんぺんおぼけ
海苔でクモの巣
スナック菓子
ウィンナー星人

市販のピザの上にトッピングするだけ♪

はんぺんおぼけ
紙コップのフチを使うと簡単!
ストローやつまようじでくり抜こう♪

海苔でクモの巣
細く切った海苔を組み合わせて♪

ポテトサラダで!

ピーマンミイラ

かに風味かまぼこで包帯風に!

ピーマン(またはパプリカ)にポテトサラダを詰め、オーブントースターで軽くこんがり焼き、冷ます。

- 包帯→かに風味かまぼこ
- 目→チーズと海苔

ハロウィンデコスウィーツ

クリーム断面の形を生かしておぼけっぽく!

- ①スパイダー**
ココアクッキーの間にホイップクリームとプレッツェル菓子をはさみ、チョコペンで目を描く。
- ②ジャック・オ・ランタン**
栗の甘露煮にチョコペンでデコレーション。
- ③ミイラ**
ココアクッキーにチョコペンでデコレーション。
- ④クモの巣**
チョコペンでクモの巣の形を描き、冷やし固める。

「マミーロール」等のスイーツにトッピングしてデコろう!

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。