

Enjoy Life

だより

2023年1月号 vol.70

「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。



いまが旬!

1月のテーマ

寒の味覚を楽しもう!

寒さが深まり、冬の旬食材が美味しい時期。

調理のポイントを押さえて、さらに美味しく寒の味覚を味わいましょう♪

寒・大寒って?

大寒とは、1年でいちばん寒さが厳しくなる頃のことです。1日だけを指す場合と、期間を指す場合があります。

寒の入り
1/6(金)大寒
1/20(金)[寒の明け
=立春]
2/4(土)

小寒

大寒

~1/19

~2/3

寒の時期に美味しい食べ物

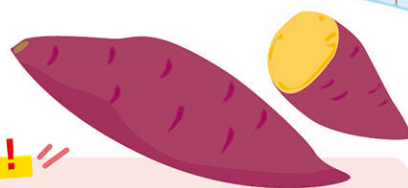
- ぶり
- さば
- たら
- 鯖
- しじみ
- 牡蠣 など



ココが違う!

春からの産卵に向けて栄養をたくわえる時期のため、脂がのっています!

- さつまいも



ココが違う!

収穫後に貯蔵され、年明けから春にかけて出荷されるさつまいもは、でんぷん質が糖化し、水分も抜けることで甘さが濃くなります。

- ほうれん草
- ちぢみほうれん草
- ねぎ
- 人参
- キャベツ
- 白菜



ココが違う!

冬野菜は寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多くなります。

寒の味覚を使った おすすめレシピ

お子様も
食べやすい!

ぶりの塩こうじトマト漬け焼き

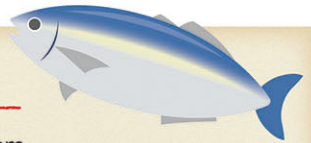


材料(2人分)

ぶり切身・・・2切れ(140g)
トマト・・・・・・中1個
玉ねぎ・・・・・・1/2個
さやいんげん・・・・・・6本
塩こうじ・・・大さじ1と1/2
油・・・・・・大さじ1

作り方

- ①ぶりはキッチンペーパーで水分を拭く。トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。さやいんげんは3cm幅のななめ切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①のぶり・トマト・玉ねぎと塩こうじを入れ、密封して冷蔵庫で15分ほど置く。
- ③フライパンに油を熱し、②からぶりを取り出し、両面を焼く。火が通ったら皿に盛り付ける。
- ④③のフライパンに残りの②を入れて煮詰める。水分が少なくなってきたら①のさやいんげんを加え、30秒ほど加熱し火を止め、盛り付けたぶりの上にかける。



Point

塩こうじには魚の臭みを抑える効果があり、より食べやすくなります!

素材の甘々
引き立つ!

ほうれん草の柚子胡椒和え



材料(2人分)

ほうれん草・・・1/2袋(120g)
かまぼこ・・・1/4本(20g)
しらす・・・・・・15g
柚子胡椒・・・・・・小さじ1弱
ごま油・・・・・・大さじ1/2

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、塩をひとつまみ(分量外)入れる。ほうれん草を茹でる。
- ②①のほうれん草は3cm長さに切って軽く絞る。かまぼこは1cm幅に切る。
- ③ボウルに②と残りの材料をすべて入れて、全体に混ぜ合わせる。

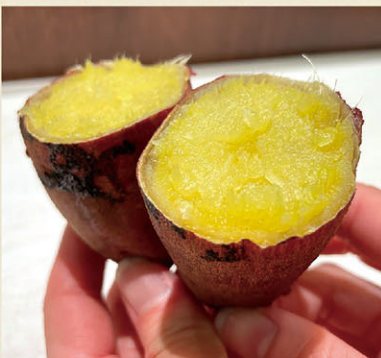


Point

ほうれん草を茹でる際は、葉と茎を分け、茎を湯に入れ10秒、葉を追加し5秒茹で、冷水には取らずに余熱で火を通すのがおすすめです。栄養素の損失を最大限に抑えられます。

スイッチを
押すだけ
簡単!

炊飯器で作る蒸し芋



Point

- 塩をひとつまみ加えて炊くと、より甘みが引き立ちます。
- 「玄米モード」で炊くと、炊き上げ時間はかかりますが、より「ねっとり」とした食感になります。

作り方

- ①炊飯釜にさつまいもを入れ、さつまいもが半分浸かるくらいまで水を入れる。
- ②炊飯器の普通モードで炊き、すぐに取り出す。



✓ 料理のキホン

下処理で、
魚をさらに美味しく!

簡単に♪

- 流水でサッと(2〜3秒)洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ぶり塩をする
30〜40cm程の高さからまんべんなく塩を振り、少し置く。キッチンペーパーで水分を拭き取る。

湯引きをする

ひと手間
かけて♪

魚にさらしやキッチンペーパーをかけて、80℃前後の湯を回しかけ、魚の表面が白くなったら冷水にさらす。
★煮付けやあら汁におすすめです。

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。

