

Enjoy Life

だより

2023年2月号 vol.71

「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。



2月のテーマ

国産柑橘を楽しもう！

2月は、国産柑橘の種類が増えてくる時期です。

そのまま食べるのはもちろんですが、少し手を加えてもっと楽しく味わってみましょう♪

楽しみ方が
広がる！



年明けごろから
店頭に並び始めます

主な国産柑橘の品種と出回り時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いよかん												
甘平												
せとか												
不知火、デコポン												
はっさく												
たんかん												
はるみ												
甘夏												
清見												
温州みかん												
ポンカン												
金柑												

今の時期おすすめの品種

清見
×
ポンカン



はるみ

- 甘くはじける果肉の粒
- 手で皮がむける
- 種が少なく、袋も薄いので食べやすい

実は兄弟品種！

しらぬい 不知火、デコポン

- 甘みたっぷりの果汁
- 上部の飛び出た「デコ」が特徴



清見
×
ポンカン

デコポンと不知火の違い

デコポンは「熊本県果実農業協同組合連合会」が商標登録したもので、JAから出荷される不知火のうち「糖度13度以上、クエン酸1%以下」などの条件をクリアしたもの

いよかん

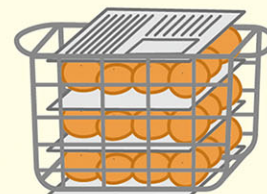
- 甘みが強く、酸味は控えめ
- 果肉はやわらかくジューシー
- 皮は厚いですが、手でむくことも可能。薄皮をむいて食べる。

山口県で
偶然発見！



保存のポイント

- ① 購入したら傷んでいるものがないか確認し、傷んでいるものはよける。
- ② 通気性のいい籠や段ボールに新聞紙を敷き、ヘタを下にして並べ、新聞紙と交互に重ねる。最後に新聞紙を上にかぶせる。



- ※ヘタ側の方が硬さがあり、重みによるダメージを抑えられます。
- ※積みすぎると傷んでしまうので、2～3段までにしましょう。
- ③ 玄関や廊下など、暖房の効いていない風通しのいい場所に置くのがポイント。

料理・スイーツで楽しもう♪

たくさん
買ったときに

柑橘のはちみつ漬け



材料

国産柑橘 ……適量
はちみつ ……適量



作り方

- ①柑橘の皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ②保存容器に①を入れ、柑橘がひたひたになるくらいまではちみつを入れる。
- ③一晩寝かせて完成。

※皮はむかずに漬けてもOKです。その場合は、皮をしっかりと洗ってから使いましょう。
※金柑は一度茹でて水にさらし、種を取り除いてからはちみつに漬けます。



Point

少し酸味が強めで
甘みが足りなかった
場合におすすめ♪

はちみつ漬けを様々な 料理に使う!

「肉料理に!」



柑橘は
豚肉や鶏肉と相性抜群!
醤油などの調味料を足して、
照り焼きや煮込みに!

「ドリンクに!」



紅茶に入れたり、
炭酸水やお酒で割って♪
(紅茶には生姜をプラスしても
おいしいですよ)

「ヨーグルトに!」



柑橘とはちみつは
ヨーグルトとの相性抜群!
ちょっとリッチな味わいに♪

「トーストに!」



クリームチーズを塗った
食パンにのせてトースト!
相性抜群の組み合わせ♪

バレンタイン
にも
おすすめ!

柑橘香るチョコレートブラウニー



材料

国産柑橘 ……1~2個
はちみつ ……20g
ホットケーキミックス…70g
純ココア ……大さじ3
くるみ ……20g
A 卵 ……2個
砂糖 ……50g
B バター ……60g
板チョコレート…2枚

作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、はちみつを全体にかける。
- ②1cm厚さに輪切りにした柑橘を①に敷き詰める
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ④耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(500W)で1分加熱して溶かす。
- ⑤③に④を3回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ホットケーキミックスと純ココア、くるみを加え、さっくりと混ぜる。
- ⑦②に⑥を流し入れ、蓋をして、極弱火で20分焼き、10分間置いておく。(生焼けの場合は、追加で加熱してください。)



Point

「清見」や「はっさく」
など、少し酸味が
強いものを使うの
がおすすめ♪

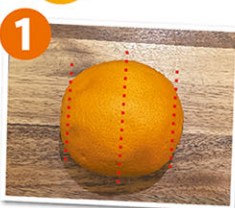
皮を器にしてみよう!

見た目華やか♪



Point

皮が厚めの柑橘に
おすすめの切り方
です。



みかんを横半分に切り、
底になる部分を切り落とす。



皮と果肉を切り離す。



①で切り落とした部分と②で切り
落とした皮を合わせて、器を作る。
果肉は5等分に切り、真ん中の
白い筋の部分を取り落とす。



完成!

切った果肉を③の器部分に盛り付ける。
ブルーベリーやいちご、ミントなどを
飾っても◎。

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。

