

Enjoy Life

だより

2023年6月号 vol.75

「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。



旬の香味野菜が
出回る
季節です。

6月のテーマ

爽やか香味野菜で梅雨を乗り切ろう!



今年もそろそろ梅雨シーズンが到来。ジメジメ蒸し暑くなると食欲も減退気味に。そんな時にはさっぱり、清涼感のある薬味を使った料理がおすすめです。今回は夏に旬を迎える香味野菜のお役立ち情報やレシピをご紹介します。



今だけの「新生姜」

収穫されて、すぐに出荷した根生姜を「新生姜」と呼びます。

特徴

白くて
薄い皮



水分が多く、
辛味がマイルド
生のままでも
食べられます!

調理のポイント

皮は、スプーンでこそげ取る
程度に。皮を剥かずに使うと
"香り"をより楽しめます♪

おすすめの食べ方

- 生姜漬け(甘酢・みそ・醤油)
- 和え物 ● 肉巻き
- 混ぜごはん・・・など

保存方法

冷蔵



湿らせたキッチンペーパーで
包んでから保存袋に入れ、
野菜室で保存。
鮮度が落ちやすいため、
甘酢漬けなどにして保存
するのがおすすめです。

冷凍



- みじん切り、千切りなど
1回分ずつ小分けにしてラップで包み、
冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。
- すりおろし
製氷皿に入れて冷凍し、凍ったら冷凍用
保存袋に入れ冷凍庫で保存。
※凍ったまま使えます。

新生姜の甘酢漬け

手作りすると、香りが抜群!
自分好みの甘さに調整できます♪



作りやすい分量

- 新生姜 …………… 200g
塩(あれば粗塩) …… 大さじ1
A 米酢 …………… 200ml
砂糖 …………… 60g



Point

新生姜は茎の付け根がきれいな
紅色をしているものを選ぶと、
きれいなピンク色の甘酢漬けが
出来上がります。

作り方

- ① ボウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜる(酢の風味を生かすため火にかけない)。
- ② 新生姜は洗ってスプーンで皮をこそげ取り、繊維に沿って薄切りにする。
- ③ 酢(分量外)を少々入れた熱湯に②をサッとくぐらせ、水けを切りながらボウルにあげる。熱いうちに塩をまぶしよく和え、粗熱がとれたら冷めないうちに水けを絞る。
- ④ 保存瓶に①と③を入れて漬け、2～3日冷蔵庫に置いておく。
※冷蔵庫で1か月ほど保存できます。

★甘酢漬けをアレンジして楽しもう♪

ガリ耐ハイ

★ たまごサンドに!



甘酢漬けで、さっぱり「生姜焼き」!

甘酢漬けを使えば、味付けは醤油だけでOK!
新生姜はみじん切りにし、調味料は肉200gに対し、
醤油大さじ1、甘酢大さじ2を目安にしてください。



爽やかな風味「みょうが」

切り方別の楽しみ方

香りを楽しむなら♪

繊維をたつと、
香りよく、味も染み込みやすい!



そうめんつゆの薬味、
汁がある料理、
混ぜごはん等に。

◀おみそ汁



小口切り

千切り

食感を楽しむなら♪

繊維に沿って切ると、
シャキシャキ食感で、
料理の見映えも華やかに!



サラダ、肉巻き、
千切りした他の食材と
合わせる料理に。

◀みょうがときゅうりの
生ハム巻き



Point

<使い切れないときは…>
まるごと冷凍

まるごと冷凍用保存袋に入れ、冷凍室へ入れます。使うときは凍ったまま切ることができます。
爽やかな香りのもとであるα-ピネンは揮発性が高いため、食べる直前に刻んで香りを逃さないようにしましょう。

日本のハーブ「大葉」

漬けて楽しむ大葉

ごまたっぷりタレ

<タレの分量>

- いりごま …… 大さじ1と1/2
- ごま油 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ1強
- おろしにんにく …… 小さじ1/2

材料を混ぜ合わせ、
大葉を漬けるだけ♪

大葉は、一度に漬けて楽しむのがおすすめです。
ごはんを巻いて食べるのはもちろん、おにぎりや納豆ごはん、
餃子などに巻いたり、豆腐や和え物にもぴったりです♪



Point

<使い切れないときは…>
茎だけ浸かる程度に水を入れたコップ等に挿し、
フタやラップをして野菜室で保存しておく、
シャキっとしたまま持ち直します。



……新生姜 大葉 みょうがを使った薬味が主役! レシピ……

薬味たっぷりしゃぶしゃぶサラダ〜梅肉おろしだれ〜



材料(2人前)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 …… 200g
- 酒 …… 少々
- レタス …… 70g
- ミニトマト …… 2個
- みょうが …… 2本
- 大葉 …… 5枚
- いりごま(白) …… 適量
- <ドレッシング>
- 大根 …… 200g
- 新生姜 …… 15g
- 梅干し …… 2個
- 醤油 …… 大さじ1

作り方

- ① 大根はすりおろして水気をきり、新生姜はすりおろし、梅干しは種を取り細かくたたいておく。すべてボウルに入れ、醤油を加えて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは4等分にする。みょうがと大葉は千切りにして合わせておく。
- ③ 鍋で湯を沸かして酒を少々入れ、肉を茹でてザルにあげる。
- ④ 皿にレタスをしき、③を盛り、合わせたみょうがと大葉をのせる。周りにミニトマトを盛り、①のドレッシングをかけて、いりごまをちらす。



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。

