

マミーマートの Enjoy Life だより

2023年8月号 vol.77

今だけの
おいしさを
味わいましょう♪

「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。



8月のテーマ

旬の味覚! 枝豆 &とうもろこし



枝豆やとうもろこしは、「お湯を沸かしている間に収穫すべし!」と言われるほど、味や風味が落ちやすい野菜です。

購入したらすばやく調理して、旬のおいしさを堪能しましょう。



枝豆をもっと楽しもう!

枝豆の栄養素

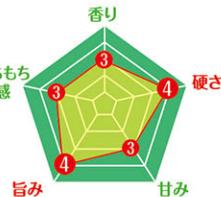
大豆の未熟豆である枝豆は、豆ではなく野菜に分類され、豆と野菜の栄養を併せ持っています。

タンパク質
食物繊維

カリウム
鉄

ビタミンC・ビタミンB1
ビタミンK・葉酸

枝豆の種類



味・食感の違いを
楽しもう!
加熱方法
いろいろ♪

特徴	茹で	電子レンジ	蒸し焼き
塩の量	<ul style="list-style-type: none"> ● ぷりっとジューシーな食感♪ 水の量に対して塩は約4% 水1ℓの場合 ● 塩もみ用 大さじ1強 ● 茹でる用 大さじ1強 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホクホク食感♪ ● 栄養が流れ出ない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 甘くて香ばしい♪ ● 栄養が流れ出ない
調理方法	<p>塩もみ後、塩を洗い流さず3~4分茹でる。</p>	<p>耐熱容器に入れ、味つけ用の塩をかける。ラップをして500Wで、2分半加熱して、軽く混ぜさらに2分半加熱する。</p>	<p>フライパンに広げて並べ、水大さじ1と味つけ用の塩をふり、蓋をして弱火で5分加熱する。蓋を取り、焼き色をつける。</p>

“さやごと”簡単調理!
アラス一品やおつまみに♪

枝豆のおすすめレシピ

枝豆のめんつゆ漬け

おすすめは
茹で・電子レンジ!



作りやすい分量

枝豆 250g
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4
A 水 100ml
わさびorおろし生姜 大さじ1/2

作り方

- ① 保存袋にAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 好みの調理方法で加熱した枝豆を、温かいうちに保存袋に入れる。
- ③ 保存袋を空気を抜くようにして口を閉め、冷蔵庫で一晩漬けておく。

枝豆の塩こうじ焼き

蒸し焼きで!



作りやすい分量

枝豆 250g
塩(塩もみ用) 小さじ1
塩こうじ 大さじ2

作り方

- ① 枝豆を洗い、水気を切る。ボウルに移し、しっかりと塩もみをしてもう一度洗い、水気を切る。
- ② 保存袋に枝豆と塩こうじを入れ、揉み合わせて5分おく。
- ③ フライパンに②を広げて並べ火にかけ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにし、蓋を取り、焼き色がつくまで焼く。

裏面では、とうもろこしについて詳しく紹介しています! ▶

とうもろこしをもっと楽しもう!

とうもろこしの栄養素

とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物の1つです。
日本では野菜感覚で使われていますが、
南米では主食として食べられるほど、栄養価の高い食材です。

食物繊維

葉酸・ナイアシン

下処理のポイント

- 皮は2~3枚残すと、うま味や栄養が逃げにくくなります♪

味・食感の違いを
楽しもう!

加熱方法
いろいろ♪

特徴



- シャキシャキ食感♪
- 塩を入れることで、甘みが引き立つ♪
- 量があるときにオススメ!

調理方法

- 皮を2~3枚残して、沸騰したお湯で3~5分茹でる。
※茹でる時の塩分量は水に対して2%が目安
※茹で時間が長いほど糖分が溶けだしてしまうので注意

電子レンジ



- ジューシーで甘い♪
- 簡単調理で栄養を逃さない!

- 皮を2~3枚残して、ラップをせずに500Wで5分を目安に加熱する。

芯やひげも、おいしく活用しよう!

とうもろこしの芯やひげには栄養や甘み、うま味成分が含まれています。
そのまま捨てずに有効活用しましょう♪



芯

✓ スープの出汁として使う

芯を15分程茹でるといい出汁ができます



✓ ご飯と一緒に炊き込む

ご飯を炊くときに芯も一緒に入れて炊きます

ひげ

✓ とうもろこしのひげ茶にする

作り方



ひげの茶色い部分は切り落としましょう。

①とうもろこしのひげ(皮の内側のきれいな部分)をよく洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取ったら、2~3cm長さに切る。

②フライパンに①を広げて入れ、ほぐしながら弱火で10~15分程乾煎りする。
※1~2日天日干してから乾煎りすると、風味やコクが増します。

③全体にこんがりと焼き色がつき、乾燥したら完成。

[ひげ茶の淹れ方]

鍋に③のひげ茶2g、水200mlを入れ火にかけ、沸騰したら火を弱めて5分程煮出し、茶漉しで濾す。



✓ 素揚げや天ぷらに

塩で食べたり、料理のトッピングに!



とうもろこしの芯、スペアリブの骨から出る旨みを楽しもう♪

スペアリブととうもろこしの中華煮

材料(4人前)

スペアリブ	600g
塩	大さじ1弱
こしょう	少々
とうもろこし	1本
にんにく	2かけ
生姜	1かけ
白ねぎの青い部分	2本
A 水	600ml
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- ①スペアリブは塩こしょうをふり10分おく。
- ②とうもろこしは5cm幅の輪切りにする。にんにくは軽くつぶし、生姜は薄くスライスする。
- ③鍋にごま油を入れ中火で熱し、①を入れ全体に焼き色をつける。
- ④鍋を軽くふき、A、にんにく、生姜を入れ中火で煮る。沸騰したらアグリをとり落し蓋をして20分煮る。
- ⑤とうもろこしを加えてさらに10~15分煮る。



スペアリブは塩をふり一晩漬けておくとさらにおいしく仕上がります。



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。

