

マミーマートの Enjoy Life だより

2023年9月号 vol.78

「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。



秋の旬の味覚
「秋鮭」を存分に
楽しみましょう



9月のテーマ

旬の秋鮭を楽しもう♪

今が旬の「秋鮭」は、脂が少なくさっぱりとした味わいが特徴で、様々な料理と相性が良い食材です。
ぜひ秋の食卓やお弁当に、取り入れてみてくださいね♪



秋鮭とは?

「秋鮭」は、秋(9月~12月)に産卵のために海から故郷の川に戻る天然物の「白鮭」のことです。

メスは卵(筋子)が楽しめ、イクラにも加工されます。

日本で水揚げされる鮭のほとんどは「白鮭」で、収穫時期や成熟度によって呼び方が変わり、「秋鮭」以外に「時鮭(ときしらす)」「鮭見(けいじ)」などがあります。

主な栄養素

たんぱく質

ビタミンD[▲]、
ビタミンE、ビタミンB2、
ビタミンB6、ビタミンB12、
パントテン酸、
ナイアシン、ビオチン

日本人が不足しがちな栄養素のひとつ。カルシウムの吸収を助けます。

ビタミンD[▲]

(20歳以上)
摂取の目安量は
8.5g/1日

実際の摂取量の
平均値は
7.2g/1日

若い世代になるにつれて摂取量の
平均値が下がっていく傾向があります。

(出典)厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」「令和元年国民健康・栄養調査報告」

鮭いろいろ!

特徴を活かして、おいしく食べよう♪

秋鮭



特徴

- 脂は少なめで、さっぱりとした味わい
- 鮭本来の旨みとコクが楽しめる

おすすめの食べ方

- 油脂を使った料理
ソテー、ムニエル、揚げ物
- うまい味やコクの強い食材を使った料理
牛乳、乳製品(チーズ、生クリーム)、味噌、オイスターソース、マヨネーズ
- あっさりとした料理
鍋、炊き込みごはん



銀鮭



- 脂のりが良い
- 身がやわらかい

- 塩焼き
- あっさりとした食材や調味料を使った料理
お酢、トマト、レモン、/南蛮漬け
- 甘みのある味付けの料理
照り焼き、甘辛炒め



紅鮭



- 程良い脂のり
- 身が締まっていて味が濃い
- 身の色が最も赤い

- 塩焼き
- 素材を活かしたシンプルなアレンジ
- 鮮やかな色を活かした料理
ごはんもの(おにぎり、炒飯、お茶漬け)



「鮭」と「サーモン」の違いって?

同じ種類の魚を指しますが、育ち方と食べ方で呼び分けています。

鮭
(加熱調理が必要な天然物)



アトランティックサーモン
身が厚く、脂のりが良い。とろけるような食感がある。

サーモン
(生食用に養殖したもの)

トラウトサーモン
ニジマスを生で美味しく食べられるよう、品種改良したもの。上品な脂と、しっかりとした身の食感が楽しめる。

刺身やサラダ、カルバッチョ、軽く炙ってレアステーキに!

裏面では、秋鮭を使ったレシピを紹介しています!

さらに秋鮭を美味しく食べるポイント

脂が少ないため、なるべく水分を逃さないように調理する

- 野菜と一緒に蒸し焼きにする
- 小麦粉や卵など衣をつけてコーティングする



加熱する場合は先に焼き目をつけてから蓋をして蒸し焼きにする



油脂(バター、オリーブオイル)を使って調理する

- 焼く前にオイル漬けにしておくのもおすすめです。



秋鮭のおすすめレシピ

にんにく味噌マヨネーズで、新米が進む1品♪

秋鮭のにんにく味噌チーズホイル焼き



材料(2人前)

生秋鮭	2切れ
こしょう	少々
キャベツ	1/4個(200g)
さつまいも	中1/4本(75g)
舞茸	1/2パック(50g)
A 味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
醤油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
ピザ用チーズ	30g

作り方

- ①キャベツは1cm幅に切り、電子レンジ(500W)で2分加熱して、軽く水気を絞る。
さつまいもは5mm幅のいちょう切り、舞茸はほぐしてください。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルを長めに切り、キャベツを広げ上に鮭をのせ、こしょうをふる。
- ④を塗り、残りの野菜を周りに添える。マヨネーズとチーズをかける。
- ⑤隙間なくホイルで包み、天板にのせてオーブントースターで15分鮭に火が通るまで焼く。
※フライパンで蒸し焼きにする場合は、フライパンに水をひき、蓋をして10分程加熱してください。

Point

鮭やきのご類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるため、乳製品やごまと一緒にとるのがおすすめです♪



冷めてもしっとりしているので、お弁当におすすめ!

秋鮭のピカタ



材料(2人前)

生秋鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
A 卵	1個
パセリ(みじん切り)	大さじ1
※乾燥パセリでも可	
粉チーズ	大さじ1
油	大さじ1
トマトケチャップ(好みで)	適量
お好みの付け合わせ野菜	

作り方

- ①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ②鮭はキッチンペーパーで水気を拭き、小骨を取り除き、1口大に切る。
塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき中火で熱し、①の卵液に②を1切れずつくらせてから並べる。
残った卵液も上からかけて両面約2分ずつ焼く。
- ④皿に盛り、トマトケチャップ・付け合わせ野菜を添える。

Point

卵で包まれた秋鮭はふんわりとやわらかい仕上がりに♪



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。

