

マミーマートの Enjoy Life だより

2024年1月号 vol.82

「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。



1月のテーマ



胃腸に負担をかけにくい食事をとろう♪

お正月明けの胃腸は疲れぎみ。
胃もたれや消化不良を訴える人が多くなります。
そんな時は、体にやさしいお料理で内臓を休めるのが一番です。



お粥でおなかの調子を整えよう!

七草粥とは?

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、人日の節句（1月7日）の朝に無病息災を祈って食べられます。栄養豊富な七草が入ったお粥は、正月疲れが出始めた胃腸にやさしい食べ物です。

春の七草と
込められた意味



日本の粥と 中華粥って?

日本の粥(白がゆ)

米をたっぷりの水で炊くため、味わいはシンプルで、柔らかくもつたりとした食感です。

中華粥

米を煮熟したスープ(鶏ガラ出汁や貝柱出汁など)で炊くため、出汁の風味や味がしっかりとついているものが多いです。しょうが、香菜(パクチー)などの薬味やスパイス、肉や魚、ザーサイ、ピータン、揚げパンなどトッピングのバリエーションも豊富です。

うまい味たっぷり!
おなかもほっこり
贅沢粥

炊飯器で簡単♪ホタテの中華粥



材料(2人前)

米	0.5合
ごま油	小さじ1/2
ホタテ水煮(缶詰)	1缶
おろししょうが	小さじ1
水	約350ml (炊飯釜のお粥0.5合の目盛りまで)
A 热湯	200ml
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1と1/2	
小ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- 米を研ぎ、ザルにあげて水気をきる。
- 炊飯釜に①を入れ、ごま油をかけて絡めるよう混ぜる。ホタテ水煮を汁ごとおろししょうがを入れ、炊飯釜のお粥(全粥)0.5合の目盛りまで水を注ぎ、お粥モードで炊飯する。
- 炊き上がったらAを加えてよく混ぜ、蓋をして保温モードのまま5分蒸らす。
- 全体をひと混ぜしてから器に盛り付け、小ねぎをトッピングする。

お粥が炊き上がってから鶏ガラスープで割ることで、中華粥独特のサラサラ&トロトロ食感に仕上がります。ホタテのうま味が詰まった缶詰を汁ごと入れて炊き込むので、やみつきになる深い味わいです。ホタテ以外の貝柱の缶詰でも美味しく作れます。



Point

裏面では、胃腸に負担をかけにくい食べ方を紹介しています!

胃腸に負担をかけにくい食べ方

胃腸に負担をかけやすい食材



- ◆ 辛味や酸味の強いもの（唐辛子、酸味の強い果物）
- ◆ 脂質が多いもの
- ◆ 食物繊維の多いもの
- ◆ カフェインを多く含むもの（コーヒーなど）



胃腸に負担をかけにくい食材

- 柔らかい炭水化物
- 白身魚
- 豆腐
- スープ
- ヨーグルト
- りんご、バナナ



食材を小さく切り、柔らかく加熱調理する

野菜は煮びたしや煮物にしたり、スープやポタージュにしたりするなど調理方法を工夫しましょう



胃腸にやさしい食べ方のポイント

消化酵素を含む食材と一緒に食べる

大根おろし、とろろ、発酵食品などがおすすめです



ゆっくり噛んで食べる



ゆっくりと、よく噛むことで、唾液の分泌が増え、消化を助けます

食事は寝る3時間前までに済ませる



就寝前の食事はできるだけ避け、睡眠までの時間を十分に確保しましょう

脂質の多い
クリームスープを
低脂肪にアレンジ！

たらと冬野菜のクリームスープパスタ



材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)	200g
塩たら	2切(140g)
薄力粉	小さじ2
ほうれん草	2~3株(80g)
かぶ	小2玉(150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
人参	60g
オリーブオイル	大さじ1
A 水	300ml
コンソメ(顆粒)	大さじ1
豆乳	200ml
白みそ	大さじ1

作り方

- ① 塩たらは一口大に切って骨を除き、薄力粉をまぶす。
- ② ほうれん草は塩茹でし、水気をきって4cm幅に切る。かぶは皮をむいてくし切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①を皮面が下になるようにのせて焼く。両面をこんがりと焼いたら、一度取り出す。
- ④ ③のフライパンにかぶ・玉ねぎ・人参を入れて炒める。くつたりと/or きたたらAを入れ、蓋をして弱火で10分煮込む。
- ⑤ 別の鍋に水と塩(分量外)を入れて煮立て、スパゲッティを入れて規定時間茹でる。茹で上がったらザルにあげて水気をきり、器に盛り付ける。
- ⑥ ④の火を止めて豆乳を加え、白みそを溶き入れる。②のほうれん草・③の塩たらを加えて火にかけ、軽くひと煮立ちさせたら火を止め、⑤のスパゲッティの上にかける。



オリーブオイルはサラダ油に比べ、胃もたれしにくい油脂です。
牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりに白みそを使うことで、あっさりしながらもコクのあるスープに仕上げます。
野菜も小さく切ったりよく煮込んだりすることで、消化がよくなります。



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。

