



「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

大豆をもっと楽しもう!



優れた栄養価を持つ大豆は、日本だけでなく世界中で注目されています。
煮物などにするほか、加工して様々な食品や調味料の原料としても
私たちの食生活を豊かなものにしてくれます。



大豆の栄養

大豆にはタンパク質が含まれ、栄養価が高いことから、「瘤の肉」とも呼ばれています。
和食の基本となるしょうゆや味噌、豆腐、納豆などの原料として使用され、まさに日本人に愛される食材です。

抗氧化作用があり、脂肪の蓄積を防ぐ作用があるといわれています。
大豆をゆでたり加工する際に溶けだすため、蒸し大豆がおすすめです。
※過剰な摂り過ぎにはご注意ください。



ポリフェノールの一種で、
抗氧化作用があります。
女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをすることで、
女性の年齢に伴った
様々な体の不調を
予防する効果があるといわれています。



大豆の種類



一般的な大豆といえばこれ。
クセが少なく、生産量も多いことから
様々な大豆加工食品に使われています。



お正月のおせちに欠かせない黒豆の材料です。
ポリフェノールの一種アントシアニンを含むため、
真っ黒な色をしています。
兵庫県の「丹波黒」という品種が有名です。



緑色をした大豆で、うぐいすかな粉の原料になります。
枝豆の一種の「だだちゃ豆」は、青大豆の仲間です。
黄大豆と比べ油分が少なく、糖分が多いのが特徴です。

大豆を使った
メニュー

大豆のキーマカレー



材料(2人前)

大豆(蒸しましたは水煮) ······	100g
鶏ひき肉 ······	200g
玉ねぎ 1/2個 ······	100g
人参 ······	60g
ほうれん草(ゆで) ······	60g(約3株分)
にんにく ······	1片
オリーブオイル ······	大さじ1
カットトマト(缶詰)1/2缶 ······	200g
ヨーグルト(プレーン) ······	100g
味噌 ······	小さじ2
カレールウ ······	50g
こしょう ······	適量
ご飯 ······	適量

作り方

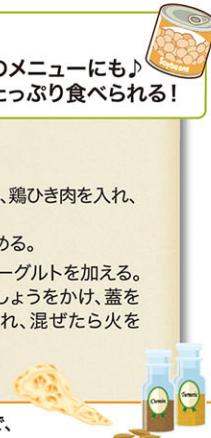
- 玉ねぎ・人参・にんにくはみじん切りにする。
ゆでたほうれん草は2cmの長さに切る。
- フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて熱し、鶏ひき肉を入れ、
ほぐしながら炒める。
火が通ってきたら玉ねぎ・人参を加えてさらに炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら大豆・カットトマト・ヨーグルトを加える。
煮立ってきたら味噌・カレールウを溶き入れ、こしょうをかけ、蓋をして弱火で5分煮込む。最後にほうれん草を入れ、混ぜたら火を止める。
- 皿にご飯を盛り、③をかけて完成。

Point

- 和以外のメニューにも♪
- 大豆がたっぷり食べられる!



大豆と相性の良い味噌を隠し味にすることで、
コクのある味わいになります。
ガラムマサラやターメリック、クミンなど、お好みのスパイスを加えると
よりスパイシーに仕上がります。ナンと一緒に食べても美味しいです。



裏面では、大豆加工品のレシピを紹介しています!

手づくり味噌を作つてみよう!

作り方はこちら



動画で分かりやすく
ご紹介♪

材料

蒸し大豆	500g
(パウチや缶詰でも可)	
乾燥こうじ	200g
ぬるま湯(約50°C)	100ml
塩(仕込み用)	125g
塩(振り塩用)	25g
味噌	50g
(原料に「アルコール」「酒精」「だし」が 入っていないもの)	

調理器具

ボウル	
しゃもじまたはスプーン	
ラップ	
ジッパー付きポリ袋(大)	
麺棒	
蓋つき容器(タッパーなど)	

Point

2月ごろ仕込むと、暑い夏を越えた
秋ぐらいから食べごろになります♪



撒くだけ
じゃない!

節分豆をおいしくアレンジ♪

古くから「豆」には「邪気など魔物を払う力」や「穀物の神様・精霊が宿っている」とされ、無病息災を願う節分の豆まきに使用されています。炒った豆を使うことで、「豆=魔を滅する」「豆を炒る=魔の目を射る」の語呂合わせにもなっています。

マシュマロキャラメル大豆

甘いお菓子に
変身!



材料(作りやすい量)

炒り大豆	100g
マシュマロ	70g
バター	15g

お好みでデコレーション チョコペン、トッピングシュガー

作り方

- フライパンにマシュマロ・バターを入れて弱火にかけ、焦げないよう混ぜながら溶かす。
- きつね色になってきたら炒り大豆を入れてよく絡め、熱いうちにクッキングシートの上に広げる。冷まして固まったら、食べやすい大きさに切り分ける。

Point

歯ごたえのある満足おやつです。
かわいくデコレーションすれば、
バレンタインやホワイトデーの
お菓子にもピッタリ★

大豆のおつまみ(のり塩バター味)

おやつ・お酒の
お供にぴったり♪



材料(作りやすい量)

炒り大豆	100g
バター	15g
塩	少々
こしょう	少々
青のり	小さじ2

作り方

- フライパンにバターを入れて熱し、炒り大豆を入れて炒める。
- 香りが出てきたら塩・こしょう・青のりを加え、さっと炒めて完成。



Point

ポリポリつまめて、やみつきになる
おつまみです。お好みで七味唐辛子を
振ったり、カレー粉をかけたりして
スパイシーにアレンジするのも
おすすめです。

“大豆ミート”にチャレンジ!

大豆ミートで餃子



「大豆ミート」は代替え肉の一つです。

環境にも配慮した選択肢として、近年広がりを見せてています。
低脂肪で食物繊維も摂れるので、是非お料理に活用してみてください♪

材料(25個分)

大豆ミート	150g
(ミンチまたはフレークタイプ)	
キャベツ	100g
ニラ	30g
にんにく	1片
生姜	10g
塩	ひとつまみ
オイスタークリーミングルイ	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
餃子の皮	25枚
油	大さじ1
お湯	100ml

A

Point

香味野菜やごま油の香りをきかせることで、より美味しく食べやすくなります。
大豆ミートは豚肉よりもあっさりしているので、胡麻ダレや味噌ダレなどの
濃厚なつけダレで楽しむのもおすすめです。

作り方

- キャベツ・ニラ・にんにく・生姜はみじん切りにし、耐熱容器に入れる。塩をかけて揉みこみ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水分をよく絞る。
- ①・大豆ミート・Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- フライパンに油を入れて熱し、②を並べて焼く。底面がこんがりしてきたらお湯をかけてすぐに蓋をし、そのまま弱火で5分焼く。
- 水分が少なくなってきたら蓋をとる。水分がとび、こんがりと焼きあがったら火を止めて盛り付ける。

*お好みのつけダレにつけてお召し上がりください。



混ぜるだけ簡単!おすすめ♪味噌ダレ

味噌	大さじ1	ポン酢しょうゆ	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2	ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ2	※お好みでラー油適量	
すりごま	大さじ1		

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。

