

Enjoy Life

だより

2024年5月号 vol.86

「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。



5月のテーマ

初夏の食材でカレーを楽しむ♪

気温が上がってくると食べたくなるのが辛い物。スパイスの効いたカレーを、旬の食材と一緒に楽しみましょう。一工夫でいつものカレーがワンランクアップ！チョイ足しにおすすめの食材や、スパイスの情報をご紹介します。



カレーに合う初夏の旬食材

野菜・果物

他の具材と一緒に煮込んで！



トマト

なす

軽く焼いて、後のせ♪



パプリカ

オクラ

ニラ

アボカド

魚介類

他の具材と一緒に煮込んで！



いか

あさり

フライにして、後のせ♪



アジ

生銀鮭

かつお

いつものカレーがワンランクアップ♪おすすめ隠し調味料

甘味UP

具材を煮込むときに加える



はちみつ

りんご

りんごジャム

バナナ

マンゴーチャツネ

コクUP

具材を煮込むときに加える



ヨーグルト

味噌

フンドボー

深みUP

カレーウを入れるときに加える



インスタントコーヒー

高カカオチョコレート

純ココア

カレーウを入れるときに加える



ウスターソース

オイスターソース

バター

隠し味のヨーグルト&バナナがポイント！

トマトとなすのカレー

Point

鶏肉をヨーグルトに漬け込んでおくことで肉質が柔らかくなり、カレーにコクもプラスできます。バナナを足すことでフルーティさも隠し味に。



材料(4人分)

- 鶏もも肉..... 350g
- プレーンヨーグルト..... 100g
- おろしにんにく..... 小さじ1
- トマト..... 1個
- なす..... 2個
- 玉ねぎ..... 1個(200g)
- 人参..... 1本(120g)
- バナナ..... 1本
- 水..... 大さじ1
- 500ml
- カレーウ..... 70g
- ご飯..... 適量(お好みで)
- パセリ(みじん切り)、福神漬

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切ってボウルに入れ、プレーンヨーグルト・おろしにんにくと和えて15分漬け込む。
- トマトは1cm角、なすは1cm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、人参は一口大に切る。バナナはフォークでつぶすか、包丁で叩いてペースト状にする。
- 鍋に油を入れて火にかけ、玉ねぎを入れて炒める。飴色になってきたら①をヨーグルトごと入れさっと炒める。トマト・なす・人参・バナナも加えてさっと炒め、水を加える。
- 沸騰したらアクを取り、一度火を止め、カレーウを入れて混ぜる。溶けたら再度火にかけ、フタをして弱火で30分煮込む。
- 皿に温かいご飯とともに盛り付ける。お好みでパセリを散らし、福神漬を添える。

母の日・父の日に作ってみよう♪



似顔絵カレー

ごはんはケチャップを混ぜて色付け♪お好みの具材を使って、デコレーションしてみよう。

～スパイスを使ってみよう!～

スパイスの香味や辛味は、食欲を沸き立て、からだを温めます。
いつもの料理に加えることで、味の深さや風味がガラッと変わりますよ。

カレーに合うスパイス

Point! スパイスは、香りを油に移すため、具材を炒めるときに加えましょう。

ターメリック



カレーの黄色のもとで、ウコンのこと。独特の香りとほろ苦い風味。

クミン



カレーらしい香りといえばクミン。エスニック料理や肉料理に合います。

コリアンダー



パクチーの種子で、さわやかな香り。カレーに欠かせないスパイスです。

カルダモン



清涼感のある芳香で、ピリッとした辛味とほろ苦さがあり、ひき肉料理にもよく合います。

シナモン



独特な香りで甘味や肉の味を引き立てるので、甘みのある野菜やひき肉が主役のキーマカレーなどにおすすめ。

オールスパイス



1つのスパイスですが、シナモン、ナツメグ、クローブを合わせたような香りを持つ万能スパイスです。

チリペッパー(レッドペッパー)



赤唐辛子の粉で、辛味を足したいときに使います。カイエンペッパーもこの仲間です。

ローリエ(ベイリーフ、月桂樹の葉)



清涼感のある芳香で、煮込み料理全般によく用いられます。(煮込む際に加えましょう)



手軽にチャレンジしたい場合は…

- ・色づけの「ターメリック」、香りづけの「クミン」「コリアンダー」、辛みづけの「チリペッパー」の4種を使って♪
- ・「カレーパウダー」「ガラムマサラ」「チリパウダー」などの混合スパイスも手軽におすすめ!

※配合はメーカーによって異なります。



スパイス香る!
炊飯器で簡単無水カレー♪

炊飯器で無水シーフードカレー



材料(2人分)

- シーフードミックス ……200g
- トマト ……2個
- パプリカ(黄) ……1/2個
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- マッシュルーム ……4~6個
- ナン ……適量

- ココナッツミルク ……200g
- カレールウ ……50g
- ガラムマサラ ……小さじ1
- ブラックペッパー ……適量
- ローリエ(乾燥) ……2枚
- おろしにんにく ……小さじ1
- バター ……20g

作り方

- ① トマトは1cm角、パプリカは薄切りにして半分の長さ切る。玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
- ② 炊飯釜にシーフードミックス・①・Aを入れ、炊飯器で1時間炊く。
- ③ 炊き上がったら全体を混ぜ、盛り付ける。
- ④ オープントースターでナンを焼き、③に添える。



Point

カレールウはお好みの辛さのものでOK。ココナッツミルクを足すことで、ぐんとエスニックな風味になります。ガラムマサラのほか、お好みのスパイスを足して自分好みの味に作ってみましょう。

レトルトカレーにスパイスを
加えてお手軽本格味♪

スパイシーカレー冷やし中華



材料(1人分)

- 冷やし中華 ……1人分
 - 付属の醤油だれ ……1/2袋
 - キーマカレー(レトルト) ……1袋
 - ガラムマサラ ……5~10振り
- [トッピング]
- きゅうり ……1/4本
 - オクラ ……2本
 - パプリカ(赤) ……1/8個
 - ゆで卵 ……1個
 - みょうが ……1本

作り方

- ① キーマカレーを耐熱皿に入れ、お好みでガラムマサラを振り、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。冷やし中華付属の醤油だれを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ② きゅうりは千切り、パプリカ・みょうがは薄切り、オクラは塩(分量外)で板ずりし、1分茹でて縦半分に切る。ゆで卵は半分に切る。
- ③ 鍋に多めの湯を沸かし、冷やし中華の麺を入れて規定時間茹で、ザルにあげる。冷水でしめ、水気をきる。
- ④ 器に③を盛り付け、①をかけ、②をトッピングする。



Point

気温が暑くなると食べたくなる冷やし中華を、レトルトカレーで手軽にアレンジ! 夏野菜にもよく合います。ガラムマサラを追加することで、よりスパイシーさがアップします。

この他にもおすすめレシピを
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。

