

マミーマートの Enjoy Life だより

2024年6月号 vol.87

「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。



6月のテーマ

梅雨を乗り切る! 梅干し料理と梅仕事

ジメジメとした季節には、さっぱりとしたものが食べたくなりますね。汗をたくさんかくと、塩分不足も気になります。そんな時におすすめの食材は、梅干しです。梅干しの原料となる梅の実は、実は初夏が旬なんです。梅料理を楽しんだり、今しかできない“梅仕事”にも、挑戦してみませんか？



今の時期
取り入れたい
梅干し

酸味はクエン酸。
酸っぱい食べ物で
夏の疲れを癒します。

さわやかな風味が
食欲をそそります。

ミネラルを補えるため、
汗をかきやすい季節に
おすすめです。

お弁当にも
おすすめ♪

梅干しとじゃこの炊き込みご飯



材料(4人分)

米……………2合
 麺つゆ(3倍濃縮)……………小さじ2
 水……………適量(2合の目盛りまで)
 梅干し……………2~3個(正味30g)
 ちりめんじゃこ……………15g
 大葉……………お好みで

作り方

- 1 米を研いでザルにあげ、水気を切る。
- 2 炊飯釜に①・麺つゆを入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。梅干しを乗せ、炊飯器で炊く。
- 3 炊き上がったら梅干しの種を除いて実をつぶし、ちりめんじゃこを加えて全体を混ぜる。
- 4 茶碗によそい、お好みで大葉を添える。おにぎりにするのもおすすめ。



Point

ご飯を炊くときに梅干しを加えることで保存性アップ!
 甘味のあるはちみつ漬けの梅干しを使うと、酸味がマイルドに仕上がります。

ドレッシングやタレで楽しむ♪

ドレッシングやタレにすると、様々な料理に手軽に活用できるのでおすすめです。

梅ドレッシング(ノンオイル)

梅の酸味とトマトのうま味が
ベストマッチ!



サラダや和え物、
冷しゃぶにかけて♪

長芋に!

材料(作りやすい量)

梅干し(ペースト)……………20g
 トマト(みじん切り)……………1/2個分
 大葉(みじん切り)……………4~5枚分
 すりごま……………小さじ2
 ポン酢しょうゆ……………大さじ3
 砂糖……………大さじ1

梅マヨネーズ

梅の酸味がアクセントになる
ディップソース



野菜をディップ!
魚や鶏肉、はんぺん、
厚揚げに乗せて
焼いても♪

チキンステーキに!

材料(作りやすい量)

梅干し(ペースト)……………20g
 マヨネーズ……………40g

梅だれ

梅干しと和風だしの香りを合わせることで
さっぱりとしながらも深い味わいに



素麺に!



みょうが漬け

麺類や豆腐にかけたり、夏野菜を漬けても♪

材料(作りやすい量)

梅干し(ペースト)……………20g
 おろし生姜……………小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ2
 水……………大さじ4
 ごま油……………小さじ1

“梅仕事”でもっと梅を楽しもう! 梅の熟度別おすすめの使い方



Point
梅干しは、黄色く、ほのかに香る梅を使用します。青みがある梅は、2~3日常温にて黄色く追熟させましょう。

用途別熟度の目安			
熟度(色)	青みがある	青みが薄く黄色っぽくなる	全体に黄熟色となる
漬け頃	みずみずしい香り	梅酒・梅シロップ	芳醇でまろやか
	小梅使用	梅ジャム	
	カリカリ梅	梅干し	やわらかい漬けあがり

保存袋でお手軽♪梅干し作りにチャレンジ!

材料

- 完熟梅 1kg
- 塩 120g
- 焼酎(35度) 50cc
- 赤しそ 150g
- 塩 20g

調理器具

- 大きい保存袋
- 竹串
- バット
- キッチンペーパー

半年ほど漬けたら食べ頃です♪

作り方はこちら

動画で分かりやすくご紹介♪

赤しそ梅干しを作りたい方は追加でご用意

初めてでも簡単!梅シロップ&梅酒作り

下準備: 梅をやさしく水洗いし、竹串の先でヘタをとり、布巾でていねいに水気を取る。

梅シロップ

2週間~1か月で完成!

材料

- 梅 1kg
- 氷砂糖 1kg
- 消毒しよく乾燥させた保存瓶
- 竹串

作り方

- 保存瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる。
- 冷暗所で保管し、時々瓶を静かにゆする。2週間~1か月程で完成です。

梅酒

6か月~1年間で完成!

材料

- 梅 1kg
- 氷砂糖 500~800g
- ホワイトリカー 1.8ℓ
- 消毒しよく乾燥させた保存瓶
- 竹串

作り方

- 保存瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる。
- 保存瓶にホワイトリカーを静かに注ぐ。
- 冷暗所で保管し、時々瓶を静かにゆする。6か月程で風味良く飲めますが、1年程寝かせておくと、より一層おいしくなります。

お水やお湯、炭酸水等で割って♪

梅シロップ&梅酒の漬け終わった梅もおいしく食べよう♪

みじん切りにした梅と材料を鍋に入れ、弱火で混ぜながら煮詰めるだけで完成。

梅味噌

漬け終わった梅 100g (種を除いた状態)

味噌 100g

かつお節 2g

砂糖 大さじ2

いりごま 大さじ1

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

ご飯や豆腐にのせても!

梅ジャム

漬け終わった梅 160g (種を除いた状態)

砂糖 40g

はちみつ 40g

レモン汁 小さじ1

水 100ml

パンやクラッカーにも!



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。

