

マミーマートの Enjoy Life だより

2024年7月号 Vol.88

「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。



7月のテーマ

家庭で楽しむ世界の料理



「世界三大料理」とも呼ばれるフランス料理・トルコ料理・中華料理のなかから今月は、フランス料理の調理法や、自宅で簡単に作れる各国の郷土料理レシピをご紹介します。世界の料理を作って、おうち時間を楽しみましょう♪



試してみよう！フランス料理の調理法

～普段の調理に取り入れると、素材のおいしさを最大限に活かしますよ♪～

ポワレ・アロセ

中はふんわり、外はカリッと仕上がる！

白身魚や鶏肉を、油やバターなどの油脂で蒸し焼きにする。食材に油をかけながら加熱する。



デグラッセ

食材から出たうま味を捨てずに活用！

調理後の鍋に残った煮汁や肉汁を、ワインや水で溶かしてソースやスープに用いる。



ムニエル

表面がカリッと仕上がる！

白身魚や鶏肉に小麦粉などの粉類をまぶし、バターで焼く。



フランベ

香り高く仕上がる！

調理の最後に度数の高いアルコール（ブランデー・ラム酒・ウイスキーなど）をかけてステーキなどに風味付けをする。



コンフィ

肉汁を逃さずジューシーに！

肉類などを低温の油でじっくりと煮る。耐熱性の保存袋に油と食材を入れて、低温でじっくり湯煎する方法もある。



マリネ

保存性を高め、肉質を柔らかく♪

酢や油、ハーブや香辛料を混ぜた調味液に食材を漬け込む。加熱前の素材を漬け込み、焼いて調理することも指す。



家庭で簡単に出来る
フランス料理

サーモンと野菜のマリネ



“マリネ”で、おいしさも
保存性もUP♪

材料(2人分)

サーモン(刺身用)……………200g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
パプリカ(赤)……………1/2個
レモン(輪切り)……………2枚
ローリエ……………1～2枚
スプラウト……………適量

オリーブオイル……………大さじ4
酢……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
塩……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①サーモンは削ぎ切り、玉ねぎ・パプリカは薄切りにする。
- ②Aをボールに入れてよく混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ③保存袋に②・①・レモン・ローリエを入れて密閉し、冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
- ④皿に盛り付け、スプラウトを乗せる。



Point

食材をマリネ液に漬け込むことで、保存性が高まります。輪切りレモンやローリエは香り付けなのでお好みで大丈夫です。ディールやチャービルなどのハーブや、ピンクペッパーと一緒に漬け込むのもおすすめです。

おうちで味わう世界の料理&ドリンク

メキシコ 3種のディップソース

サラダのトッピングにもおすすめ!



おすすめディップ食材
 ・トルティーヤチップス ・ポテトチップス
 ・クラッカー ・バケット ・トルティーヤ

①サルサソース

材料(作りやすい量)

- トマト(1cm角に切る) 中2個(200g)
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)
- ピーマン(みじん切り) 2個(60g)
- オリーブオイル 大さじ2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1
- ペッパーソース 適量
- 塩 小さじ1/4
- ブラックペッパー 適量

作り方

材料をすべて混ぜ合わせる。

野菜たっぷり! さっぱりとしたソース



☆相性抜群のおすすめドリンク☆

モヒート レモネード テキーラ



③チリコンカン

材料(作りやすい量)

- ミックスビーンズ 100g
- 豚ひき肉 100g
- ベーコン(1cm角に切る) 50g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)
- おろしにんにく 小さじ1/2
- オリーブオイル 小さじ2
- カットトマト(缶詰) 1/2缶(200g)
- チリペッパー(または一味唐辛子) 適量
- カレー粉 小さじ1
- コンソメ(顆粒) 大さじ1
- トマトケチャップ 大さじ2

作り方

フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて熱し、豚ひき肉・ベーコンを入れて炒める。火が通ってきたらミックスビーンズ・玉ねぎを加えてさっと炒め、Aを加えて煮詰める。

スパイシーさが癖になる! 豆と肉の煮込み



②ワカモレソース

材料(作りやすい量)

- アボカド 1個
- レモン汁 小さじ1
- 塩 少々

アボカドのクリーミーなソース

アボカドは皮をむいて種を除き、つぶす。レモン汁、塩を加えて混ぜる。



インド おつまみサモサ

☆相性抜群のおすすめドリンク☆

紅茶 チャイ ラッシー



材料(30個分)

- 鶏ひき肉 200g
- じゃがいも 1個(150g)
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- にんにく 1片
- 油 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- カレー粉 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 適量
- ワンタンの皮 30枚
- 揚げ油 適量
- 塩 適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮ごとラップに包み、電子レンジ(500W)で4~5分柔らかくなるまで加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、1cm角に切る。
- 2 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油と②を入れて熱し、炒める。玉ねぎが色づいてきたら鶏ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。火が通ってきたら①を加え、Aで味付けし、軽く炒めて火を止める。
- 4 ワンタンの皮の真ん中に③を乗せ、ななめ半分に折って水を付けて閉じ、三角形に包む。
- 5 油を180℃に熱し、④を揚げる。両面がこんがりとならぶまで揚げ、熱いうちにかかる塩をふりかけ、油を切り、盛り付ける。

簡単手作りラッシー



- 材料
- ・冷凍マンゴー
 - ・牛乳
 - ・ヨーグルト
 - ・はちみつ

作り方

- 1 冷凍マンゴーを保存袋に入れ自然解凍し、手でつぶす。
- 2 ①に、マンゴーと同じ量の牛乳・ヨーグルトとお好みの量のはちみつを加え、保存袋のまま混ぜる。

Point

本場では、主に羊肉や豆、じゃがいも等を香辛料で炒めた具材を小麦粉の生地で三角錐に包んで揚げます。このレシピは、簡単に作りやすいようアレンジしています。

手軽に作ってみたい、インドの定番おつまみ♪

ドイツ 手作りソーセージ

☆相性抜群のおすすめドリンク☆

ビール ワイン 炭酸ドリンク



お子様と一緒に作っても楽しい♪



材料(20本分)

- 豚ひき肉 500g
- ベーコン 80g
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- おろしにんにく 小さじ1
- 塩 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ブラックペッパー 適量
- パセリ(みじん切り) お好みで

☆お好みでトマトケチャップや粒マスタードをつけてどうぞ♪

作り方

- 1 ベーコン・玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに豚ひき肉・①・Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ラップの上に②を適量ずつ乗せる。好みの太さ・長さの棒状にしてキャンディ包みにし、両端を縛る。
- 4 ラップごと火が通るまで加熱(下記参照)し、粗熱が取れたらラップから取り出し、盛り付ける。

加熱方法(蒸す場合)

蒸し器で約10分蒸す。または水(200ml)を入れたフライパンにクッキングシートを敷き、その上にソーセージを乗せ、フタをして約10分蒸し焼きにする。

加熱方法(電子レンジの場合)

耐熱皿に乗せ、2~3本ずつ調理する。500Wで1分半温め、裏返してさらに1分半温める。

Point

お好みでバジルやオレガノ・ナツメグ・セージなどを肉だねに混ぜ込むと、香りのよいハーブソーセージにアレンジできます。

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。

