

マミーマートの Enjoy Life だより

2024年8月号 vol.89

「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。



8月のテーマ

野菜を美味しく食べよう

8/31は野菜の日です。「野菜についてもっと知って、たくさん食べてほしい」という思いから、「8(ヤ)・3(サ)・1(イ)」の音の語呂合わせで1983年に制定されました。

野菜は日々の健康や食卓の彩りに欠かせない食材。今が旬の野菜の特徴や美味しい食べ方をご紹介します。



8月の旬の野菜

夏が旬の野菜は、水分を多く含むものや、カラフルなものが多いのが特徴です。

緑

の野菜で摂れる栄養素：クロロフィル等



赤

の野菜で摂れる栄養素：リコピン・カプサンチン等



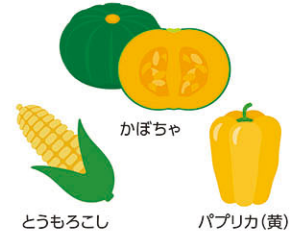
紫

の野菜で摂れる栄養素：アントシアニン等



黄・オレンジ

の野菜で摂れる栄養素：プロビタミンA・ルテイン等



旬野菜を使ったレシピ

水分が多い野菜のレシピ

暑い季節は野菜でカラダを冷やしましょう。

ねばねば山形のだし



材料(作りやすい量)

なす……1本 みょうが……3本
長芋……100g 大葉……10枚
きゅうり……1本 塩こんぶ……10g

A おろし生姜……小さじ2
麺つゆ(3倍濃縮)……大さじ5
酢……大さじ1と1/2

作り方

①なす・長芋・きゅうり・みょうが・大葉は5mm角に切る。塩こんぶは粗みじん切りにする。
②①とAをよく混ぜ合わせ、1時間ほど置いて味をなじませて完成。
★清潔な保存容器に入れて密封し、冷蔵庫で保存できます。(保存目安は2~3日です。)

暑い季節にも箸が進む!さっぱり食べられる野菜の作り置きレシピ。山形県の郷土料理です。

カラフルな野菜のレシピ

カラフルな野菜で栄養をしっかりと摂りましょう。

夏野菜のティアン



「ティアン」はフランス・プロヴァンス地方の郷土料理。トマトベースに塩で味を整えたシンプルな料理なので野菜の旨味が味わえます!

パーティメニューにもおすすめ!

材料(2人分)

トマト……2個
なす……1本
ズッキーニ……1本
市販のミートソース(またはトマトソース)……1袋(150g)
オリーブオイル……大さじ1
塩・こしょう……少々
粉チーズ……大さじ2

作り方

①トマトは5mm幅の半月切り、なす・ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
②耐熱皿にミートソースを敷き、その上に①を重ねて並べる。オリーブオイルをまわしかけ、塩・こしょう・粉チーズを振り、200℃のオーブンで15~20分焼く。火が通り、こんがり焼けたら完成。



野菜を楽しむドレッシング活用術♪

8 August

22 23

24 **ドレッシングの日**

29 30

31 **ヤサイの日**

冷蔵庫にちょっと残ったドレッシングは
サラダにかけるだけでなく、調味料としても万能です!



当社オリジナル
**和風玉ねぎ
ドレッシング**
を使って



かんたん酢豚



味付けもシンプル♪

材料(2人分)

- 豚肉(薄切り) …… 160g
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 人参 …… 100g
- ピーマン …… 3個
- 油 …… 小さじ2
- 和風玉ねぎドレッシング
A …… 大さじ5
- トマトケチャップ …… 小さじ4
- 白いりごま …… 適量

作り方

- ①豚肉に片栗粉をまぶし、小さく丸める。
- ②玉ねぎはくし切り、人参・ピーマンは乱切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れて転がしながら焼く。表面全体がこんがりとしてきたら②を加えて炒め、フタをして、弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加える。全体によく絡めたら火を止めて盛り付け、白いりごまを散らす。



Point

薄切り豚肉でも、丸めることで厚みが出て食べ応えがアップします。

ドレッシングに合う野菜

きのご類、オクラ、きゅうり、トマト、なす、玉ねぎ、大根、人参、ピーマン



当社オリジナル
**焙煎ごま
ドレッシング**
を使って



もやしとザーサイのピリ辛ナムル



レンジで簡単和え物!

材料(4人分)

- 豆もやし …… 200g
- ニラ …… 4本
- ザーサイ …… 50g
- サラダチキン …… 50g
- 焙煎ごまドレッシング …… 大さじ4
- ラー油 …… 適量

作り方

- ①ニラは4cm長さに切り、豆もやしと一緒に耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②ザーサイは細切りにする。サラダチキンは細かく裂く。
- ③ボウルに水気をきった①と②を入れ、焙煎ごまドレッシングを加えて和え、器に盛り付ける。仕上げにラー油をまわしかける。



Point

クリーミーなごまドレッシングにラー油の辛味を足すことでコクのある中華風のタレになります。

ドレッシングに合う野菜

もやし、ニラ、きゅうり、さいやいんげん、青菜、人参



当社オリジナル
**シーザーサラダ
ドレッシング**
を使って



鮭とアボカドのソテー ~シーザーソースがけ~



チーズが決め手の洋風ソース♪

材料(2人分)

- 生鮭 …… 2切れ
- 塩・こしょう …… 少々
- 薄力粉 …… 大さじ1
- アボカド …… 1個
- オリーブオイル …… 大さじ1
- バター …… 大さじ5g
- シーザーサラダドレッシング …… 大さじ4
- 醤油 …… 小さじ1

作り方

- ①生鮭の水分をペーパーで拭き取り、塩・こしょうをして、薄力粉をまぶす。
- ②アボカドは半分に分けて種と皮を除き、1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①と②を入れて焼く。両面こんがり焼け、火が通ったら皿に盛り付ける。
- ④③のフライパンにバターを入れて火にかける。溶けたら火を止め、シーザーサラダドレッシング・醤油を入れて混ぜる。③の皿の上にかけて完成。



Point

シーザーソースは、白身魚やチキン、青菜のソテー、芋類やブロッコリーのグリル、オムレツなどの様々な料理に合います。

ドレッシングに合う野菜

アスパラ、ブロッコリー、じゃがいも、キャベツ、きのご類



当社オリジナル
**イタリアン
ドレッシング**
を使って



まるごとトマトと海老のピラフ



炊飯器に入れて炊くだけ!

材料(4人分)

- 米 …… 2合
- むき海老 …… 12尾(160g)
- トマト …… 1個
- ピーマン …… 3個
- マッシュルーム …… 4個
- コーン(水煮) …… 50g
- イタリアンドレッシング …… 150ml
- 塩 …… 小さじ1/4
- 水 …… 適量(2合の目盛りまで)
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ①米を研ぎ、ザルにあげて水気をきる。
- ②トマトはヘタ部分を取る。ピーマンは粗みじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
- ③炊飯釜に①・イタリアンドレッシング・塩を入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。中央にトマトを乗せ、まわりにむき海老・ピーマン・マッシュルーム・コーンを乗せて炊飯する。
- ④炊き上がったら、トマトをつぶしながら全体をよく混ぜる。器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。



Point

加熱することでドレッシングの酸味が飛び、深い味わいになります。イタリアン風のドレッシングなので、トマトや海老との相性も抜群です。

ドレッシングに合う野菜

トマト、ミニトマト、なす、パプリカ、ズッキーニ、人参



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。

