

マミーマートの Enjoy Life だより

2024年9月号 vol.90

「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。



9月のテーマ

秋の万能食材！きのこを楽しもう♪

秋の味覚といえば、きのこ。きのこは野菜ではなく菌類で、それぞれ違う菌株なので、味わいや栄養もさまざまです。うま味成分を含み香りもよいため、いろんな秋の味覚とも相性抜群！保存がしやすく、料理のバリエーションも豊富なきのこの活用術をご紹介します。

きのこを活かすおすすめ料理法♪

うま味がたっぷりだから、

煮込み料理、汁物、鍋物、
炊き込みご飯に！



食感がいいから、

炒め物、アヒージョ、サラダ、マリネに！



覚えて実践！ 3つの下処理と豆知識

1 水で洗わない！

汚れが
気になる場合は
キッチンペーパーで
拭きとって！

水にさらすとうま味や香りが
流出したり食感が悪くなるため、
天然のきのこを除いて
基本的に水洗いは不要です。

2 軸は捨てないで！

軸部分にもうま味成分や
栄養成分があり、味も美味です。
硬い石突き部分を除いて料理に使いましょう。

3 手でさこう！

ほぐしたり、房を分けるときには、
手でさくことで調味料が絡み
やすくなります。

おすすめ保存方法

きのこは、冷凍することで細胞壁が壊れて
うま味が出やすくなります。使いやすい形状に
カットしてから保存袋に入れて冷凍しましょう。
解凍はせずに、そのまま料理につかえます。

凍ったまま使えて
とっても便利！



うま味を引き出す調理方法

きのこ類には60～70℃で加熱することで増加する
グアニル酸などのうま味成分が含まれます。
汁物を作る時は水からきのこを入れ、すぐに沸騰させずに
一定の温度を長時間キープさせるのがポイントです。

60～70℃の温度を
なるべくキープ！



きのこを楽しむレシピ♪

かつお削り節をかかると
うま味の相乗効果が
さらに美味しい！

いろいろきのこの手作りなめたけ



Point

熱を加えるととろみが出るえのき茸は
マストで入れましょう。
それ以外のきのこはお好みのものOK!



材料(作りやすい分量)

えのき茸……………200g
ぶなしめじ……………100g
しいたけ……………5～6個(100g)
生姜……………10g
A 醤油……………大さじ4
みりん……………大さじ4
酢……………大さじ1
かつお削り節……………5g

作り方

- ① えのき茸は根元のおがくず部分を除き、1/3の長さに切る。ぶなしめじは根元を除いてばらす。しいたけは軸の硬いところを除き、薄切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけ、炒めながら汁気がなくなるまで煮詰める。

ご飯以外に、冷製パスタやじゃがバターとも相性抜群！



きのこをもっと知って、楽しく食べよう!

しいたけ

栄養素
食物繊維 ビタミンB2 ナイアシン
ビタミンB6 葉酸 パントテン酸
ビオチン β-グルカン エリタデニン

日本で室町時代頃から食用にされ始め、珍重されてきたしいたけは風味がとてもよいきのこです! 軸の部分からも出汁が取れ、一度乾燥させてから煮ると、さらにいい出汁が出るんです♪

しいたけのつけ焼きアレンジ3種

しいたけを裏返してお好みのトッピングをし、オーブントースターでこんがり焼いたら完成♪



えのき茸

栄養素
食物繊維 鉄 ビタミンD
ビタミンB1 ナイアシン 葉酸
パントテン酸 ビオチン

シャキシャキ食感がやみつきのきのこ。実は、おがくずがついていない部分は全て食べられます! 加熱しすぎると歯ごたえや風味が損なわれるので、調理の際は火の通しすぎに注意です。

えのき茸ステーキ

油を入れたフライパンでこんがり焼いて、バター・醤油・こしょうを乗せたら完成♪



えのき茸のおがくず部分を除き、根元部分を2~3cmの輪切りに。

舞茸

栄養素
食物繊維 銅 ビタミンD ナイアシン
葉酸 ビオチン β-グルカン
タンパク質分解酵素(プロテアーゼ)

「見つけると舞うほどうれしい!」というのが名前の由来なほど、独特の香りや歯触りが人気なきのこです! タンパク質分解酵素(プロテアーゼ)を含むため、肉と一緒に漬けてから調理すると、お肉がやわらかくなります♪

舞茸ソースのステーキ

ジッパー付保存袋に①の材料を入れ密封して、冷蔵庫で1~2時間漬けたら焼くだけ!
牛肉はお好みの焼き加減どうぞ♪



材料(1~2人分)
牛ステーキ肉 … 1枚(200g)
① 舞茸(みじん切り) …… 100g
水 …… 大さじ2
塩・こしょう …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ1
付け合わせ野菜 …… お好みで

お肉と一緒に漬けた舞茸は、炒めてソースに♪
<ソース調味料>バター(10g)・醤油(大さじ1)・みりん(大さじ1/2)・おろしにんにく(小さじ1/2)



ぶなしめじ

栄養素
食物繊維 ナイアシン
パントテン酸 ビオチン

どんな料理にも合う万能きのこ! 歯ごたえがよくクセが少ないぶなしめじは、「香り松茸、味しめじ」と言われるほどうま味があります♪

ぶなしめじ入りハヤシライス

市販のルウを使って作るいつものハヤシライスにぶなしめじをたっぷり入れて♪うま味、歯ごたえUP!



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。

