

Enjoy Life

だより

2024年10月号 vol.91

「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。



10月のテーマ

味噌で秋の食材を楽しもう！

発酵食品である味噌は熟成が進むほどタンパク質の分解が進み、うま味成分も増加します。料理に足すことでコクやうま味をアップし、やさしい味わいで根菜・芋類・きのこ類などの秋野菜の美味しさを引き立てます。

冬の間に
手作り味噌を仕込めば、
今の時期が
ちょうど食べごろ！



いろんな味噌の特徴を知ろう

米味噌 大豆に米麹、塩を加えて造られる

日本各地で造られている味噌で、米麹の比率が高い甘味噌(西京味噌など)、比率が低い辛味噌(信州味噌、仙台味噌など)などがあります。

豆味噌 大豆麹に塩を加えて造られる

東海地方で造られている味噌で、長期熟成させるため色が濃く、濃厚なうま味と豆特有の香り、渋味があります。八丁味噌、たまり味噌、赤だし味噌など。

麦味噌 大豆に麦麹・塩を加えて造られる

麦特有の香りと奥深い味わいが特徴です。四国・九州地方に多い甘口味噌と、関東地方に多い辛口味噌があります。

赤味噌

白味噌に比べて塩分濃度が高く、熟成期間が長いのでコクがあり風味が強いのが特徴。



白味噌

赤味噌に比べて塩分濃度が低く、麹の割合が高いため、まろやかな甘みがあり、きめ細やかな口当たりが特徴。



秋の旬食材×味噌 郷土料理マップ



鹿児島県の郷土料理

具だくさん! さつまい汁

秋野菜を
たっぷり入れて♪



材料(4人分)

鶏もも肉	160g
さつまいも	1/2本(200g)
人参	100g
大根	150g
長ねぎ	1本
しいたけ	4枚
こんにゃく	100g
ごま油	小さじ2
水	600ml
A	
みりん	大さじ1
和風だしの素(顆粒)	小さじ1と1/2
味噌	大さじ4
小ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。さつまいもは1cmの厚さ、大根は5mmの厚さでいちよう切りにする。人参は5mmの厚さで半月切りにする。長ねぎは1cmの厚さで小口切りにする。しいたけは4等分に切る。
- こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下茹でしてアクを抜く。
- 鍋にごま油を入れて熱し、鶏もも肉を入れて炒める。表面の色が変わってきたら人参・大根・こんにゃくを入れてさつと炒める。
- さつまいも・長ねぎ・しいたけを入れ、Aを加える。沸騰したらアクを取り、味噌の半量を溶き入れ、10分煮込む。
- 火を止め、残りの味噌を溶き入れる。器に盛り付け、小ねぎを散らす。



Point

こんにゃくはスプーンでちぎることで表面積が広くなり、味が染み込みやすくなります。味噌は風味を残すため2回に分けて加え、2回目は火を止めてから溶き入れます。

味噌を加えて秋の美味しさUP!

味噌の料理活用術

下味付けに

タンパク質分解酵素が含まれるため、肉や魚がやわらかくなります!

…おすすめレシピ…

肉・魚・野菜の味噌漬け
卵黄の味噌漬けなど



隠し味に

食材の臭みを消しコクをプラスする効果があります!

…おすすめレシピ…

つくね・つみれ、魚料理、おでん、
グラタン、シチュー、豆乳スープなど



他の調味料と組み合わせて

マヨネーズ、ケチャップ、バター、
からし、生姜、にんにくなど
味噌を加えてソースやディップに!

…おすすめレシピ…

秋鮭の味噌マヨネーズ焼き



味噌：マヨネーズ = 1：1～2

味噌でコクUP♪

秋野菜の味噌ケチャナポリタン

トマトケチャップには
赤味噌で美味しさUP!



材料(2人分)

れんこん…………… 100g
人参…………… 80g
ぶなしめじ…………… 1/2袋(100g)
ベーコン(ブロック)…………… 100g
スパゲッティ(乾麺)…………… 200g
バター…………… 10g
A 味噌…………… 大さじ4
トマトケチャップ…………… 大さじ6
ブラックペッパー…………… 適量
小ねぎ(小口切り)…………… 適量

作り方

- れんこん・人参は5mm厚さの半月切りにする。ぶなしめじは石づきを除いてばらす。ベーコンは1cm角の棒状に切る。
- 鍋にたっぷりの水を入れて沸かし、スパゲッティを入れて規定時間茹でる。
- スパゲッティを茹でている間に、フライパンにベーコンを入れて火にかける。こんがり焼き色を付け、脂が出てきたられんこん・人参・ぶなしめじを加えて炒める。
- 野菜に火が通ったらバターとAを加えて混ぜる。茹で上がったスパゲッティの水気を切って加え、全体を絡めたら皿に盛り付ける。
- お好みでブラックペッパー・小ねぎをかける。



Point

風味を出すため、ベーコンはじっくりカリカリに焼きましょう!
濃厚な味わいのソースなので、スパゲッティは1.6mm以上の太めのものがオススメです。

マカロニの代わりに
ワンタンの皮で時短♪

かぼちやの味噌グラタン

ホワイトソースには
白味噌で美味しさUP!



材料(2人分)

かぼちゃ…………… 300g
玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
秋鮭…………… 2切(160g)
酒…………… 小さじ2
ワンタンの皮…………… 24枚
A ホワイトソース(缶詰)
…………… 1缶(290g)
味噌…………… 大さじ1
ピザ用チーズ…………… 40g

下準備

- かぼちゃは種とワタを除いてラップで包み、電子レンジ(500W)で4分加熱する。粗熱が取れたら1cm厚さに切る。
- ソースは玉ねぎを薄切りにして耐熱皿に乗せ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱後ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 秋鮭は骨を除いて一口大に切り、耐熱皿に乗せる。酒をかけてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ワンタンの皮は水で濡らし、3枚ずつ重ねる。

作り方

- 耐熱皿に ホワイトソース → かぼちゃ → 秋鮭 → ワンタン → ホワイトソース → ワンタン → ホワイトソース → かぼちゃ → 秋鮭 の順に重ねていきます。
- ピザ用チーズをかけ、電子レンジ(500W)で約5分加熱し全体が沸々と温まれば完成。



Point

もちもち食感のワンタンの皮を3枚重ねることでラザニアのような食べ応えに!
ホワイトソースは豆乳で手作りしても美味しいですよ。
*オープンやトースターで加熱すると、チーズがこんがり仕上がります。

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。

