

Enjoy Life

だより

2024年11月号 vol.92

「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。



11月のテーマ

旬の葉物野菜をたくさん食べよう

旬の物はよく市場に出回るため、お財布にも優しい価格になりやすいのは嬉しいですね。また、現在は一年中手に入る野菜も多くなりましたが、旬の食材は栄養成分も豊富です。たくさん食べて、冬の寒さに備えましょう！



旬を迎える葉物野菜！

カリウム、
マグネシウム、鉄、
β-カロテン、葉酸、
ビタミンC、
ビタミンK



ほうれん草

小松菜



カルシウム、
カリウム、
β-カロテン、葉酸、
ビタミンC、
ビタミンK

β-カロテン、
ビタミンC、
ビタミンK、
鉄分



青梗菜

春菊



食物繊維、
カリウム、
カルシウム、鉄、
β-カロテン、ビタミンE、
ビタミンK、葉酸、
ビタミンC

ビタミンK、
葉酸、
ビタミンC



白菜

キャベツ



ビタミンC、
ビタミンK、葉酸、
ビタミンU
(キャベジン)

ほうれん草の下処理方法



- ①根元に十字の切り込みを入れ、きれいに洗う。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かして塩(水1Lに対し小さじ1)を入れ、茎の部分のみを10秒茹でる。
- ③葉の部分まで加えて10秒茹で、ザルにあげる。



- ①根元に十字の切り込みを入れ、水を張ったボウルの中でふり洗いをする。
- ②水がついたままラップで包み、耐熱容器にのせ電子レンジ(600W)で1~1分半加熱する。
- ③水にさらし、水気をしっかりとしぼる。

※茹で時間が長くなると…体に良い栄養素(水溶性)まで流出し、食感や味も落ちてしまいます。

※電子レンジでの加熱は…アクの素となる「シュウ酸」が残りますが、水溶性のため加熱後に冷水にさらせば減らすことができます。

下処理したら好きな時に使える！ おすすめ冷凍保存方法

- ①加熱したほうれん草を、しっかりと水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。

- ②小分けにラップをし、冷凍用保存袋へ入れて冷凍庫へ。

そのまま使って、



スープや炒め物に！

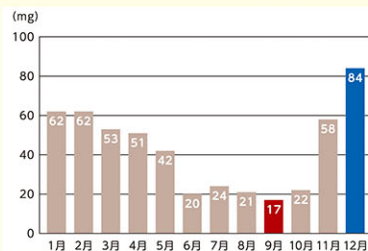
解凍して使って、



おひたしや和え物に！

旬の食材は栄養が高い

ほうれん草などの葉物野菜は店頭で1年中並んでいますが、出回り最盛期(旬の時期)とそれ以外の時期では、栄養成分が異なります。同じほうれん草を100g食べたとしても、食べる時期によってビタミンC摂取量が変化します。



ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較

ほうれん草と卵のごまマヨサラダ



ほうれん草に含まれるβ-カロテンは脂溶性なので、油脂と一緒に調理すると吸収率がアップします。ほうれん草以外の葉物野菜でもおいしく仕上がります。

材料(2人分)

- ほうれん草 …… 1袋
卵 …… 2個
かに風味かまぼこ …… 50g
マヨネーズ …… 大さじ2
すりごま …… 大さじ2
A ポン酢しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々

作り方

- ① 沸騰したお湯に冷たい状態の卵をそっと入れ、7~9分茹でて殻をむく。
- ② ほうれん草はよく洗い、ラップで包み電子レンジ(500w)で1~1分30秒加熱し、水にさらす。水気をしっかりとしぼり、3cmの長さに切る。
- ③ かに風味かまぼこは大きめに裂く。
- ④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①~③を入れ、卵を潰しながら混ぜ合わせる。

パンにのせて
食べるのも
おすすめよ



葉物野菜を無駄なく使おう!

キャベツの甘みや旨みがギュッとつまった一品!

キャベツのまるごと蒸し

Point キャベツとベーコンは軽く焼き目をつけることで香ばしさが加わり、より美味しく仕上がります。



- 材料**
- キャベツ……………1/2個
 - ベーコン(ブロック)……………80g
 - にんにく……………2~3かけ
 - オリーブ油……………大さじ2
 - 白ワインまたは酒……………大さじ4
 - 塩……………小さじ1/2
 - ブラックペッパー……………少々

作り方

- キャベツは縦半分に、ベーコンは1cm角の棒状に切る。にんにくは包丁の腹などで軽く潰す。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらキャベツとベーコンを入れ軽く焼き目をつける。
- 白ワインを加え、塩とブラックペッパーを振り、蓋をして7~8分キャベツがしんなりするまで蒸し焼きにする。

簡単アレンジ



カップスープに加えれば本格的なスープに♪



茹でたパスタと混ぜてペペロンチーノに♪

海鮮寄せ鍋



- 材料(4人分)**
- 海老……………8尾
 - 蒸しホタテ……………8個
 - 真たら……………4切れ
 - 白菜……………1/4カット
 - 長ねぎ……………1本
 - 人参……………1/2本
 - 春菊……………1袋
 - 椎茸……………4個
 - えのき……………1袋
- <スープ>**
- 水……………1200ml
 - 白だし……………120ml
 - 塩……………小さじ1/2

2日目リメイク

中華丼

- 材料** 青梗菜、うずらの卵
調味料 水溶き片栗粉、ごま油



トマトスープ

- 材料** トマト、キャベツ
調味料 オリーブオイル、ブラックペッパー



キムチ鍋



- 材料(4人分)**
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)… 200g
 - 豆腐……………200g
 - 白菜キムチ……………200g
 - 白菜……………1/4カット
 - ニラ……………1束
 - 長ねぎ……………1本
 - えのき茸……………1袋
- <スープ>**
- 水……………1000ml
 - 鶏がらスープの素(顆粒)……………大さじ1
 - 味噌……………大さじ2~3g

2日目リメイク

リゾット



- 材料**
- キムチ鍋の残り …… お椀1杯分
 - ごはん……………お茶碗1杯分
 - トマト(1cm角切り)……………1/2個
 - ピザ用チーズ……………適量
 - バター……………10g



作り方

- フライパンにバターを入れて熱し、トマトとキムチ鍋の残りを入れ加熱する。グツグツしてきたらごはんを入れ混ぜる。
- 耐熱皿に①を入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターで3~4分程焼く。(チーズが少しこんがり焼けてきたらOK!)

チヂミ



- 材料**
- キムチ鍋の残りつゆ… 200ml位
 - 残りの具材……………適量
 - 薄力粉……………120g
 - 片栗粉……………80g
 - 卵……………1個
 - ごま油……………大さじ1(お好みで)
 - ピザ用チーズ……………適量

作り方

- ごま油以外のすべての材料を混ぜ合わせる。※つゆの量は生地の固さを調整しながら入れる。
- フライパンにごま油を入れて熱し、生地を流し込んで、両面しっかりと焼き目がつくまで焼く。※チーズを入れる場合は流し入れた生地の上にかける。

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。

