

# マミーマートの Enjoy Life だより

2024年12月号 vol.93

## 「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。



生鮮市場  
**TOP!**

マミーマート

mami+  
マミープラス



野菜をしっかりと  
摂ることが出来るのも  
うれしいですね♪

12月のテーマ

## もっと知って! おでんの魅力!

寒い季節に食べたくなる定番料理の一つ“おでん”  
地域により出汁や具材が異なり、いろいろな楽しみ方が出来ちゃうんです。  
お出汁が染みた旨みたっぷりのおでんを作って、体も心もぽっかぽかに過ごしましょ!



知ってる?

### 地域別おでんの具材



## おでんにたれを付けて“味変”を楽しもう♪

具材だけじゃなく、たれをつけるともっと楽しめちゃいます!

### 黄ゆず胡椒

材料(作りやすい分量)  
黄ゆず……………2~3個分  
青とうがらし※……………3本  
塩……………小さじ1  
※青とうがらしまたは乾燥とうがらし

#### 作り方

- ゆずは皮の部分だけを包丁でそぎ落とす。
- とうがらしは半分に切り、種を取り除いてみじん切りにする。  
※乾燥とうがらしの場合はぬる湯湯に15分浸けてから切る。
- フードプロセッサー(またはすり鉢)に材料をすべて入れ、細かくする。  
※水分量は果汁で調整して下さい。

黄ゆずの爽やかな香りと  
ピリッととうがらしが  
アクセント!



### 生姜みそだれ

材料(作りやすい分量)  
味噌……………60g  
みりん……………50ml  
酒……………50ml  
おろし生姜……………30g

#### 作り方

- 全ての材料をよく混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)で2分加熱してアルコールをとばす。
- 粗熱が取れたら、おろし生姜を加えて混ぜ合わせる。

### ねぎしょうゆだれ

材料(作りやすい分量)  
長ねぎ……………1本  
醤油……………100ml  
酒……………100ml  
昆布……………5cm角  
削り節……………5g

#### 作り方

- 醤油、酒、昆布を合わせ、電子レンジ(500W)で2分加熱してアルコールをとばす。
- 昆布を取り出し、みじん切りにした長ねぎと削り節を加えて混ぜ合わせる。

裏面では、おいしいおでんの簡単な作り方を紹介しています!

ねぎの  
シャキシャキ食感が  
クセになら!

# 定番からリメイクまで！おでんを楽しもう

具材を入れる順番や、下処理のひと手間でおいしいおでんをつくりましょう

## 1 大根

弱火でコトコト煮ることで、煮くずれ・煮つまり・汁のにごりを防ぐ

### ひと手間がおいしさの秘訣

下茹で方法3種のご紹介



#### 鍋で茹でる

- ①3cmの厚さに切り、面取りをして片面に十字に切り込みを入れる。
- ②鍋に大根と米大さじ1を入れ、大根が浸るくらいの水を入れる。
- ③お湯が沸騰したら、10~15分茹でる。

#### 電子レンジで加熱

- ①2cmの厚さに切り、面取りをして片面に十字に切り込みを入れる。
- ②耐熱容器に大根と米大さじ1を入れ、大根が浸るくらいの水を入れる。ふわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で6分加熱する
- ③さっと水で洗う。

#### 凍らせる

- ①2cmの厚さに切り、面取りをして片面に十字に切り込みを入れる。
- ②保存袋に入れて凍らせる。  
※凍ったまま調理(煮る)できます。



## 2 牛すじ・卵



## 3 こんにゃく・白滝

こんにゃくは、両面に格子状の切れ目を入れ、食べやすい大きさに切る。  
下茹でするとあく抜きが出来、味が染み込みやすい。



#### おでん出汁の分量

(目安3~4人分)

・水:1L ・白だし:50ml ・めんつゆ(3倍濃縮):50ml

## 4 ちくわ・結び昆布



## 6 はんぺん



食べる直前に入れ、温める程度でOK。  
膨張しすぎると防ぐ。

## 5 練り製品



煮る時間は10分程度。  
練り製品の旨みが汁に出過ぎるのを防ぐ。

## 炊飯器で出来る！鶏だし塩おでん

旨みの相乗効果で最後までおいしい！



〆にうどんを入れるのもおすすめです

#### 材料(2人分)

|               |            |            |        |
|---------------|------------|------------|--------|
| 鶏手羽元          | 4本         | ゆで卵        | 2個     |
| 大根            | 1/4本(250g) | 水          | 600ml  |
| 人参            | 1/2本(80g)  | みりん        | 大さじ2   |
| ちくわ           | 2本         | 和風だしの素(顆粒) | 小さじ2   |
| こんにゃく(アク抜き済み) | 1枚         | 塩          | 小さじ1/2 |



骨付き肉を使うことで、鶏肉の旨みがより出汁に出て、おいしく仕上がります。

#### 作り方

- ①鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。
- ②大根と人参は3cmの厚さに切り、片面に十字に切り込みを入れる。
- ③ちくわは斜めに2等分に切る。こんにゃくは両面に格子状の切れ目を入れ、食べやすい大きさに切る。
- ④炊飯器にAを入れ軽く混ぜ、残りの材料をすべて入れ、通常の炊飯モードを押す。

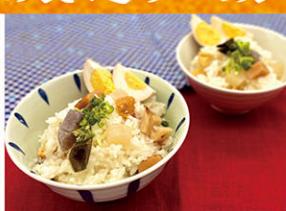
## CGC レトルトおでんを使ったリメイクレシピ♪

温めるだけ手軽においしい♪こだわり合わせだししがしっかりとしみこんだ

CGCレトルトおでんを使ったリメイクレシピはいかがでしょうか？



## 炊き込みご飯



#### 作り方

- ①米は研ぎ、30分以上浸水させ、水気を切っておく。
- ②卵以外のおでん具材を1~1.5cm角に切る。
- ③炊飯釜に、米とおでんの出汁・塩を入れ、足りない分は水を加え、2合の目盛に合わせて全体を軽く混ぜる。②で切った具材を上にのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら、混ぜ合わせお茶碗に盛り、卵を添えて小ねぎを散らす。

#### 材料(2人分)

|            |       |
|------------|-------|
| 米          | 2合    |
| CGCレトルトおでん | 1パック  |
| 小ねぎ(小口切り)  | 適量    |
| 塩          | ひとつまみ |

## カレーうどん



#### 作り方

- ①おでんの具材を食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大に切る。
- ②鍋に切った具材と出汁を入れ温める。豚肉を入れ火が通ったら、カレールウを入れて溶かし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③器に温めたうどんを盛り、上から②をかけて、小ねぎを散らす。

#### 材料(2人分)

|             |      |                |    |
|-------------|------|----------------|----|
| 茹でうどん       | 1玉   | 水溶き片栗粉         | 適量 |
| CGCレトルトおでん  | 1パック | 小ねぎ(小口切り)      | 適量 |
| 豚肩ロース肉(薄切り) | 50g  | (好みで)長ねぎ、ぶなしめじ | 適量 |
| カレールウ       | 20g  |                |    |

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。

