

# Enjoy Life

だより

2025年2月号 vol.95

## 「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。



2月のテーマ

## おうちで楽しむ**簡単中華**

まだまだ寒い日が続きますが、お鍋料理に少し飽きてきた頃ではないでしょうか？  
そんな時は、フライパン1つで作れるピリッと辛い中華料理はいかがでしょう。



### 調味料を知ろう

中華料理を作るときに欠かせない調味料。  
スーパーなどで手軽に手に入るものの、それぞれの違いがよくわからないなど…  
**そんなお悩みを解決できる、中華調味料の違いをわかりやすくご紹介します！**

#### 鶏がら スープの素



コクがあるが、あっさりとしている  
**鶏肉や鶏骨を煮出したスープがベース  
+ 野菜エキス**

料理の味に  
深みを出す汁

#### 味覇 (ウェイパー)



コクやうまみが強く、塩味も強い  
**鶏骨や豚骨を煮出したスープがベース  
+ 野菜エキス + スパイス**

これ1つで味が  
決まる万能調味料

他の調味料や香味高い食材(香味野菜・ごま油・ラー油)と合わせて使うと料理がさらに美味しく！

炒め物などに使うときは、前もって温めた酒や水で溶いてから使うと料理の味が均一に！

### 食材を発酵・熟成させて旨みを引き出した調味料3種

	豆板醤(トウバンジャン)	コチュジャン	甜麵醬(テンメンジャン)
①主な材料	そら豆、麴、塩、唐辛子	もち米、麴、塩、唐辛子など	小麦、麴、塩 ※日本では、味噌、糖類、醤油、植物性油で作ることも
②味わい	ピリッとした辛味とコクが特徴	豆板醤ほど辛くなく、甘みがあるのが特徴	甘く、コクがある風味が特徴(中華の甘味噌と呼ばれる)
③おすすめの調理法&レシピ	辛味が非常に強いのでそのまま食べるのではなく、食材と混ぜて使う 麻婆豆腐・棒棒鶏(パンパンジー)・エビチリ	炒め物、鍋物、煮物の味付けなど幅広い料理に使用する ピビンバ・ディップソース・焼肉の薬味・唐揚げの下味	炒め物や煮物の隠し味として使用されることが多い つけダレ・ディップソース・回鍋肉・麻婆豆腐・ジャージャー麺
④調理のポイント	加熱すると強く香りがでるので、炒め物などを作るときは、具材を炒める前に豆板醤を炒めておくとうま味が引き立つ	焦げやすいので、炒め物に使用する時はある程度具材を炒めてから入れる	加熱すると強い香りが出てコクや甘みが増すので、香りをより引き立てるためには具材より先に炒める

### 厚揚げで作る!麻婆豆腐

調理時間15分



Point

厚揚げを使えば、水切りいらず! 甜面醬がない場合は、味噌と少量の砂糖で代替えができます。



#### 材料 (2人分)

厚揚げ	300g	B	水	100ml
豚ひき肉	100g		酒	大さじ1
にら	1/2束	A	甜麵醬	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1		醤油	大さじ1/2
おろし生姜	小さじ1	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1	
ごま油	小さじ1			

#### 作り方

- 厚揚げは、余分な油を拭き取り2cm角に切る。にはら4cmの長さに切る。
- フライパンにAを入れてよく混ぜ、香りが立ってきたら、豚ひき肉を入れ炒める。
- ①を加えてサッと炒め、混ぜ合わせたBを加える。混ぜながらひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を止め皿に盛る。お好みでラー油を加えてお召し上がりください。

### もずくとトマトの酸辣湯

調理時間5分



Point

レンジで簡単調理! 少し大きめで深さがある器を使用すると吹きこぼれを防ぐことができます。



#### 材料 (2人分)

もずく酢	1パック(60g)	A	水	200ml
トマト	1/2個		鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
卵	1個	B	醤油	小さじ1/2
小ねぎ(小口切り)	適量		片栗粉	小さじ1
ラー油	適量	こしょう	少々	

#### 作り方

- トマトは2cm角に切る。
- 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ラップを外してよく混ぜ、溶いた卵を糸のように垂しながら加え、再び電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- トマトともずく酢を汁ごと加え、再び電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- 小ねぎを散らし、ラー油をたらす。

# 手軽にもっと美味しく! 簡単おうち中華

## 簡単&美味しく! コツ

### その1

#### 油通し\*の代わりに“湯通し”!

野菜や魚介類の具材をサッと熱湯にくぐらせる。魚介類は臭みも取ることができます。  
※油通し…仕上がりの色をよくするため、素材のおいしさを中に閉じ込めるために素材をさっと揚げる

### その2

#### 鍋は振らずに中火!

火力の弱い家庭用のコンロでは、鍋と油をしっかりと熱してから具材を入れ、鍋は置いたままで調理すること。  
鍋を振ると鍋にしっかりと熱が伝わらず、具材に火が通るまで時間がかかってしまうためベチャとした仕上がりになってしまいます。

### その3

#### 最後は強火でサッと加熱!

最後に調味料を入れるタイミングで強火にして、短時間で混ぜ合わせる。  
調味料は事前に準備しておくことがポイント!

## 加えるとより本格的に!

### 五香粉 (ウーシャンフェン)

中国の代表的なミックススパイス。一般的な原料は、花椒(中国山椒)、シナモン、クローブ、フェネル、八角、ちんぴなど。いつもの中華料理に加えたり、肉や魚の下味などいろいろな料理に使えます。



### 八角 (ハッカク)

甘く華やかな香りが特徴。肉料理の臭み消しとして使われることが多いです。



シャキシャキ食感が  
絶品!

## ピーマンと新じゃがいもの青椒肉絲



### 材料(2人分)

豚肉(薄切り) ……………	200g
A	
醤油 ……………	小さじ1
酒 ……………	小さじ1
片栗粉 ……………	大さじ1
ピーマン ……………	3~4個
新じゃがいも(中) ……………	1個
おろしにんにく ……………	小さじ1
おろし生姜 ……………	小さじ1
B	
酒 ……………	大さじ2
オイスターソース ……	大さじ2
醤油 ……………	大さじ1/2
砂糖 ……………	大さじ1/2
油 ……………	大さじ1

### 作り方

- ①豚肉は細切りにし、Aに10分漬ける。
- ②ピーマンは縦に千切り、じゃがいもは千切りにする。沸騰したお湯でピーマンは30秒、じゃがいもは1分湯通しする。
- ③Bの材料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油とにんにく、生姜を入れて中火で熱し、①に片栗粉をまぶして炒める。豚肉の色が変わったら、②を加えサッと炒める。
- ⑤強火にし、Bを回し入れてサッと混ぜ合わせる。



### Point

ピーマンの繊維はヘタからお尻に沿って走っているため、縦に千切りすることでシャキシャキとした食感が残りやすくなります。また、栄養成分の流出を抑えられます。

ザクザク  
ジューシー!

## トマトダレで食べる! スパイシー油淋鶏



### 材料(2人分)

鶏もも肉 ……………	1枚
A	
酒 ……………	小さじ1
醤油 ……………	小さじ1
五香粉 ……………	小さじ1/4
薄力粉 ……………	適量
片栗粉 ……………	適量
こめ油 ……………	適量
(タレ)	
トマト ……………	1/2個
B	
醤油 ……………	大さじ1
酢 ……………	大さじ1
砂糖 ……………	大さじ1
ごま油 ……………	大さじ1

### 作り方

- ①鶏もも肉は厚みを均一にし、皮目にフォークで数か所穴を明け、Aの材料をもみ込み10分ほど漬け込む。
- ②トマトは1cm角に切り、Bと混ぜ合わせてタレを作る。
- ③①にドロットするぐらいまで薄力粉を入れて衣をまとわせ、その後に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにこめ油を少し多めに入れて熱し、皮目を下にして入れて揚げ焼きする。皮目がカリカリになったらひっくり返し、強火にして火が通るまで揚げ焼きする。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って皿に盛り、②のタレをかける。



### Point

衣には薄力粉と片栗粉の両方を使用することで、サクッと香ばしい仕上がりになります。五香粉がない場合は、山椒などでも美味しくできます。

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。

