

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

# Enjoy Life

だより

2025年 11 月号

今月のテーマ

11月24日は「和食の日」

和食には欠かせない様々な出汁。  
上手な使い方や、簡単に出来る出汁の取り方をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



# 11月24日は「和食の日」

和食に欠かせない「出汁」は、味に深みを出し料理をグッとおいしくさせます！  
料理に上手に取り入れることで、減塩にもつながりますよ。



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生

昆布  
だし



スッキリとした味わいと上品な香りで、  
素材の味を引き立てるような出汁。  
お吸い物、鍋物、炊き込みご飯など

かつお  
だし



濃厚な味わいで、しっかりした味付けにも  
負けない風味の強い出汁。味噌汁、そば、  
そうめんのつゆや煮物など

煮干し  
だし



魚の風味が強くコクのある味わい。  
野菜たっぷりの味噌汁や煮物、うどん、  
ラーメンスープなど

干し椎茸  
だし



きのこ特有の風味の強い出汁。  
煮物、炊き込みご飯など。和食以外に  
中華料理とも相性が良い

出  
汁  
の  
種  
類

## うま味の相乗効果

食材に含まれているうま味成分を  
組み合わせてうま味が倍増することを、  
“うま味の相乗効果”といいます。

### 代表的な組み合わせ

昆布×かつおぶし



グルタミン酸

イノシン酸

昆布×干し椎茸



グルタミン酸

グアニル酸

＼顆粒だしを使ってもっと手軽に／

かつおの顆粒だし  
＋  
塩昆布

かつおの顆粒だし  
＋  
はさみで薄くカットした  
干し椎茸(乾物)

炊き込みご飯やスープにつかえて時短に！

## 火を使わない！簡単！おいしい出汁の取り方

### 水に漬けるだけ

水500mlに対し、出汁食材を入れて冷蔵庫で一晩おく。

・昆布だし→昆布10g・椎茸だし→干し椎茸約5個

・煮干しだし→煮干し15g ※12時間以上おくと生臭くなるので注意！



### 電子レンジで楽々

耐熱のボウルに水500～600mlと削り節15gを入れて

ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱してこす。

かつおと昆布の合わせだしを作る時は、上記の材料に昆布5cmを追加する



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
118 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.4g

1人分  
食物繊維  
3.9g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

## 根菜と小豆と一緒に煮込んだ富山県の郷土料理！

## いとこ煮

### 材料(4人分)

|     |          |        |       |
|-----|----------|--------|-------|
| 大根  | 80g      | 板こんにゃく | 80g   |
| 人参  | 40g      | だし汁    | 600ml |
| ごぼう | 40g      | 醤油     | 大さじ1  |
| 里芋  | 80g      | 味噌     | 大さじ1  |
| 厚揚げ | 1枚(170g) | 茹で小豆   | 60g   |

- 大根と厚揚げは1.5cm角に切ります。人参は7mm幅のいちょう切りにし、ごぼうは1cm幅の輪切りにしたら水にさらします。  
こんにゃくはごぼうと同じくらい大きさに手でちぎります。
- 里芋は皮をむいて水洗いしたら鍋に入れ、水(分量外)をかぶるくらいまで加えて強火にかけます。沸騰したら弱火で3分ほど茹でてザルにあげ、2cm角に切ります。
- 鍋にだし汁と大根、ごぼうを入れて中火で煮ます。
- 大根がやわらかくなったら、人参とこんにゃく、2の里芋を加えてさらに煮ます。
- 4の食材がやわらかくなったら、厚揚げとAを加えて3分ほど煮ます。
- 5に茹で小豆(水気がある場合は切ります)を入れ、温まったら火を止めて器に盛ります。

### ココがPOINT!

里芋は下茹ですることで、ぬめりを取り除く、煮汁の濁りを防ぐ、  
味がしみ込みやすくなるなどの効果があります。

11月24日「和食の日」郷土料理レシピ

「いとこ煮」は、主に野菜や豆類でつくる煮物の郷土料理です。名前の由来はいとこの間柄のような近い種類の根菜が入ることや、固いものから追々煮ていくため“追々”が“規矩”に通じること等諸説あります。小豆は食物繊維とカリウムを豊富に含むため、デザート以外にもスープやサラダ、和え物などにトッピングするのもおすすめです。

マミーマートホームページにて 郷土料理 レシピ 紹介中!

おからコロッケのような埼玉県の郷土料理!

ゼリーフライ



秋のうま味がぎゅっとつまった簡単減塩メニュー

## さんまの中華蒸し

材料(4人分)

さんま ..... 2尾  
玉ねぎ ..... 1/2個(100g)  
酒 ..... 100ml

A [ 長ねぎ ..... 1/2本(50g)  
生姜 ..... 1片  
砂糖 ..... 大さじ2  
醤油 ..... 大さじ2  
酢 ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 大さじ1

- 1 さんまは半分の長さに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 長ねぎ、生姜はみじん切りにしAと混ぜ合わせます。
- 3 フライパンに玉ねぎを敷き詰め、上にさんまをのせて酒を入れ、蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにします。
- 4 ③を皿に盛り、②をかけます。



ココがPOINT!

加熱中、酒が無くなりそうになった場合は、少し火を弱めてください。



1人分  
エネルギー  
293  
kcal

1人分  
食塩相当量  
1.3g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

健康が  
気になる方へ **減塩レシピ**

秋が旬のさんまは脂がたっぷりのっているので、うま味が強いのが特徴です。  
ねぎや生姜の香味野菜たれと合わせることで、魚特有の臭みが軽減され、  
よりおいしく減塩もできます。  
この時期にしか味わえない秋さんまを、ぜひお楽しみください。



1人分  
エネルギー  
382  
kcal

1人分  
食塩相当量  
1.5g

1人分  
たんぱく質  
15.4g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

親子で  
つくろう! **キッズ向けレシピ**

ツナはすぐに調理ができ、体をつくるたんぱく質と脳や神経の成長に必要な  
n-3系脂肪酸を摂取できるため、おすすめの食材です。  
また、卵は「完全栄養食」と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外の  
ほぼ全ての栄養素を含んでいます。

たんぱく質たっぷりで、朝食やランチにおすすめ♪

## ツナタルタルの2色サンド

材料(2人分)

ロールパン ..... 4個  
卵 ..... 2個  
玉ねぎ ..... 1/4個(50g)  
ツナ(水煮) ..... 50g

A [ マヨネーズ ..... 大さじ2  
こしょう ..... 少々  
トマトケチャップ ..... 小さじ2  
グリーンリーフ ..... 10g

- 1 ロールパンはナイフで真ん中に切り込みを入れておきます。
- 2 鍋に卵と浸る程度の水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、10分ほど茹でます。  
ザルにあげて冷水で冷やし、殻をむいて粗く刻みます。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしたらしっかりと水気を切ります。
- 4 ボウルに②、③、水気をよく切ったツナ、Aを入れて混ぜ合わせます。
- 5 ④を半量取り分け、トマトケチャップを加えて赤タルタルソースを作ります。
- 6 ロールパンの切れ目にグリーンリーフをちぎって挟み、2つに④を、残り2つに⑤を挟みます。



ココがPOINT!

ゆで卵は市販のものを使用するとより簡単に、ツナはパウチ状のものを使用すると  
缶よりも安全にお作りいただけます。  
ゆで卵は袋に入れて手で潰せば、お子様でも安全にできます。



1人分  
エネルギー  
211  
kcal

1人分  
食塩相当量  
0.5g

1人分  
脂質  
1.5g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

ちょっと  
工夫! **糖質オフレシピ**

さつまいもには、免疫力の維持に関わるビタミンCが  
多く含まれているため、空気が乾燥し気温が下がって  
くるこの時期におすすめの食材です。  
さつまいも等のいも類に含まれるビタミンCは、  
でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

脂質 **1.9g OFF!**  
揚げた場合 3.4g → 茹でた場合 1.5g

さつまいもを茹でて脂質オフ!

## 揚げない大学いも

材料(4人分)

さつまいも ..... 1本(400g)

A [ 砂糖 ..... 大さじ4  
みりん ..... 大さじ3  
醤油 ..... 大さじ2  
りんご酢 ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ1  
いりごま(黒) ..... 小さじ1(3g)

- 1 さつまいもは皮をむかずに乱切りにし、水に軽くさらします。  
鍋にさつまいもと水(分量外)を入れて茹で、火が通ったらザルにあげます。
- 2 フライパンにAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけます。
- 3 ②が煮立ったら①を加え、水分がなくなるまで煮詰めながらたれを絡めます。
- 4 皿に盛り、いりごまをふります。



ココがPOINT!

たれにお酢を加えることで、さつまいも同士がくっつくのを防いでくれます。

# 教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



学校から帰ってきて、習い事(スポーツ)に行く前におススメの間食を教えてください。

習い事でスポーツをされているご家庭はたくさんいらっしゃいますよね。子供は成長期にあり日々多くのエネルギーを消費するため、運動をしっかり行うには**適切な栄養補給が欠かせません!**



栄養補給の一環である補食は、運動パフォーマンスを向上させる**重要な役割**。スポーツをする前なら、炭水化物をしっかり摂ることができるおやつが理想的!

**例** バナナ・米・餅・パン等は消化がよく、迅速にエネルギーに変わります。

また、**少量のたんぱく質を含む食品**も効果的です! きな粉やヨーグルトなどを組み合わせることで、安定したエネルギー源の確保に。

**例** ちりめんや昆布のおにぎり・サンドイッチ・くるみパン・肉まん 焼き芋・肉まん・カステラ・まんじゅう など

運動を始める**約30分から1時間前に食べると**、より効果的です♪



豆板醤が使いきれず冷蔵庫で眠ってしまっています。活用方法を知りたいです。

豆板醤は確かに冷蔵庫に眠りがちな調味料ですね…。寒くなる季節には**身体がポカポカして**とってもよい調味料ですよ♪



**アレンジ①** 鍋に入れる! 海鮮チゲ鍋やキムチ鍋に豆板醤を入れるとアクセントになり、おいしいです。

**アレンジ②** 毎日のお味噌汁に! 味噌とも相性が良いので、少量入れることでピリッとアクセントになります。

**アレンジ③** 定番のメニューに加えて! チャーハンやギョーザ、ラーメン、焼きそばの味付けに! カレーの隠し味にも使えます。

その他には、野菜のナムルやきゅうりのたたきに少量加えたり、味噌と豆乳・豆板醤をちょこっと入れてピリ辛坦々スープにしてもよいですね。豆板醤自体に**塩味も含まれている**ので、味付けに使う際には分量は微調整して活用してみてください♪

## ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

CJ FOODS  
JAPAN

美酢 ざくろ



みなさん、美酢(ミチョ)は飲んだことありますか?  
**気軽に摂れる果実酢で**、水やサイダー・牛乳・お酒などと割って飲みます。味もたくさんあるので好きなものを選び、どれも美味しくて**毎日続けやすい**ですよ! うちではざくろ味が人気で、子供が毎朝牛乳で割って飲んでいました! 牛乳で割るとヨーグルト飲料のような味になり**お子様でも飲みやすくなりますよ**。大人は炭酸やお酒と割るのがオススメです。私は毎日飲んでるからか、疲れにくかったり調子が良いような気がします♪是非一度試してみてください。

