

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 12 月号

今月のテーマ

”甘酒”を
おいしく楽しもう

冬にぴったりのやさしい甘みの甘酒。
日々の食事に簡単に取り入れる方法をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



“甘酒”をおいしく楽しもう

飲む点滴ともいわれるほど、栄養満点な甘酒ですが、
 お好きな方でも毎日飲むと飽きてしまったり、苦手意識がある方も多いのではないのでしょうか。
 今回は甘酒の種類から、“そのまま飲む”以外の簡単な活用方法をご紹介します。



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

甘酒は原料の違いによって「**米麹甘酒**」と「**酒粕甘酒**」の2種類に分けられます。
 同じ甘酒でも味や香り、アルコールの濃度など違いがあるのでお好みに合わせて選んでみてください。

米麹甘酒

麹の酵素の働きでお米の甘さが引き出されるので、
 砂糖を加えなくても甘くておいしい甘酒になります。

アルコールも含まれていないので、
 小さいお子様や妊娠中の方でも安心して飲むことができます。

- 原料.....米・米麹・水
- アルコール.....含まれない
- 味の特徴.....米麹由来の自然でまろやかな甘み



酒粕甘酒

日本酒の製造過程で出る酒粕を原料にしているため、
 日本酒の香り残り、風味とコクがあるのが特徴。

※商品によって、生姜が入っている場合もございます。

- 原料.....酒粕・水・砂糖
- アルコール.....微量に含む
- 味の特徴.....酒粕の香りとコクのある味わい



冬におすすめ ホット甘酒

電子レンジで加熱(目安時間:500W 60秒、600W 50秒)

簡単アレンジでもっとおいしく♪

- 甘酒にプラス**
- 生姜&はちみつ
 - レモン果汁&はちみつ
 - きなこココア



- 甘酒と割る**
- 豆乳
 - 紅茶やコーヒー

“そのまま飲む”だけじゃない! 甘酒活用レシピ



砂糖の代わりに

鶏の甘酒照り焼き

甘酒タレに15分以上漬け込んで焼く。
 火が通ったら漬け汁を加えて
 煮絡めると照り良く仕上がります。

甘酒タレ:鶏肉1枚に対して、
 甘酒大さじ4・醤油大さじ1



べったら漬け

大根を薄切りにして塩もみし、
 水気を絞ったら甘酒に1時間漬けておく。

大根300gに対して、
 塩小さじ1(塩もみ用)、
 甘酒100ml

だし汁にプラスして

甘酒みそ鍋

だし汁、甘酒、味噌を合わせ、煮立てたら
 お好み具材を入れる。キムチを足して
 甘酒キムチ鍋にするのもおすすめです。

だし汁300ml、甘酒200ml、
 味噌大さじ2



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
402 kcal

1人分
食塩相当量
0.2g

1人分
飽和脂肪酸
3.3g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

カラダに
うれしい

甘酒レシピ

クリスマスの日を楽しみにしながら食べるシュトーレンには、シナモンなどのスパイスを
 使用します。スパイスには体を温める効果があるため、今回のレシピはこの時期に
 おすすめのスイーツです。また、甘酒は砂糖の代わりとして使用することができ、
 手軽に発酵食品を取り入れることができるので、お菓子作りにもおすすめです。

体に嬉しいクリスマススイーツです♪

焼き芋と甘酒のシュトーレン風パウンドケーキ

材料(4~5人分)

薄力粉	90g	焼き芋	120g
アーモンドプードル	40g	ドライフルーツミックス	50g
ベーキングパウダー	3g	ラム酒	50ml
卵	2個	くるみ(無塩)	40g
無塩バター	80g	シナモン(粉)	小さじ1/2
甘酒	大さじ3	オールスパイス(粉)	小さじ1/3
		砂糖	大さじ1と1/2

- ドライフルーツミックスに熱湯をかけてキッチンペーパーで水気をふき取り、清潔な容器に入れて
 ラム酒を注ぎ、一晩おきます。
- 卵と無塩バターは常温に戻しておきます。卵はよく溶いておきます。
- 焼き芋は皮をむいて1cm角に切り、くるみは粗めに刻みます。
- ボウルに無塩バターと甘酒を入れて泡立て器で混ぜ合わせます。
 溶き卵を3回に分けて入れ、都度よく混ぜ合わせます。
- ④にAをふるいにかけながら加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
- シナモンとオールスパイス、水気を切ったドライフルーツミックス、⑤を加え、さっくりと混ぜ合わせます。
- クッキングシートを敷いた型(または紙製のパウンドケーキ型)に⑥を流し入れ、180℃に予熱した
 オーブンで35分ほど焼きます。粗熱が取れたら型から外し、表面に砂糖をまぶします。

ココがPOINT!

アルコール分が気になる場合はラム酒に漬けず、そのままドライフルーツを使用しても美味しく
 お召し上がりいただけます。中に火が通っていない場合は、追加で加熱をしてください。

マミーマートホームページにて**甘酒レシピ**紹介中!

野菜がたっぷり摂れて
 簡単に作れる、
 手作りキムチです!

甘酒でつくるキムチ





1人分
エネルギー
291
kcal

1人分
たんぱく質
0.6g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

健康が 気になる方へ 減塩レシピ

きのこ類はうま味を多く含む食材です。特に干し椎茸はトップクラス！戻した際の戻し汁にもしっかりとうま味が残っているため、今回のように戻し汁として使用すると、少ない塩分量でも満足感のある仕上がりになります。シチューの他にも、味噌汁や麺類のつゆに使用するのもおすすめです。

きのこのうま味がぎゅっと詰まった♪

きのこたっぷりポークシチュー

材料(3人分)

豚肉(薄切り)	100g	トマト缶	1/2缶(200g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	干し椎茸の戻し汁	200mlのお湯で戻した残り
ぶなしめじ	50g	赤ワイン	100ml
舞茸	50g	砂糖	小さじ1
エリンギ	50g	トマトケチャップ	大さじ1
干し椎茸	2枚	ウスターソース	大さじ1
にんにく	1片	サワークリーム	大さじ3
無塩バター	30g		
薄力粉	大さじ1		

- 1 豚肉は3cm長さに切ります。
- 2 玉ねぎは薄切り、ぶなしめじと舞茸は石づきを切り落としてほぐします。エリンギは3cm長さの薄切りにします。
- 3 干し椎茸は200mlのお湯で戻して細切りにし、にんにくはみじん切りにします。
- 4 フライパンに無塩バターを入れて熱し、②と③を入れて炒めます。全体の半量になるくらいまで炒めたら、薄力粉を加えてよく炒めます。
- 5 ぽつぽつと煮えてきたら、豚肉とAを加えて中火で10〜15分煮込みます。
- 6 Bを加えて5分ほど煮込み、全体に水分がとんだら皿に盛り付け、サワークリームを添えます。

ココがPOINT!

薄力粉をよく炒めることで、粉っぽくならずになめらかに仕上がります。



1人分
エネルギー
448
kcal

1人分
たんぱく質
1.7g

1人分
たんぱく質
1.8mg

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8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

冬の旬のほうれん草には栄養がたっぷり。風邪の予防にオススメのビタミンAやCを含むほか、不足しがちな鉄分も補えます。ほうれん草に含まれる鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が高まるため、ビタミンCを含むレモンを絞っていただくのがおすすめの食べ方です。

冷凍うどんでお手軽♪

ベーコンとほうれん草のレモンペペロンうどん

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉	おろしにんにく	小さじ1
ベーコン	60g	オリーブ油	大さじ2
ほうれん草	1/2束(100g)	水	大さじ2
ぶなしめじ	60g	A 塩	少々
レモン	1/2個	ブラックペッパー	少々

- 1 ベーコンは1cm幅に切ります。ほうれん草は根元を切ってよく洗い、4cm幅に切ります。ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐします。
- 2 レモンはくし切りにします。
- 3 耐熱容器に冷凍うどんをのせてふわりとラップをし、電子レンジで袋の表示時間通りに加熱します。
- 4 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが立ってきたら、中火にして①を入れて炒めます。
- 5 野菜に火が通ってきたら、②のうどんを加えてよく混ぜながら炒めます。
- 6 全体に油がなじんだらAを加え、強めの中火にして手早く炒め合わせます。

ココがPOINT!

レンジ加熱した後の冷凍うどんを取り出す際や袋を開ける際は、やけどに気を付けましょう。



1人分
エネルギー
338
kcal

1人分
たんぱく質
1.9g

1人分
たんぱく質
13.9g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

ちょっと 工夫! たんぱく質UPレシピ

おじやは通常だし汁で作ることが多いですが、豆乳を使用することで手軽にたんぱく質をアップできます。年末食べ過ぎしてしまった際の翌朝や、体調の優れない時にもおすすめのレシピです。たんぱく質は体の免疫を維持するために大切な栄養素なので、日頃から意識して摂取するとよいでしょう。

豆乳でたんぱく質アップ!

豆乳たまごおじや

材料(2人分)

ご飯	200g	いりごま(白)	大さじ1
卵	2個	小ねぎ	適量
A 水	200ml		
無調整豆乳	200ml		
白みそ	大さじ2		
和風だし(顆粒)	小さじ1		

- 1 ボウルに卵を割り入れて溶きます。小ねぎは小口切りにします。
- 2 鍋にご飯とAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけます。グツグツとしてきたら、溶き卵を流し入れて火を止めます。
- 3 いりごまと小ねぎを散らします。

ココがPOINT!

強火にすると味噌の香りが飛びやすいため、弱火から中火で調理するとよいでしょう。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



寒くなると鍋が多くなり、いつも同じ野菜に偏ってしまいます。
定番以外に鍋におすすめの野菜を知りたいです。

鍋物は体が温まるだけでなく、**魚、肉、野菜**など**多くの食材が摂れる**ので冬には欠かせない料理ですね。かと言って鍋が続くとちょっと飽きてしまいがち。スープに変化をつけるのもいいですが目新しい食材を取り入れたいですね。



野菜のおすすめとしては、旬である根菜の**長いも**や**レンコン**、**ごぼう**などを入れるのも良いと思います。長いもは食べやすくカットして加熱すればホクホクの食感に、すり下ろしてかければトロトロの美味しさが味わえます。

また、最近はおでんに**湯むきトマト**を入れるのも流行っているようです。**ブロッコリー**や**セロリ**など洋風と思われる野菜も意外と鍋に合います。花蕾(花のつぼみの部分)に汁がしみ込んで美味しいです♪

野菜ではないですが、味付けしていないもずくやワカメをサッと鍋にくぐらせるのもおすすめですよ。



お酒に合うヘルシーなおつまみを教えてください。

食べ応えがあって罪悪感のない**こんにゃく**や**糸こんにゃく**を使ってはどうでしょうか。こんにゃくに切目を入れ、フライパンで焼いてステーキにし、お好みのソースで味付け、小ねぎを散らせば完成! 糸こんにゃくは、たらこや明太子と炒め煮にすると簡単で美味しいおつまみになりますよ。



これからの寒い時期には**湯豆腐**もおすすめ。長ねぎやきのこ類と一緒に温めてかつお節を入れたつゆでお召し上がりください。日本酒がすすみます♪

ワインのお供には**ドライフルーツ**と**ナッツ**を組み合わせるみてください。私のオススメはいちじくとクルミの組み合わせですが、果物の栄養が詰まったドライフルーツもナッツもヘルシーフードと言えます。摂りすぎると高カロリーになるので食べる量には気を付けて下さいね。

その他にも**つぶ貝**や**わかめ**など**魚介**や**海藻のおつまみ**もおすすめです。

ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

TABASCO®

ハラペーニョ
ソース



タバスコと言えば赤いソースを思い浮かべる方がほとんどだと思いますが、私のオススメは緑のハラペーニョソースです。フレッシュで爽やかな風味と香りがお気に入りです。赤いソースよりも**辛さは控えめ**で、見た目の印象より辛くないので**いろいろと使いやすいです**。ピザにかけるのはもちろんのこと、トマトを使ったサラダのドレッシングにちょい足したり、魚介のカルパッチョにもよく合います。試してみてくださいね。

