

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 6 月号

今月のテーマ

お酢でさっぱり！
梅雨をのりきろう

ジメジメと蒸し暑い6月。
お酢を使ったさっぱりとしたリゾットやレシコを紹介しします。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中！



お酢でさっぱり! 梅雨をのりきろう

ジメジメとした梅雨の時期は、なんとなく食欲が落ちてしまいがちですが、

そんな時におすすめなのが「お酢」を使ったドリンクや料理です!

さっぱりとさせるのはもちろん、料理にコクをプラスしたり、保存性を高めたり、お肉をやわらかくしたりといいことづくしです!

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



穀物酢

原料:小麦や米・コーン
などの穀物

すっきりとした味わいが
特徴。

幅広い用途に使えます。



黒酢 原料:米や大麦

麹菌の働きで熟成したお酢で
深い色味とコクのある
まろやかな酸味が特徴。

中華料理をはじめとする
料理のほか、飲料にも最適です。

冷蔵庫に作っておくと便利! 夏野菜のピクルス

容器に①～③を入れて、冷蔵庫で一晩おくだけ!

① お好みの野菜……220g
→下茹だが必要な野菜は茹で、
食べやすい大きさにカット

日持ちの目安
約1週間

夏のおススメ野菜

きゅうり、赤パプリカ、
ミニトマト、オクラ、
みょうが、人参

② りんご酢………100ml
水………100ml
砂糖………30g
塩………小さじ1/2
ローリエ(乾燥)………2枚
→鍋でひと煮立ちさせ
(砂糖が溶ければOK)
粗熱をとる。

③ 赤唐辛子
(種をとる)
………1本



--- お酢の種類と使い分け ---



米酢 原料:米

ほんのりとした甘みと、
コクのある

まろやかな酸味が特徴。

酢の物やドレッシングなど、
生のまま使う料理に
向いています。



りんご酢 原料:りんご果汁

フルーティーで
まろやかな酸味が特徴。

ドレッシングや
マリネ、サワードリングなどに
おすすめです。



純米酢などの“純”って??

“純”がつくお酢とは、「純米酢」だと米のみ「純りんご酢」だとりんご果汁のみなど、原料のみで作られているお酢のこと。
熟成期間が長く価格も高めです。“純”がつかないお酢は、製造期間を短縮するため、原料にアルコールを加えて作られています。



1人分
エネルギー
321 kcal

1人分
食塩相当量
1.8g

1人分
カロリー
82.5 kcal

※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

酢を活用することで、食欲増進に

鶏肉とれんこんの中華炒め

材料(3人分)

鶏むね肉	250g	オイスターソース	大さじ1
れんこん	150g	砂糖	大さじ1
赤パプリカ	1/2個(80g)	醤油	大さじ1
ピーマン	1個	穀物酢	大さじ1
酒	小さじ1	ごま油	大さじ1
醤油	小さじ1		
片栗粉	大さじ1		

① れんこんは5mm幅の半月切りにし、沸騰したお湯の中で2分ほど茹でます。
赤パプリカ、ピーマンは3cm角に切ります。

② 鶏肉は3cm角に切ってポリ袋に入れ、Aを加えて揉みこみ、10分ほど置きます。
片栗粉を入れて、全体になじませます。

③ Bを混ぜ合わせておきます。

④ フライパンにごま油を入れて熱し、②の鶏肉を炒めます。
鶏肉に火が通ったら、①を加えて炒め、③を入れて全体を混ぜ合わせます。

👉👉👉 ココがPOINT!

米酢は和え物、穀物酢は加熱調理におすすめです。

梅雨に👉👉👉 おすすめ! お酢活用レシピ

1日に必要なビタミンCの2/3量が摂取できます。
穀物酢に含まれる酢酸やクエン酸は、乳酸の分解を促し、疲労回復をサポートします。

マミーマートホームページにて お酢活用レシピ 紹介中!

梅雨のジメジメも爽やかにふきとばす!

トマトシャーベットのりんご酢ソーダ割り





※写真はイメージです

1人分 エネルギー 84 kcal
1人分 食塩相当量 0.7g

健康が 気になる方へ **減塩レシピ**

クレソンの香り、レモンの酸味、七味とうがらしの辛味、2種類のオイルと塩昆布のうま味が塩分を抑えても美味しくいただけます。

塩昆布のある食材とクレソンの香りを塩昆布のうま味がまとめる！ クレソンとたこの塩昆布グリーンサラダ

材料(3人分)

クレソン	50g	レモン汁	大さじ2
茹でたこ	80g	ごま油	小さじ2
きゅうり	1本(100g)	サラダ油	小さじ2
塩昆布	8g	七味とうがらし	少々

- 1 クレソンは根元の固い部分を1cmほど切り落とし、4cm長さに切ります。たこは1cmほどの厚さでぶつ切り、きゅうりはたこと同じくらいの大きさに乱切りにします。
- 2 塩昆布は粗くみじん切りにします。
- 3 1、2、Aをボウルに入れてよく和えます。

👉 ココがPOINT!

クレソンは冷水に食べる直前まで浸しておく、シャキッとした食感を楽しめます。また、クレソンを三つ葉、水菜、かいわれ大根にアレンジしていただいても美味しく召し上がれます。



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 321 kcal
1人分 食塩相当量 0.2g
1人分 カルシウム 117mg

親子で つくろう! **キッズ向けレシピ**

牛乳とチーズを使用することで、デザートでもたんぱく質やカルシウムを補えます。

メロンの甘みと濃厚パンナコッタの相性抜群! メロンのパンナコッタ

材料(4人分)

メロン	1/4カット(500g)	ゼラチン	10g
生クリーム	200ml	水	45ml
牛乳	200ml	パルメザンチーズ	10g
砂糖	大さじ4		

- 1 ボウルにゼラチンと水を入れ、ゼラチンをふやかしておきます。
- 2 鍋に牛乳と砂糖、パルメザンチーズを入れてよく混ぜ、中火で1分半ほど加熱して砂糖が溶けたら火を止めます。
- 3 1を加えて完全に溶けたら、生クリームを入れて混ぜ合わせます。
- 4 3を器につぎ分け、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めます。
- 5 メロンは種を取り除き、飾り用にスプーンで丸くくり抜き、残りの果肉は袋に入れてペースト状に潰します。
- 6 固めた4の上に、くり抜いたメロンと袋で潰したペースト状のメロンを飾ります。

👉 ココがPOINT!

メロンをくり抜いたり、ペースト状に潰すところ、盛り付けなどをお子様と一緒に楽しみいただけます。



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 192 kcal
1人分 食塩相当量 1.0g
1人分 炭水化物 7.6g

ちょっと 工夫で! **糖質オフレシピ**

焼売の皮をチンゲン菜に置き換えることで、**炭水化物** 10.3g オフ! 炭水化物量を減らすことができ、食物繊維を増やすことができます。

餃子の皮 だと 17.9g → チンゲン菜 だと 7.6g

作り置きしてお弁当のおかずにもオススメ

チンゲン菜焼売

材料(2人分)

チンゲン菜	150g	豚ひき肉	150g
たけのこ水煮	30g	オイスターソース	大さじ1
しいたけ	4枚	片栗粉	少々
小ねぎ	10g	(お好みで) からし醤油	

- 1 チンゲン菜は1枚ずつはがして、さっと茹でます。
- 2 たけのこ水煮、しいたけ、小ねぎは細かく切ります。
- 3 ボウルに2と豚ひき肉、オイスターソースを入れ、よく混ぜ合わせます。粘りが出たら、8個に丸めます。
- 4 チンゲン菜を広げて、片栗粉をまぶします。その上に3を置き、巻きつけます。
- 5 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で10分蒸します。

👉 ココがPOINT!

蒸した後は、冷凍保存ができます。

教えて! ヘルシーコンシエルジュ Q&A

Q



健康診断で血糖値が高いと言われ食事を気を付けているのですが、無理せず続けるポイントはありますか?

血糖値を抑えるには糖質コントロールが大切ですが、毎回の食事で考えるのは大変ですね。今までの食習慣を大きく変えなくても出来る、簡単なことから取り入れてみてはいかがでしょうか。

A



お食事の召し上がり方

- ① 1日3食摂る…どこか食いを防止して摂取したカロリーをエネルギーとして消費しやすくなる!
- ② よく噛んで食べる…早食い防止になり食べ過ぎを防げる!
※食材を大きめに切ると自然と噛む回数を増やすことができます。
- ③ 順番は野菜→汁物→主菜⇄主食…最後の方に主食を食べることで、糖の吸収が緩やかに!

主食として一番食べていると思われる白米で一工夫

- ① 米に雑穀や麦などを混ぜる…食物繊維が増え、糖の急上昇を防ぐ
※自分の分だけ雑穀や麦を入れたい場合は、炊きあがったご飯に茹でた雑穀を混ぜればOK
- ② 炊き立てご飯より冷めたご飯のほうが、糖の吸収が抑えられる



Q



梅仕事にチャレンジしてみたいのですが、簡単な梅シロップの作り方はありますか? また、カロリーを抑える方法はあるですか?

店頭にも梅が出初めて、梅仕事に挑戦してみようと考えていらっしゃる方も多いと思います。梅シロップ作りは梅仕事が初心者の方にも簡単でおすすめです。

梅の下処理は、「①梅を優しく洗う②竹串の先でへたを取り除く③水気をふき取る」の3工程!

基本の作り方

消毒し乾燥させた保存瓶に、梅1kgと氷砂糖を1kg交互に詰めて、1日一回軽く振って冷暗所で2週間から1か月置いて出来上がり!
完成後は冷蔵庫に保管し、水や炭酸水で割って飲んだり、かき氷のシロップや調味料の代わりに酢の物などに使えます。

★梅にフォークを使って穴をあけたり、一度凍らせると仕上がりが早くなります。

カロリーが気になる方におすすめの作り方 (砂糖の代わりに低カロリー甘味料を使います!)

梅1kgと低カロリー甘味料1kg、水2Lを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱中火にし15分ほど煮込み、粗熱が取れたら出来上がり! 清潔な瓶に移して冷蔵庫で保管してください。



ヘルシーコンシエルジュ おすすめ商品

CGC
十八穀
ごはんの素



炊飯用雑穀ごはんの素の中でも雑穀の種類が18種類と多く、まずお徳感があります!

出来上がって炊飯器を開けた時に立ち昇るこがし麦の香ばしい香りと、うすピンク色の華やかなご飯の色合いが食欲をそそります。もち麦のぶちぶちとした食感が楽しく、噛む回数が自然と増えるため食べ過ぎ防止にもなっていますよ。

雑穀米で敬遠されがちな食べにくさも、もち米が入っていることで粘り気がでて白米ご飯と同じように美味しくいただけるのが一番のポイント!

