

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 9 月号

今月のテーマ

旬のさつまいもを
楽しもう

子どもから大人まで人気の秋の味覚「さつまいも」
よりおいしく楽しめる情報やレシピをご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



旬のさつまいもを楽しもう

さつまいもはこれから旬を迎え、冬に向けてより甘みが増していきます。

栄養や品種別の特徴を知って、よりおいしく楽しみましょう。



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

さつまいもには体にうれしい成分がギュッと詰まっています！

アントシアニン

皮に含まれる青紫色の天然色素で、ポリフェノールの一種

食物繊維

他のいも類より多い

皮まで食べることで栄養を逃さず摂れる！

※皮ごと調理する際は、よく洗ってください。

ビタミンCは熱に弱いと言われますが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても損なわれにくいのがうれしいポイントです！

主ないも類の食物繊維量

(生、可食部100gあたり)



2

食物繊維

3

食感別さつまいもの品種と特徴

紅あずま

ホクホクの食感と程よい甘さがあり、料理や菓子作りに向いている品種。

ほくほく

鳴門金時

ホクホクした粉質の肉質と柔らかい甘みが特徴。皮は全体にムラの無い美しい紅色。

安納芋

丸形で、ねっとりとした肉質と甘みが特徴。糖度はさつまいもの中でトップクラス。

ねっとり

紅はるか

ねっとりとした肉質と強い甘みが特徴。

シルクスイート

滑らかでしっとりとした肉質と上品な甘さが際立つ品種。獲れたてはホクホク系、貯蔵することでしっとり系になる。

しっとり

紅まさり

しっとりとした舌触りと上品な甘みがありながらも、昔ながらの懐かしいホクホク感も持ち合わせています。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
377kcal

1人分
食塩相当量
2.0g

1人分
野菜量
5.5g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

栄養まるごと! さつまいも レシピ

秋が旬のさつまいもには、体を動かすエネルギーになる糖質、腸内環境を整える食物繊維、免疫力の維持に関わるビタミンCなどの栄養素がバランスよく含まれており、この時期におススメの食材です。ひき肉にえのき茸を細かく刻んで加えることで、食物繊維をさらにプラスすることもできます。

暑さが残る9月、食欲の出るマーボーの味付けで食がススム一品です!

マーボーさつまいも

ほくほく

材料(3人分)

豚ひき肉..... 200g
さつまいも..... 2本(400g)
えのき茸..... 1/2袋(100g)
小ねぎ..... 10g
こめ油..... 大さじ1/2
おろしにんにく..... 小さじ1/2
おろし生姜..... 小さじ1/2
水..... 300ml

A 味噌..... 小さじ4
豆板醤..... 小さじ1/2
醤油..... 小さじ1
砂糖..... 大さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)..... 小さじ1
B 片栗粉..... 小さじ2
水..... 小さじ4
ごま油..... 小さじ1/2

- 1 さつまいもはよく洗って2.5cmほどの乱切りにし、水に5分ほどさらしたらザルにあげておきます。
- 2 えのき茸は石づきを切り落して1cm幅に切ります。小ねぎは小口切りにします。
- 3 深めのフライパンにこめ油とおろしにんにく、おろし生姜を入れて中火で熱し、香りが立ってきたら豚ひき肉とえのき茸を加え、豚ひき肉の色が変わるまで炒めます。
- 4 ③にA、①、②を入れて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で10分ほど時々混ぜながら煮ます。
- 5 ④にしっかりと溶いたBを加えて混ぜ合わせ、とろみがついたらごま油をたらし、さつと混ぜ合わせます。
- 6 皿に盛りつけ、小ねぎをちらします。

ココがPOINT!

煮込んでいる際は、時々全体をかき混ぜることで、さつまいもに均一に火が通ります。

マミーマートホームページにて さつまいも レシピ 紹介中!

カリッと食感がやみつき! 皮ごと美味しく食物繊維アップ

さつまいもの塩バターキャラメリゼ

ほくほく しっとり





1人分 エネルギー 135 kcal 1人分 食塩相当量 0.7g

※写真はイメージです

健康が 気になる方へ **減塩レシピ**

ポン酢しょうゆには減塩メニューにおすすめの調味料である酢が含まれていますが、塩分量が高いため、かけすぎないようにすることが大切です。かける前に、今回のように生姜やにんにくと混ぜ合わせるだけで香りが増し、少ない量でも満足感ある味わいに仕上がります。オリーブ油も香り高く、コクがでるため、減塩メニューを作る際におすすめです。

ポン酢しょうゆに香味野菜やオリーブオイルをプラスしておいしく減塩

かつおとキャベツの香味ポン酢和え

材料(2人分)

かつおのたたき(刺身用).....120g	ポン酢しょうゆ.....小さじ2
キャベツ.....100g	おろし生姜.....小さじ1/2
玉ねぎ.....1/4個(50g)	おろしにんにく.....小さじ1/4
オリーブ油.....小さじ1	かつおぶし.....適量
すりごま(白).....小さじ1/2	
塩.....少々	

- キャベツは3〜4cmのざく切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして耐熱容器に入れます。水小さじ2(分量外)を振りかけてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱したらラップを外して冷まします。
- 粗熱が取れたら、軽く水分を絞ってAと混ぜ合わせます。
- かつおは7〜8mm厚さに切り、Bと混ぜ合わせます。
- 皿にBを敷き、Aを並べてかつおぶしをちらします。

ココがPOINT!
加熱後に野菜の水分をしっかりとることで、味が薄まらずに仕上がります。



1人分 エネルギー 241 kcal 1人分 食塩相当量 0.5g 1人分 カルシウム 88.8 mg

※写真はイメージです

親子で っくろう! **キッズ向けレシピ**

カルシウムを多く含む青のりとしらす、パルメザンチーズの3種類の食材からカルシウムを摂取することができます。じゃがいもはビタミンCが豊富に含まれており、カルシウムと同時に摂取することでカルシウムの吸収率が上がります。

子どもが喜ぶおやつでカルシウムアップ!

しらすとチーズのコロコロポテト

材料(2人分)

じゃがいも.....2個(300g)	こめ油.....大さじ2
青のり.....大さじ1	(お好みで)
しらす.....30g	トマトケチャップ.....適量
パルメザンチーズ.....大さじ1	
片栗粉.....大さじ1	

- じゃがいもは皮をむき、1cm角に切ります。
- 耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- Bのじゃがいもが熱いうちに半量をフォーク又はマッシャーでつぶし、1cm角のままのじゃがいもと合わせ、Aを加えて混ぜ合わせます。
- フライパンにこめ油を入れて全体に油を回し、Bをスプーンですくって丸くしながらフライパンにのせます。火をつけて中火で熱し、両面4分ずつ焼きます。お好みでトマトケチャップをつけてお召し上がりください。

ココがPOINT!
じゃがいもをつぶす工程や生地をスプーンで成形する工程をお子様と一緒に楽しみいただけます。



1人分 エネルギー 526 kcal 1人分 食塩相当量 2.4g 1人分 たんぱく質 26.8 mg

※写真はイメージです

ちょっと 工夫で! **たんぱく質UPレシピ**

たんぱく質は私たちの体を作る材料となるため、毎食しっかりと摂りたい栄養素です。いかは高たんぱく低脂質の食材のため、たんぱく質補給におすすめです。和食、洋食、中華どのジャンルにも合う食材ですので、ぜひ取り入れてみてください。

ウインナーをいかに変えてたんぱく質アップ!

いかナポリタン

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺).....160g	A トマトケチャップ.....大さじ3
するめいか.....1/2杯(正味150g)	中濃ソース.....小さじ1
ベーコン.....20g	塩.....少々
玉ねぎ.....1/2個(100g)	こしょう.....少々
ピーマン.....2個	オリーブ油.....小さじ3
卵.....2個	

- 鍋に水1.5ℓと塩大さじ1(共に分量外)を入れ沸騰させ、スパゲッティを加えて袋の規定時間より1分短めに茹で、ザルにあげます。
- するめいかは内臓を取り除き、5cm幅の短冊切りにします。ベーコンは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り除き輪切りにします。
- 卵を溶いて塩こしょうを軽くふります。フライパンにオリーブ油(小さじ1/2)を入れて中火で熱し、半量の卵を流し入れ薄焼き卵を作ります。盛りつけ皿にのせたら、もう一度オリーブ油(小さじ1/2)を入れ、同様に焼いて皿に盛りつけておきます。
- フライパンにオリーブ油(小さじ2)を入れて中火で熱し、Bを入れて具材に火が通るまで炒めたら、Aの半量と塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。
- AにCを入れ、残りのAを加えて全体を混ぜ合わせ、Dの上に盛りつけます。

ココがPOINT!
下処理が難しい場合は、冷凍のいかを使用するとより手軽に調理できます。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



比較的価格が安定している銀鮭を買う頻度が上がったのですが、レパートリーが少なくて困っています。

年間を通して店頭に並ぶ銀鮭は、日本の食卓に欠かせない昔から人気の魚ですが、馴染み深いだけにマンネリ化しやすいですね。



銀鮭は、適度に脂がのっているため火を通して硬くならず、身にしっかりと皮がついているから調理しても崩れにくいのでどんな料理にも使いやすい食材です♪

新たな銀鮭レシピにチャレンジするために、①と②を組み合わせで献立を考えてみてはいかがでしょうか?

① ジャンルから選ぶ

和風・洋風・中華(エスニック)



② 調理方法から選ぶ

焼く・炒める・揚げる・煮る・蒸す



新レシピ

例 前は、①洋風×②揚げる＝“サーモンフライタル添え”にしたから、
今回は、①中華×②煮る＝“中華風クリーム煮込み”にする

また、同じ調理方法でも一緒に使う食材や調味料を変えるだけで、新鮮な印象に♪
いろいろな組み合わせの銀鮭料理に挑戦して、レパートリーが増えるといいですね。



ダイエットを気にする娘と夫の好みが変わらずに困っているのですが、
かといって別々に作るのも大変で…

お年頃の娘さんをもつお母様としては旦那様との間に入って悩まれますよね。
ご家族の健康を想って毎日お食事作りをされるお母様に、
娘さんにご家族のお食事が無理なく両立出来るちょっとしたコツをご紹介します!



調理方法

…揚げ→焼き→煮る→蒸すの順でカロリーが低くなる傾向があります。同じ食材でも家族が揚げ物や焼き物の時、娘さんの分だけ蒸し物にすることで余分な油(脂)が落ちてヘルシーに

食 材

…鶏肉でもむね肉ともも肉ではカロリーが違うので、同じ料理でも食材を変えてカロリーダウンを!

置き換え

…ローカロリーのものに置き換えて料理するだけでカロリーが減らせます。肉を豆腐に
変えたり、白米にこんにゃくやきのこを混ぜたり、砂糖のかわりにオリゴ糖を使ったり…

盛り付け

…脂身の少ない部位や野菜を多く娘さんに盛り付けるのもおすすめ!
カレー、酢豚、焼肉、お刺身などいっぺんに料理する場合は、手間なく簡単に振り分けられます!

食事は、家族が集まって一緒のお料理を美味しく食べていただくのが一番だと思いますので参考になれば嬉しいです。

ヘルシーコンシェルジュ

おすすめ商品

沖縄バヤリース

シークッサー入り
四季柑



爽やかな柑橘の香りが広がり、
酸味と苦味がガツンと効いた美味しさです♪

沖縄県産シークッサーと台湾産四季柑の果汁100%でクエン酸が摂れるので「罪悪感を減らせるお酒!」と言って
吞んでいます(笑)

濃厚なので5倍ぐらいに薄めても充分美味しくいただけて
とってもお得です。また、調味料としてお酢の代わりに
ドレッシングや醤油と混ぜてポン酢風に使ってもとても
美味しいのでぜひ一度お試しください!

生鮮市場 TOP
八潮伊草店



※マミーMarkt東坂戸店、マミーMarkt松風台店、生鮮市場TOP苗間店、
マミープラス東大宮ではお取り扱いがございません。