

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



2026年1月号

寒の味覚

今月のテーマ

冬の冷え込みが深まる1月。
寒の魚や貝を美味しく調理するコツをご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!





寒の味覚



「寒の内」と呼ばれる冬の寒さが最も厳しい時期。

その中でも特に冷え込む時期は「大寒」といい、今年は1月20日(火)～2月3日(火)となります。

この時期旬を迎える食材は、厳しい寒さと春の産卵期に向けて体に脂肪を蓄えるため、脂がのっておいしくなります。



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

旬の魚をもっとおいしく!

臭みを抑える調理ポイント

酸味の強い食材と合わせる

酢、梅干し、レモンなど酸味の強い食材は、臭い成分の揮発を抑える効果があります。



香辛料で香りを付ける

胡椒や生姜、にんにく、ハーブなど、香りの強い香辛料は、魚の臭みを覆い隠してくれるため食べやすくなります。



焼き目を付けて香ばしさをプラス

しっかり焼き目が付くように焼くことで、香ばしい香りが魚の臭いを抑えてくれます。



万能ブライン液

水、塩、砂糖を混ぜた調理液をブライン液といい、魚を漬け込むと臭みが抑えられるだけでなく身がふっくらジューシーな仕上がりに! ご家庭にある調味料で簡単に作れるのでぜひ試してみてください。

作り方

水200ccに塩小さじ1、砂糖大さじ1を入れてしっかり溶けるまで混ぜて完成!



刺身なら5～10分、切り身なら30分～一晚漬け込むのがおすすめです。



この時期は寒ブリがおすすめ!



寒ブリは、脂がのっているだけでなく冬の低い水温で、身も締まりうま味がたっぷり!

DHAやEPAなども多くなるので、旬の時期の魚を食べるのは栄養面でもおすすめです。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
337 kcal

1人分
たんぱく質
1.9g

1人分
たんぱく質
19.6g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

満足感のある、冬を満喫できる一品

ぶりのお雑煮

材料(2人分)

ぶり	2切(160g)	淡口醤油	小さじ2
酒	小さじ1	みりん	小さじ1
塩	少々	塩	少々
大根	40g	切り餅	2個
人参	40g	柚子の皮(細切り)	少々
ほうれん草	100g		
かまぼこ(紅)	2枚		
だし汁	400ml		

- 1 ぶりはAをふりかけて10分ほど置いたらキッチンペーパーで水分をふき取り、グリルまたはフライパンで両面を焼きます。
- 2 大根、人参は皮をむいて1cm幅に切り、梅型で抜きます。ほうれん草は茹でて水にとり、4cm長さに切ります。かまぼこは1cm幅に切ります。
- 3 鍋に2の大根と人参、だし汁を入れ、火にかけて煮ます。柔らかくなったらBを加えます。
- 4 切り餅は両面を焼いたら、器に盛ります。
- 5 4に1のぶり、2のほうれん草とかまぼこ、3の大根と人参を盛り、汁を入れて柚子の皮を飾ります。

ココがPOINT!

ぶりと餅を焼くことで、香ばしい一品に仕上がります。

寒の味覚を楽しむレシピ

岡山県や福岡県などでは、お雑煮にぶりが入る地域もあるそうです。ぶりを加えることでたんぱく質が摂れ、体を内側から温めることができるためおススメです。新年の始まりを感じる料理のひとつであるお雑煮は、地域やご家庭によって味付けや使用する食材が異なり、日本の食文化の豊かさを感じられるメニューです。

マミーマートホームページにてさらにもう1品紹介中!

牡蠣の旨味をたっぷり堪能!

牡蠣とブロッコリーのバター醤油炒め



塩麹で柔らかく&美味しく減塩♪

豚肉とさつまいもの塩麹炒め

材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り).....	150g	いんげん.....	20g
塩麹.....	大さじ1	ごま油.....	大さじ1
さつまいも.....	200g		

- 1 豚肉は一口大に切り、塩麹と混ぜ合わせて10分ほど置きます。
- 2 さつまいもは半月切り、いんげんは3cm長さに切り、それぞれ火が通るまで茹でます。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、**1**を炒めます。火が通ったら**2**を加え、全体を炒め合わせます。



ココがPOINT!

豚肉は塩麹を混ぜて少し時間を置くことで、柔らかく仕上がります。



※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

1人分
エネルギー
386
kcal

健康が
気になる方へ

減塩レシピ

塩麹は米麹、塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な万能調味料です。塩のみの場合と比べて、麹の旨味や甘味が含まれているので味に奥行きが出て、同じ塩分量でも満足度の高い味わいに仕上がります。さつまいもの甘味やいんげんの旨味とともに楽しみください。

丸める作業が楽しい! 栄養バランスも◎!

トマトチーズソースのニョッキ

材料(2人分)

じゃがいも.....	250g	にんにく.....	1片
強力粉.....	75g	ホールトマト缶.....	160g
塩.....	小さじ1/4	モッツアレラチーズ.....	100g
卵.....	1/2個	バジル.....	3枚
オリーブ油.....	大さじ1	ブラックペッパー.....	適量

- 1 じゃがいもは皮をむいて鍋に入れ、じゃがいもがかぶるくらいの水(分量外)を入れ、柔らかくなるまで茹でたらザルにあげます。
- 2 ボウルに**1**を入れてフォークなどでつぶし、強力粉と塩を加えて混ぜ合わせます。卵を加えてさらに混ぜ合わせます。
- 3 1個が10gになるように分けてように丸めた後、平たくつぶします。
- 4 鍋にお湯を沸かし、**2**を茹でます。浮いてきたら取り出します。
- 5 にんにくとバジルはみじん切り、モッツアレラチーズはひと口大に切ります。
- 6 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたらホールトマトを加え、ヘラなどでトマトを潰しながら加熱します。
- 7 **4**のニョッキを加えて水分が少なくなくなるまで加熱します。モッツアレラチーズとバジルを加え、ブラックペッパーをふり、全体を混ぜ合わせます。



ココがPOINT!

ニョッキはじゃがいもの水分量や卵の大きさによって粉の量を調整してください。



※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

1人分
エネルギー
430
kcal

親子で
つくろう!

キッズ向けレシピ

もちもち食感が楽しいニョッキは、噛む回数を増やすことができる主食のためオススメです。よく噛むことで唾液が増えて虫歯の予防や消化の負担が減ったり、脳が活性化されると言われています。また、トマトソースにチーズを加えることで、冬休み中に不足しがちなカルシウムをしっかりと補うことができます。

ラザニアの代わりに白菜を重ねて糖質オフ♪

白菜のミートラザニア

材料(3人分)

合挽き肉.....	150g	カットトマト缶.....	1/2缶(200g)
白菜.....	1/8個(400g)	コンソメ(顆粒).....	小さじ1
玉ねぎ.....	1/4個(50g)	酒.....	大さじ1
おろしにんにく.....	小さじ1	ウスターソース.....	大さじ1/2
こしょう.....	少々	砂糖.....	小さじ2/3
オリーブ油.....	小さじ1	塩.....	少々
		こしょう.....	少々
		ピザ用チーズ.....	30g
		パセリ.....	適量

- 1 白菜は5cm幅に切ります。耐熱容器に入れ、塩少々(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱します。粗熱をとり、水分をよく切ります。
- 2 玉ねぎは粗みじん切りにし、パセリは刻みます。
- 3 フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら中火にし、**2**の玉ねぎを加えて炒めます。少し火が通ってきたら、合挽き肉を入れてこしょうをふり、肉の色が変わるまで炒めます。
- 4 **3**を入れて中火で5分ほど煮ます。
- 5 グラタン皿に白菜の1/2量を敷き、**4**の半量をのせます。同様に層になるように交互にのせたら、ピザ用チーズをかけ、トースターで10分ほど焼き色が付くまで焼きます。
- 6 最後に**2**のパセリを散らします。



ココがPOINT!

重ねる前に白菜の水気をしっかりと切っておくことで味が薄くならず美味しく仕上がります。



※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

1人分
エネルギー
211
kcal

ちょっと
工夫で!

糖質オフレシピ

冬が旬の白菜は甘味がたっぷり、洋風のメニューにも合う食材です。白菜に多く含まれるビタミンCは、免疫力の維持に必要な栄養素のため、気温が低下し空気が乾燥するこの時期にぜひ摂りたい野菜の一つです。

炭水化物 4.7g
糖質 1.5g

ラザニアの場合 14.5g → 白菜の場合 9.8g

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



毎年正月太りが気になります。早めにリセットするコツを教えてください!



お正月はおせちなど豪華な料理が並ぶので、つい食べ過ぎてしまいますよね。
お正月の短時間で増えてしまった体重は、
体に定着する前に早めに対策するのが効果が出やすいです。
まずは、毎日の食事から心がけてみてはいかがでしょうか?

一汁三菜の献立 主食・副菜・汁物が並ぶことで、**色々な食材を自然にバランスよく摂れる**

朝昼晩三食摂る 一日のリズムが整い、**間食が減らせる**

野菜、海藻、きのこ類をたっぷり取り入れる 低カロリーで食物繊維豊富な食材は食べても太りにくく、**お腹が満たされる**

三が日が過ぎればまたお仕事や家事、学校などいつもの日常生活に戻ります。
無理せず自然とリセットできればいいですね。



年末に買って余ってしまった餅の活用方法を知りたいです。



お餅はお正月にはなくてはならない食材ですが、食べきれなくて残ってしまいがちですね。
そこで**料理やデザートに簡単にアレンジ**して、美味しく食べられるお餅の活用方法をご紹介します。

餅和風ピザ ピザ生地代わりにお餅を使い好きな具をのせてトースターで焼く。
お餅とチーズがのびのびとろ〜ん!

おこわ風炊き込みご飯 お米・炊き込みご飯の素・お餅1個を、炊飯器と一緒にに入れて
普通モードで炊く。お米がもちもち!

お餅アフォガード コーヒー1カップに1cm角のお餅を入れ、電子レンジにかけて溶かしたら
バニラアイスにかける。とろとろのお餅がアイスと混ざりあう!

お餅=お正月だけ!というのはもったいないので普段使いでも是非取り入れてみてくださいね♪

ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

たかの
越後
手のし餅
1kg



みなさん、こちらのお餅はご存じでしょうか?

新潟県産こがねもち100%使用!

杵と臼で搗き上げた新潟メーカーさんの商品です。

私も勤められて一昨日初めて知りましたが、

「びよ〜〜ん」と驚きの伸び方でパッケージ通りの美味しさ!

以降我が家では、お雑煮にはこのお餅を定番とすることにしました♪

お雑煮以外にもまずお勧めしたいのは、焼いて砂糖醤油や
きなこをかけた定番の食べ方です。**シンプルな素材の美味しさ**と、
つきたてのような粘りやコシをぜひ味わってみてください!

