

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

Enjoy Life

エンジョイライフ

だより

2026年2月号

今月のテーマ

新じゃがを食べつくそう

これから旬を迎える新じゃがいも。
おすすめの食べ方や調理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!



新じゃがを食べつくそう

収穫後すぐに出荷されるので通常のじゃがいもより水分が多くみずみずしい食感が特徴。

じゃがいもは芋類の中でもビタミンCが多く、特に新じゃがいもは通常のものより多く含まれています。

皮が薄くやわらかいので皮ごと調理できるので、栄養を余さず摂ることができます。



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

おいしく保存するポイント

温度と湿度

5～10℃が適温なので常温保存を。湿度が多いとカビやすいので風通しの良いところで保存しましょう。

※室温が高かったり、気温が高くなってきたら野菜室での保存がおすすめ。

光

光に当たると芽や変色(緑化)が進み、天然毒素ソラニンが増えるため、新聞紙やキッチンペーパーに包んで光が当たらないようにしましょう。



水分を多く含んでいるので、傷みやすいです。
1～2週間程度を目安に食べきるようにしましょう。



丸ごと

✓皮付きで調理することで栄養やうま味を逃さない

✓じっくり火を入れることで甘味がぐんと増すので、じゃがいもの味を楽しめる料理に

おすすめ料理

素揚げ、オープン焼き、カレー・シチュー、おでん、煮物など



細切り・千切り 薄切り

✓水分が多く崩れにくいので炒め物に最適

✓さっと火を通すとシャキシャキの食感になるので、熱湯を回しかけるだけでサラダや和え物が簡単に作れる

おすすめ料理

きんぴら、青椒肉絲、ガレット、サラダ、マリネなど

◆◆◆◆切り方別! おすすめの料理◆◆◆◆



輪切り くし切り

✓火の通りが早くしっとり&ほっくり感が楽しめる

✓焼き目が付きやすくカリッと香ばしい仕上がりに

おすすめ料理

フライ、グラタン、ソテー、ジャーマンポテトなど



つぶす

✓水分が多いので通常のじゃがいもより滑らかな仕上がりに

✓しっかり冷ましてから練るようにつぶすともちもち食感に

おすすめ料理

マッシュポテト、チヂミ、ヴィシソワーズなど

揚げ焼きで簡単♪

新じゃがいものフライ～のり塩～

材料(2人分)

新じゃがいも……………200g
薄力粉……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2

A 青のり……………小さじ2
コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
こめ油……………大さじ3

- 1 じゃがいもはよく洗って皮付きのまま7mm幅の輪切りにし、水にさらします。
- 2 ポリ袋に水気を切ったじゃがいもと薄力粉を入れて振り、まんべんなくまぶします。水大さじ1(分量外)を加えてよく絡めたら、片栗粉を入れて再び振り、全体に絡めます。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにこめ油を入れて中火で熱し、2を一枚ずつ並べ、両面に焼き色がつくまでカリッと揚げ焼きします。
- 5 じゃがいもが焼けたら軽く油を切り、熱いうちに3のボウルに入れて全体によくまぶします。

ココがPOINT!

片栗粉をふると、揚げる際に油を吸いすぎずにカラッと仕上がります。
薄力粉をふり、水を加えた後にまぶすことで、片栗粉が剥がれにくくなります。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
261
kcal

1人分
食塩相当量
0.8g

1人分
ビタミンC
28.6
mg

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

旬を味わう! 新じゃがいもレシピ

新じゃがいもは、収穫したての時期特有のよい香りが楽しめます。シンプルな味付けで、新じゃがいも本来の味わいをぜひ楽しんでいただけたらと思います。じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれており、加熱しても壊れにくい特徴があります。ビタミンCは免疫力の維持に必要な栄養素のため、まだまだ寒いこの時期におススメの食材です。

マミーマートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

春の訪れを感じるご馳走サラダ

ガレットのサラダ



焼き芋のクリームチーズサラダ

材料(3人分)

焼き芋	250g	こめ油	大さじ1
玉ねぎ	50g	味噌	小さじ2
豚ひき肉	50g	酒	小さじ2
いんげん	30g	クリームチーズ	大さじ2
		こしょう	少々

- 1 焼き芋は皮をむき、潰します。
- 2 玉ねぎは薄切りにします。いんげんは茹でた後、斜めに4等分に切ります。
- 3 フライパンにこめ油をひいて熱し、2の玉ねぎとひき肉を入れて火が通るまで炒めます。火が通ったら味噌と酒を加えます。
- 4 ボウルに1〜3とクリームチーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

焼き芋は冷たすぎて潰しにくい場合は、電子レンジで少し加熱をすると潰しやすくなります。



1人分
エネルギー
256 kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

※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**

発酵食品である味噌とチーズの組み合わせは、うま味の相乗効果で減塩に繋がります。

さつま芋は焼き芋にしてもビタミンCを損なうことなく摂取できます。

お子様と一緒に調理できる具だくさんレシピ

うまみたっぷり! 鶏手羽元のポトフ

材料(3人分)

鶏手羽元	6本	玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/4	オリーブ油	大さじ1
ブラックペッパー	少々	水	500ml
キャベツ	100g	コンソメ(顆粒)	小さじ2
じゃがいも	1個(150g)	ローリエ	1枚
人参	1/2本	ブラックペッパー(お好みで)	少々

- 1 鶏手羽元はフォークで穴をあけ、両面に塩とブラックペッパーをふります。
- 2 キャベツはざく切り、じゃがいもは2等分に切り、人参は大きめの乱切り、玉ねぎは2cm幅のくし切りにします。
- 3 鍋にオリーブ油をひいて中火で熱し、1を入れて表面に焼き色がつくまで焼きます。
- 4 2のキャベツ以外の野菜と水を入れて強火で加熱し、沸騰させてアクを取り除きます。
- 5 コンソメとローリエを入れて蓋をし、弱火で15分加熱します。キャベツを加えてさらに5分煮込みます。
- 6 器に盛り、お好みでブラックペッパーをふります。

ココがPOINT!

お子様と調理する際は、1の工程は一緒にやりやすくおススメです。キャベツは包丁を使わずに手でちぎってもよいでしょう。



1人分
エネルギー
239 kcal

1人分
食塩相当量
1.8g

1人分
ビタミンA
246.5 μg

※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**

ポトフは様々な野菜を食べることができて体も温まるため、この時期におススメの料理です。キャベツとじゃがいもにはビタミンCが、人参にはビタミンAが豊富に含まれ、共に風邪の予防に働きかけてくれます。また、玉ねぎに含まれるオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれます。様々な食材の力で、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

手作りすることで揚げずにヘルシー

揚げないヘルシーがんもどき

材料(3人分)

木綿豆腐	250g	白だし	大さじ2
乾燥きくらげ	5g	いりごま(白)	大さじ1
椎茸	2枚	片栗粉	大さじ1
人参	50g	ごま油	大さじ1
むし海老	80g		

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで30分ほど置きます。乾燥きくらげはお湯で戻し、細切りにします。人参は3cm長さの千切りにし、さつと茹でます。椎茸は3cm長さの細切り、海老は、3cm長さに切ります。
- 2 ボウルに1とAを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にして小判型に形を整えます。
- 3 フライパンにごま油をひいて熱し、両面がこんがりとなるまで焼き上げます。

ココがPOINT!

豆腐の水分が多いととまとりにくいため、しっかりと水切りをしましょう。



1人分
エネルギー
155 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

1人分
脂質
10.0g

※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
工夫で! **糖質オフレシピ**

本来がんもどきは油で揚げたため、給油率が高く、カロリーも高い料理になります。今回はフライパンで焼き上げることで、香ばしく仕上げるができます。

脂質 11.1g オフ!

揚げた場合 21.1g → 揚げない場合 10.0g

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



子供が受験生なのですが、おススメの夜食を教えてください。

頑張っているお子さんのために、勉強の後押しになるような夜食を準備してあげたいですね。

勉強で使う脳の栄養になる糖質が入っているものが望ましいです!

また、夜遅くに食べる食事なので、**消化の良いもの**がおすすめ!

ご飯、やわらかく煮たうどん、卵や豆腐、脂身の少ない肉や魚、野菜は今の時期だと、大根、白菜、かぶ、じゃがいも、かぼちゃ、りんご、バナナなど



少ない材料ですぐ作れるのは、**卵雑炊** や **かきたまうどん** など

味付けにめんつゆを使えば簡単に作れます♪鶏肉や野菜を加えると栄養バランスも◎

カロリーを抑えたいときは豆腐たっぷりの具沢山みそ汁や茶碗蒸し、おでんもおすすです。

ただし、夜食を食べ過ぎてしまうと**眠りの質が落ちたり、体重が増えたり**してしまうので、**就寝時間の2〜3時間前までに**食べるようにし、200kcal以内を目安にしてくださいね。



冷え性でこの時期は毎年きついです…。

おすすめの食材や調理法、寝る前におすすめの飲み物などを知りたいです。

冷え性で辛いですね…私も冷え性なので冬は毎日寒さとの戦いです。そんな時は定番ですが、やはり生姜をよく使います。

生姜は加熱すると“**ショウガオール**”とよばれる、より体をぽかぽかにしてくれる成分が作られるので、**温かいお料理**で摂るのがおすすめ! スープや鍋にすりおろして加えたり、刻んで炒め物や炊き込みご飯にするなど、**いつもの食事に少しずつ加えるだけ**で、体の中から温まってきますよ。



寝る前に摂るなら、**はちみつ生姜湯**! すりおろした生姜とはちみつをお湯で割り、

お好みで**レモンやゆずの果汁を加える**とさっぱりしますよ。

そのほかレモネードやゆず茶、ほうじ茶やハーブティーなど香りの良いものは**リラックスできる**のでおすすめです。

ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

アヲハタ

まるごと果実



初めて食べたときからジャムはずっと、まるごと果実一択!

ごろっとした果肉感が特徴で、まるで果物を食べているかのような満足感。**砂糖不使用**で果物本来の甘さで作られているので、べったりとした甘みの強いものが苦手な方には特におすすめです! ヨーグルトにはもちろん、チーズと一緒にバゲットにのせたり、フルーツサンド風にするのも◎

種類豊富で毎回の味にしようか悩むのも楽しみのひとつ。ぜひお気に入りを見つけてみてください!

