

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6月号

今月のテーマ

漬けて整えよう

梅雨入りを迎える6月。
食材を「漬けて、おいしく楽しく過ごしましょう。」



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



漬けて整えよう

じめじめした気候の梅雨は、食材が傷みやすくなりますよね。そんな時は食材を“漬ける”のがおすすめ！
傷みやすい食材を長持ちさせるだけでなく、食材をさらにおいしくしたり、体にうれしい栄養が摂りやすくなるなど、
良いことづくしなんです！外出の機会も減りがちになるので、お家で色んな漬物にチャレンジしてみませんか？

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

食材の日持ちが良くなる！

酢や塩に漬けることで微生物の繁殖が抑えられる。



漬けてうれしいポイント

食物繊維が多くとれる！

水分が抜けてカサが減るので、生野菜よりたくさん食べられ、**食物繊維**が多く摂れる。



肉や魚がやわらかくなってうま味アップ！

酵素の力でたんぱく質が分解され、肉や魚がやわらかくなるだけでなく**うま味成分**が増える。



料理の時短に！

冷蔵庫にストックしておけるから手軽に**一品増やせる**。



やってみよう！アレンジ漬け

スパイス香る カレーピクルス

材料

酢……………100ml 塩……………小さじ1/2
水……………100ml カレー粉…小さじ1
砂糖……………大さじ2~3

作り方

水を沸かして砂糖、塩を加えて溶かす。
火を止めて酢、カレー粉を入れる。
粗熱が取れたら食材を入れて一晩漬け込む。

カレー風味で食べやすい！

酢の酸味が梅雨時期のだるさや疲れを吹き飛ばす！

野菜、肉、魚なんにでも合う ヨーグルト味噌漬け

材料

ヨーグルト…200g 味噌…200g
※味噌の量は種類によって調節してください。

作り方

ヨーグルト、味噌をよく混ぜる。
食材を入れて一晩漬け込む。

野菜を漬け込めば、**乳酸菌**と**食物繊維**が同時に摂れる！

肉や魚を漬け込めば**やわらかくジューシー**に！

※イラストは全てイメージです



※写真はイメージです

1人分 エネルギー **171** kcal
1人分 食物繊維 **0.8** g
1人分 ビタミンA **119** μg

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

梅雨に おすすめ！ 漬けレシピ

鮭の赤い色素「アスタキサンチン」はビタミンAの仲間で、紫外線が強くなる6月の肌を守る強力な味方です。
発酵食品の味噌と一緒に摂ることで、代謝も上がり、夏本番に向けた体作りをサポートしてくれます。

驚くほどふくら！発酵が引き出す「鮭の甘み」

鮭の西京風味噌漬け

材料(2人分)

生鮭……………2切れ 大葉……………2枚
塩(下処理用)……………少々 レモン……………スライス2枚
A 白味噌……………大さじ3
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

- 1 鮭の両面に軽く塩を振り、10分ほど置きます。
出てきた水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取ります。
- 2 Aを混ぜ合わせます。
- 3 ラップの上に2の半量を広げて鮭をのせ、その上から残りの半量を塗ります。
空気が入らないようにラップでしっかりと包み、
さらに保存袋に入れて冷蔵庫で半日~1日寝かせます。
- 4 表面の味噌をキッチンペーパーで軽く拭き取り、弱火~中火のグリル
またはフライパンで、両面こんがり焼き色がつくまで焼きます。
- 5 器に大葉を敷き、4を盛り付けてレモンを添えます。

ココがPOINT!

味噌とみりんは非常に焦げやすいので、弱めの火加減でじっくり焼くのがコツです。
漬け込んだ鮭は、そのまま冷凍保存も可能です(2週間ほど持ちます)。

マミーマートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

夏バテを吹き飛ばす! たんぱく質も摂れる黄金マリネ

夏野菜とささみのしそマリネ



かつお、踊る！薬味、弾ける！贅沢ごはん

かつおと薬味の香りませご飯

材料(2人分)

ご飯	350g	A	酢	大さじ1
かつお(刺身用)	150g		醤油	小さじ1
生姜	1片		ごま油	小さじ1
大葉	5枚		すりごま(白)	大さじ1
かつお節	3g			

- 1 かつおは1cm角に切ります。生姜はみじん切り、大葉は千切りにします。
- 2 ボウルにAと生姜を混ぜ合わせ、1のかつおを加えてサッと和えます。
- 3 温かいご飯に、2とかつお節を加えて、さっくりと混ぜ合わせます。
- 4 器に盛り、大葉とすりごまを散らします。

ココがPOINT!

火を使わず簡単にできる混ぜご飯。酢飯にして「手ごね寿司風」にアレンジもできます。



1人分 エネルギー 415 kcal 1人分 食塩相当量 0.5g

※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

かつおは魚の中でもトップクラスに「うま味(イノシン酸)」が強いので、醤油を控えても物足りなさを感じにくく、減塩に最適な食材です。さらに余分な塩分を排出するカリウムが含まれているので、減塩メニューとしておすすめの食材です。



1人分 エネルギー 436 kcal 1人分 食塩相当量 2.5g 1人分 カリウム 542 mg

※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

出汁に溶け出した栄養(ビタミンB群やC、カリウム)を、うどんと一緒に最後まで飲み干すことで、無駄なく摂取できます。お子さんと一緒に「お星様(オクラ・人参)は何個あるかな?」と数えながら食べることで楽しく食事ができます。

うどんの中に、キラキラ発見!

お楽しみ冷やしうどん

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉	むぎ枝豆(冷凍)	大さじ1
オクラ	2~3本	白だし	大さじ3
人参	1/4本	水	200ml
コーン(缶詰)	大さじ2		

- 1 オクラは板ずりしてサッと茹で、輪切りにする。人参は5mm厚さの輪切りにし、星型や花型で抜いて茹でる。
- 2 保存容器に白だしと水を混ぜ合わせ、1とコーン、枝豆を入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。
- 3 うどんは茹でて冷水でしっかり締め、器に盛り付けます。
- 4 一晩冷やした2のつゆを野菜ごとたっぷりかけます。

ココがPOINT!

一晩寝かせることで、野菜に出汁が染み込み、出汁自体にも野菜の甘みに移ります。



1人分 エネルギー 191 kcal 1人分 食塩相当量 1.8g 1人分 脂肪 9.7g

※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! 脂質オフレシピ

豚ひき肉の代わりに、油抜きした厚揚げへ置き換え。さらに、なすは「揚げる」のではなく「蒸し焼き」にすることで、吸い込む油の量を大幅にカットできます。厚揚げの植物性タンパク質は消化に優しく、胃もたれしやすい6月に最適です。

脂質 17.4g オフ! 豚ひき肉の場合 27.1g → 厚揚げの場合 9.7g

蒸し焼きなすがトロける! 旨味凝縮ヘルシー麻婆

厚揚げのとろ旨ナス麻婆

材料(3人分)

厚揚げ	200g	A	中華だし	150ml
なす	3本(300g)		味噌	大さじ1
長ねぎ	1/2本		醤油	大さじ1
生姜	1片		酒	大さじ1
にんにく	1片		みりん	大さじ1
こめ油	小さじ1	B	豆板醤	小さじ1/2
			片栗粉	大さじ1と1/2
			水	大さじ3

- 1 厚揚げは熱湯をかけて「油抜き」をします。キッチンペーパーで水分をふき取り、5mm角に刻みます。
- 2 なすは乱切り、長ねぎと生姜、にんにくはみじん切りにします。
- 3 フライパンにこめ油を熱し、なすを入れます。水大さじ2(分量外)を加え、蓋をして3~4分蒸し焼きにします。
- 4 なすが柔らかくなったなら、長ねぎと生姜、にんにく、厚揚げを加えてサッと炒めます。
- 5 4に混ぜ合わせたAを入れ、2~3分煮て味を染み込ませます。
- 6 よく混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、ひと煮立ちさせます。

ココがPOINT!

なすは少量の油と水を加えて蒸し焼きにすることで、油の吸収量を抑えてトロトロに仕上がります。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



父の日におススメのヘルシーなおつまみを教えてください。

父の日にお料理のプレゼント素敵な提案ですね!
お祝いの料理なので、ヘルシーだけどお酒も進んでボリュームもあるのがいいですね。



鶏むね肉、ささみ、かつお、サーモン、豆腐などは
カロリーを抑えつつたんぱく質も摂れるのでおススメの食材です。
さらに、食物繊維を含む海藻、旬の野菜を組み合わせると季節感も出ていいと思います。

魚好きなお父さんには 彩り野菜とかつおのカルパッチョ

皿にかつおとわかめを盛り、上に刻んだ野菜(玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、トマト等)を
のせて和風ドレッシングをかけたら完成。カラフルな見た目で食卓が華やかになります!

肉好きなお父さんには ささみのおつまみピザ

ピザ生地の代わりにめん棒などで叩いて薄くしたささみを使って、お好みの具材をトッピング。
トースターで焼いたら完成。糖質を抑えられるので、罪悪感なく食べられますよ!

ヘルシーコンシェルジュ

おすすめ商品

フドーキン
あまくておいしい
醤油



九州地方の家庭ではお馴染みの甘い醤油。

この商品はだしの香りもあるので、冷奴やお浸しにかけただけで
味が決まります。納豆、オクラ、長芋をのせた、ねばねば冷奴に
この醤油をかけるのは我が家の夏の定番!
そのほかイカや鯛、サーモンなど白身のお刺身にも合いますよ。
甘味が付いているので、照り焼きやさんぴらもこの醤油があれば
味付けが簡単になります。ほんのり甘い醤油、まだ試したことのない方は
ぜひ一度使ってみてください!



魚をおろせるようになって料理幅を広げましょう!

三枚
おろし

皮引き

三枚おろしの手順

- 魚を二枚におろします
- 中骨のついた身(b)を皮を上にして置く
- 赤線の箇所には浅く切れ目を入れる
- 4と6で入れた切れ目に包丁を覆かせて入れ中骨に身を残さぬよう切り離す
- 切り離れた身の状態
- 7でつけた切れ目をなぞるように中骨まで切れ目を入れる
- 向きを変え腹側にも浅く切れ目を入れる
- 4と6で入れた切れ目に包丁を覆かせて入れ中骨を取り除く
- ※アニサキスにご注意ください

三枚に切り離せたら完成!

皮引きの手順

- 包丁を身と皮の間に入れ2、3cmほど削ぎ、皮を少し剥がしておく
- 皮を下側にし、しっかりと押さえながら包丁の背で頭から尾に向かって軽く押つけるようにスライド
- ※アニサキスにご注意ください
- 中央にある小骨を外したら完成! 刺身やたたきなどにしてどうぞ!

スライドしている時は魚と包丁が90度になるようにするのがポイント!

HPでもご覧いただけます!



窪んだ部分に斜めに包丁を入れ腹骨を取り除く

1の切り身(a)も同様に斜めに包丁を入れ中骨を取り除く