

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7月号

今月のテーマ

薬味を楽しもう

いよいよ夏本番。
“薬味”の香りと食感を引き出す使い方をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



薬味を楽しむ

梅雨明けから本格的な夏に向け、食欲が落ちがちな季節にこそ活躍する薬味野菜。
爽やかな香りや鮮やかな色合いで、夏の食卓に欠かせない脇役です。

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

「今だけ!!」 新生姜



収穫してすぐに出荷されるため、みずみずしくやわらかい食感で辛みが少なめ。全体が白っぽく先が赤いのが特徴です。

調理のポイント 皮を剥かなくてもOK!

- 皮の近くは栄養が多いです。汚れている箇所がある場合は、スプーンで軽くこする程度で大丈夫です。
- 先端の赤い部分は切り落とさず残しておく、きれいなピンク色の甘酢漬けやシロップを作ることができます。

みょうが

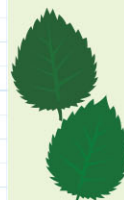


収穫時期は夏と秋の2回。
今の時期収穫されるみょうがは“夏みょうが”と呼ばれ、やや小ぶりで爽やかな香りが特徴です。

調理のポイント 切り方で使い分け!

- 食感を楽しむ** くし切り…漬物、天ぷら、肉巻きなど
- 香りを楽しむ** 千切り、輪切り…そうめん、冷奴の薬味、刺身のつま、和え物など。
- 切ったみょうがは水に30秒ほどさらしてから使うと、みょうが特有の苦味を抑えることができます。

大葉



大葉の香り成分は葉の裏側にあります。裏側を内側に巻くようにして切ると香りが逃げにくくなります。

調理のポイント 大きさに使い分け!

- 小〜中** 葉がやわらかく香りが良いので薬味などの生食向き。
- 大** 葉がしっかりしているので、天ぷらや挟み焼きなど加熱調理向き。

薬味野菜を
余らせない!
便利な
薬味だれ

新生姜(みじん切り)
20g



大葉(5mm角)
2枚

みょうが(小口切り)
2本



醤油:ごま油(1:1)
適量

作り方

- ①保存容器に薬味野菜を入れて、ひとひたになるよう醤油とごま油を注ぐ。
- ②30分ほど置けば完成!
お好みでごまやんにんにくを加えても◎



冷しゃぶ、蒸し鶏、ゆで野菜、卵かけご飯、うどんのトッピングとしても◎

※イラストは全てイメージです



1人分の
エネルギー
540 kcal

1人分の
たんぱく質
4.1 g

1人分の
ビタミンB1
0.63 mg

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

薬味を
使った

さっぱりレシピ

薬味のみょうがや生姜に含まれる香り成分が、豚肉のビタミンB1の吸収を助け、疲労回復をサポートします。「体がだるい」「疲れが取れない」と感じる夏の体調管理に最適です。お酢の酸味と生姜の刺激で、満足感のある味わいに仕上がります。

薬味のシャキシャキ感と爽やかさを楽しむそうめん

薬味たっぷり夏野菜のサラダそうめん

材料(2人分)

そうめん(乾麺)	150g	ねりごま(白)	50g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	150g	砂糖	大さじ1
きゅうり	1/2本	酢	大さじ3
人参	1/4本	醤油	大さじ2
オクラ	5本	おろし生姜	小さじ1
みょうが	3本	水	30ml

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でてザルにあげ、冷水で洗ってぬめりを取り、水気をよくきります。
- ②再び湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わったら取り出します。冷めたら、2cm幅に切ります。
- ③きゅうりと人参、みょうがは千切りにします。オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯で1分ほど茹でて冷水にとって冷まし、輪切りにします。
- ④ボウルにAを順に入れながら混ぜ合わせます。
- ⑤器にそうめんを盛り、豚肉と野菜をのせ、④のごまダレをかけます。

ココがPOINT!

薬味は刻んだ後にサッと水にさらして水分を拭き取ると、雑味が消えてシャキッと感が際立ちます。

マミー・マートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

薬味の香りが、うなぎの旨味を格上げ!

うなぎの香味野菜ごはん





1人分 エネルギー 394 kcal
1人分 食塩相当量 0.5g

※写真はイメージです

健康が 気になる方へ **減塩レシピ**

カレー粉に含まれるスパイスの香りや刺激で、薄味でも物足りなさを感じることなく美味しくお召し上がりいただけます。レタスに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を助けてくれます。

スパイスの刺激で減塩

スパイシー肉そぼろのレタス包み

材料(3人分)

豚ひき肉	200g	にんにく	1片
レタス	1/2玉	ごま油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	酒	大さじ1
赤パプリカ	1/4個	オイスターソース	小さじ2
生姜	1片	カレー粉	小さじ1

- 1 レタスは洗って水分をしっかりと切ります。玉ねぎとパプリカ、生姜、にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにごま油と生姜、にんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら玉ねぎを加えて炒めます。
- 3 ひき肉とパプリカを加え、肉の色が変わるまでしっかりと炒め合わせます。
- 4 カレー粉を入れて香りを立たせてから、酒とオイスターソースを加えてさっと混ぜます。
- 5 レタスに4を包んでお召し上がりください。

👉 ココがPOINT!

砕いたピーナッツやカシューナッツをトッピングしても美味しくいただけます。



1人分 エネルギー 269 kcal
1人分 食塩相当量 0.9g
1人分 カルシウム 236 mg

※写真はイメージです

親子で つくろう! **キッズ向けレシピ**

子供の成長に必要なエネルギーとビタミンC、カルシウムが摂れる理想的なメニュー。とうもろこしの「黄色」、さくらえびの「ピンク」、枝豆の「緑」で見た目も華やかに仕上がります。

カルシウムたっぷり! コーンの甘みが、子供に大人気

とうもろこしのコロコロお焼き

材料(2人分)

とうもろこし	1本	A	片栗粉	大さじ2
じゃがいも	2個		粉チーズ	大さじ1
茹で枝豆(さやなし)	30g		塩	少々
さくらえび	大さじ3		こめ油	適量

- 1 とうもろこしは内側の皮を1~2枚残してむき、さっと水をかけてラップで包む。電子レンジ(600W)で4~5分加熱します。手で触れる熱さになったら、残りの皮をむいて包丁で実を削ぎ落とします。
- 2 じゃがいもは皮をむいて3cm角ほどに切り、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱してボールでつぶします。
- 3 2に1と茹で枝豆、粗く刻んださくらえび、Aを加えて混ぜ合わせます。
- 4 一口サイズの小さな円形に整え、こめ油をひいたフライパンで両面こんがり焼きます。

👉 ココがPOINT!

さくらえびを少し刻むことで生地全体に均一に混ぜり、どこを食べても香ばしさを楽しめます。



1人分 エネルギー 182 kcal
1人分 食塩相当量 2.7g
1人分 炭水化物 7.0g

※写真はイメージです

ちょっと工夫で! **炭水化物オフレシピ**

麺をしらたきに置き換えることで、糖質を大幅にカットすることが出来ます。しらたきに含まれるグルコマンナン(食物繊維)がお腹の掃除をサポート。夏に乱れがちな腸内環境を整えます。また、キムチに含まれる乳酸菌は、腸から免疫力を高め、暑さで体力が落ちやすい7月の体調管理に最適です。

炭水化物 43.0g オフ! 麺の場合 50.0g → しらたきの場合 7.0g

罪恶感ゼロ! しらたきのツルぶる食感で、賢くお腹を満たす

しらたき冷麺

材料(2人分)

しらたき	400g	A	冷水	300ml
焼き豚(スライス)	6枚		米酢	大さじ2
きゅうり	1/2本		鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1
キムチ	80g		醤油	小さじ1
ゆで卵	1個		ごま油	小さじ2
			いりごま(白)	少々

- 1 しらたきは食べやすい長さで切り、沸騰したお湯で2~3分茹でます。ザルにあげて冷水でしっかり洗いながら冷やし、ギュッと絞って水気をよく切ります。
- 2 焼き豚ときゅうりは千切りにします。ボールにAを入れて混ぜ合わせます。
- 3 器にしらたきを入れ、その上に焼き豚ときゅうり、キムチ、ゆで卵をバランスよく盛り付けます。
- 4 2のスープを注ぎ入れ、ごまを振ります。

👉 ココがPOINT!

しらたきは下茹でしてアクを抜き、しっかり冷やしてから水気を切るのが「麺」に近づくポイントです。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



暑くなるとどうしても食欲が落ちてしまいます…。
食欲がない時でも栄養をしっかりと摂るためのコツを知りたいです。

夏は高温多湿で紫外線が強いので、**自律神経が乱れ胃腸の動きが低下**しやすくなります。
さらに、冷たいものを飲みすぎたり冷房で冷えてしまったりと**消化機能も低下**しがちです。



食欲が落ちると食量が減り栄養バランスが崩れやすくなります。
特にたんぱく質・ビタミンB群・ミネラルが不足しやすいので、疲れが取れにくい・だるい・
集中力が低下するなどの**夏バテ症状を悪化させる原因**になります。
そんな夏の食欲不振には、ちょっとした工夫が効果的です♪

冷たいものを摂りすぎない

胃の負担を減らすため、**常温や温かいもの**を心がけましょう。

酸味や薬味を活かす

酸味: レモン、酢のもの、梅干しなど
薬味: 生姜、みょうが、大葉、ねぎなど
を取り入れるとさっぱりと食べやすくなります。

**たんぱく質とビタミンB群
をしっかり摂る**

暑いと麺ばかり食べがちですが、玄米や納豆、豚肉やレバー、うなぎ、卵などを
積極的に取り入れましょう。



土用の丑の日に鰻のタレを買うのですが、いつも余ってしまいます。
おすすめの活用があったら教えてほしいです!

うなぎはビタミンB群が含まれているため夏におすすめの食材です!
とっても美味しいですが、うなぎのタレは余りがちな調味料ですね。



うなぎのタレには**しょうゆ・砂糖・みりん**など基本的な調味料が入っているので、
豚肉ソテーや**鶏肉の照り焼き**、**野菜炒め**など、いろいろな料理の味付けに活用していただけます。

また、ご飯にタレを混ぜ込んでからおにぎりを握り、**焼きおにぎり**にしても甘辛くて美味しいです。

その他にも、炊飯器にタレと水、お好みの具材を入れて**炊き込みご飯**にしたり、
茄子を焼いてうなぎのタレで味付けし、大葉やねぎなどの薬味をトッピングするのもおすすめです♪

中面の薬味を使った! さっぱりレシピを参考にしてね!

ヘルシーコンシェルジュ
おすすめ商品

mami+

沖縄県産もずく
各種



健康のために酢が気軽にとれる商品です。

3パック入ってお値段もお手頃なので、我が家ではいつも
冷蔵庫にストックしています! パックのままソルッと食べられて、
味も酸っぱすぎず旨味が効いていて美味しいです。

うちの子は小腹が空いたときにもおやつとして食べたりして
います! **食欲のないときにもさっぱり食べられます**し、これからの
季節はキュウリやトマト、長芋などと和えるのも美味しいですよ。

