

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9月号

今月のテーマ

旬の魚を楽しもう

秋の味覚がおいしい季節が近づいてきました。
おいしい魚の見分け方やおすすめの調理法をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



旬の魚を楽しもう!

まだまだ暑さは残りますが、徐々に秋の味覚がおいしい季節が近づいてきました。今回は秋においしくなる魚についてご紹介します。

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



この時期だけの味! 秋鮭

産卵期である9~11月頃に川へ戻ってくる白鮭。
この時期水揚げされる白鮭を「秋鮭」と呼びます。
産卵に栄養を使うため、脂のりは控えめでさっぱりとした味わい。
その分ほかの時期に水揚げされる鮭より、たんぱく質が多く身がしっかりといます。

おいしい秋鮭を見分けるポイント4っ

1 ドリップが出ていない

2 お腹の身部分(ハラス)が黄色く変色していない

3 皮が銀白色に輝いている

4 切り身の表面にツヤがあり、鮮やかなオレンジ色している

ちゃんちゃん焼きや西京焼きなど、濃いめの味付けの料理がよく合います。

脂のりが一番! 秋のさんま

冷たい北の海で栄養を蓄え、産卵のため日本近海にやってくるさんま。
秋のさんまは一年の中で一番脂がのっています。
魚油に含まれるDHAやEPAなども多く含まれるので栄養面でも◎

おいしいさんまを見分けるポイント4っ

1 黒目のまわりが透明で澄んでいる

2 口の先と尾の付け根が黄色かオレンジ色をしている

3 皮がピンと張り、背が青黒く艶がある

4 身が引き締まり、持ち上げたときにへたらない

新鮮なものは、お刺身でも楽しめます。

ヘルシー
コンシェルジュ
考案レシピ!

ひつまぶし風
さんまの蒲焼き丼

材料(2人分)

さんま(三枚におろしたもの)・・・2尾分

薄力粉・・・・・・・・・・・・・適量

うなぎのタレ・・・・・・・・・・大さじ1

お好みの薬味・・・・・・・・・・適量

(小ねぎ、きざみ海苔、わさび、白ごま、山椒など)

ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・2人分

《出汁》

水・・・・・・・・350ml

白だし・・・・50ml

作り方

1さんまは長さが半分になるように切り、薄力粉をまぶす。

2フライパンに油少々を熱し1を焼く。火が通ったら余分な油をふき取り、うなぎのタレを加えて絡ませる。

3器にご飯を盛り、ひと口大に切った2をのせ、お好みの薬味、温めた出汁を添える。



1人分
エネルギー
266
kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

1人分
ビタミンD
13.6
μg

※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

ホイル焼きで簡単! 秋の味覚

鮭と秋野菜のホイル焼き

材料(2人分)

生鮭・・・・・・・・・・・・・・・・2切れ

さつまいも・・・・・・・・・・2cm

ぶなしめじ・・・・・・・・・・1/2株(50g)

舞茸・・・・・・・・・・・・1/2パック(50g)

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/4個(50g)

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/4個(50g)

酒・・・・・・・・・・・・小さじ2

バター・・・・・・・・・・・・小さじ2

醤油・・・・・・・・・・・・小さじ1

レモン汁・・・・・・・・・・少々

1 さつまいもは5mm厚さの輪切りにし、水にさらした後、耐熱皿に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で1分半加熱します。

2 ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分けます。舞茸は食べやすい大きさにほぐします。玉ねぎは2~3mm幅の薄切りにします。

3 アルミホイルの中央に玉ねぎを敷き、その上に生鮭をのせます。生鮭の周りにさつまいもやきのこと類をのせ、酒を振りかけ、バターを鮭の上にのせます。

4 中の蒸気が漏れないように、アルミホイルの手前と奥を合わせてきっちりと折り込み、両端もねじって密閉します。

5 フライパンに並べ、蓋をして中火で10~12分ほど蒸し焼きにします。

6 器に盛りつけ、アルミホイルを開き、仕上げに醤油とレモン汁をかけます。

ココがPOINT!

蒸し焼きにする際に焦げが気になる場合は、フライパンに水を大さじ2ほど入れて蒸し焼きにしましょう。

マミーマートホームページにて

さらにもう1品紹介中!

かつおの旨味が染み込むごちそうご飯

かつおと野菜の具だくさん炊き込みご飯






1人分
エネルギー
261
kcal

健康が
気になる方へ

減塩レシピ

れんこんには、体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムが含まれています。また、大根おろしにはジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれており、鶏肉の消化・吸収を助け、胃腸への負担を軽減してくれます。

ジューシーな旨味と薬味が食欲をそそる

旨味と香りで食べる！蓮根のはさみ焼き

材料(2人分)

れんこん	150g	片栗粉	大さじ1
鶏ひき肉	150g	ごま油	大さじ1/2
長ねぎ	25g	長ねぎ(小口切り)	5g
大葉	5枚	大根おろし	200g
おろし生姜	小さじ1	ポン酢しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1		

- れんこんは5mm幅の輪切りにして水にさらしキッチンペーパーで水気をふき取ります。長ねぎと大葉はみじん切りにします。
- ボウルに①の長ねぎと大葉、鶏ひき肉、おろし生姜、酒を入れ、粘り気が出るまでよく練り混ぜます。
- ①のれんこんの内側になる面に片栗粉を薄くまぶし、②の肉だねを等分して挟み、形を整えます。
- フライパンにごま油を熱し、れんこんを並べます。焼き色がつくまで中火で2分ほど焼き、裏返します。蓋をして弱火で4～5分ほど蒸し焼きにして中までしっかり火を通します。
- 皿に盛り付け、大根おろしと長ねぎをのせ、ポン酢しょうゆを上から回しかけます。

ココがPOINT!

肉だねに、酒を入れてよく練ることで、鶏ひき肉がパサつかず、ふっくらジューシーに仕上がります。れんこんの水気は拭き取ってから片栗粉をまぶすと、肉だねとれんこんが隙間なくピタッと密着し、焼いている途中にはがれにくくなります。



1人分
エネルギー
572
kcal

親子で
つくろう!

キッズ向けレシピ

ウインナーだけでなく、仕上げの粉チーズからも手軽にたんぱく質を補うことができます。不足しがちな鉄分もしっかり含まれており、動物性たんぱく質のウインナーと一緒に摂ることで、鉄分の体内への吸収率が高まります。

酸味を抑えたまろやかなナポリタン

キッズナポリタン

材料(2人分)

スパゲッティ1.6mm(乾麺)	200g	トマトケチャップ	大さじ5
ウインナー	4本	マヨネーズ	大さじ1
ピーマン	1個	バター	10g
玉ねぎ	1/4個(50g)	粉チーズ	適量

- スパゲッティを袋の表示通りに茹でます。
- ピーマンは縦に割り、中の種をスプーンなどで綺麗に取った後、一口大に手で自由にちぎります。ウインナーは1cm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 器にトマトケチャップとマヨネーズを入れて混ぜ合わせます。
- フライパンにバターを熱し、②を炒めます。具材に火が通ったら、①の Pasta と③の調味料を一気に入れ、水分を飛ばすように強火で全体をサッと炒め合わせます。
- 皿に盛り付け、粉チーズをふります。

ココがPOINT!

ピーマンを手でちぎることで、ピーマンの繊維が不規則に壊れて苦味がマイルドになり、苦手なお子さんでも食べやすくなります。



1人分
エネルギー
402
kcal

ちょっと
工夫で!

糖質オフレシピ

大豆粉は「畑のお肉」と呼ばれる大豆を丸ごと粉にしたものなので、植物性たんぱく質が非常に豊富です。さらに卵や豆乳も加わるため、低糖質だけでなく、たんぱく質をもっと摂ることができます。

糖質
49.3g → 17.1g

大豆粉とアーモンドプードルをブレンドしたパンケーキ

低糖質のパンケーキ

材料(2人分)

大豆粉	50g	<トッピング>	
アーモンドプードル	50g	ギリシャヨーグルト	15g
卵	2個	ぶどう	4粒
無調整豆乳	大さじ6	ミント	適量
砂糖	大さじ2		
ベーキングパウダー	小さじ1		
バニラエッセンス	3～4滴		
バター	適量		

- ボウルに卵、豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。
- 大豆粉とアーモンドプードル、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- フライパンにバターを入れて弱火で熱し、②の1/4量の生地を流し入れます。蓋をして弱火のまま3分ほど焼き、表面にブツブツと穴が開いて周りが少し乾いてきたら裏返します。
- 再び蓋をして2分ほど焼き、竹串を刺して生の生地がついてこないか確認します。残りの生地も同様に焼きます。
- ④を皿に盛り付け、ヨーグルトやカットした果物をトッピングします。

ココがPOINT!

フライパンに流したら、スプーンの背などを使って、自分で優しく円状に形を整えて広げるのが綺麗に丸く焼くコツです。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



災害対策として普段からローリングストックはしているのですが、いざライフラインが使えない時にどうしたらいいかが分かりません。災害時に子供と一緒にできるレシピや調理ポイントを教えてください。

いざという時のために日頃から備えをされているのは素晴らしいことです! ライフラインが止まってしまっても、**乾物や缶詰などのストック食材を使って出来るレシピ**をご紹介します。



オートミールリゾット

クラッシュオートミール60gに豆乳400ml、コーン缶40g、鮭フレーク40gを入れてやわらかくしたら完成。

切り干し大根のサラダ

切り干し大根15gにツナ1缶を汁ごと入れ、塩昆布少々を加えて完成。

カセットコンロがあれば温かいメニューも!

トマトスパゲッティ

スパゲッティ(乾麺)160gを半分に折って袋に入れ、ひたひたの水に1時間ほど浸す。やわらかくなった麺、トマト缶400g、適当な大きさに切ったスパム200gをフライパンに入れて2~3分加熱して完成。

お子様でも出来る簡単レシピなので、**日頃から一緒に作ることで「ローリングストック」をしつつ、いざという時の練習にもなって安心です!**



たんぱく質が不足しているといわれ、魚だけでなくお肉も食べるように勧められましたが、たんぱく質が多い部位を選ぶとパサパサしたり、固いイメージが…。美味しく食べられるコツを知りたいです!

魚と並んで肉もたんぱく質を補うためには重要ですが、ヘルシーな部位は食べにくかったりしますよね。ちょっとした工夫で美味しく仕上がるコツをご紹介します!



加熱し過ぎない

肉の水分やうま味成分が流出し、肉のたんぱく質同士の収縮も進んでパサパサの原因に。

レモン汁を使う

酸には肉の保水力を高め、コラーゲンなどの繊維質をほぐれやすくする作用があります。

麺に漬け込む

麹菌の酵素の働きでたんぱく質を分解。麹菌が含まれている塩麹や味噌を使うと効果的です。

片栗粉や卵白をまぶす

肉の周りがコーティングされて加熱しても、水分やうま味の流出が抑えられ食感も良くなります。

魚や肉のたんぱく質は元気な体づくりのために毎日の食生活に摂りたい栄養素なので、今回ご紹介したコツを参考に、さらにお肉を美味しく食べていただければと思います!

ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

ハウス食品

サプリ米 ビタミン&鉄分米



鉄分とビタミンB₁、B₂、B₆、パントテン酸の栄養素が添加された**栄養強化米**で、使い方は**いつも通りお米をセットしたら上に振り入れるだけ!**サプリ米が黄色ですが、味や匂いはいつものご飯の仕上がりです。小袋ですが**50g入りで約66合分**なので、我が家では約1か月ほど使えます。栄養バランスを考えることは食事作りで大切ですが、手が回らない時も「**ご飯はサプリ米だし!**」と安心できますし、簡単なので**毎日の栄養習慣として続けられておすすめです!**

