マミーマートの

Enjoy Life だより

2018年12月号　vol.21

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。

12月テーマ

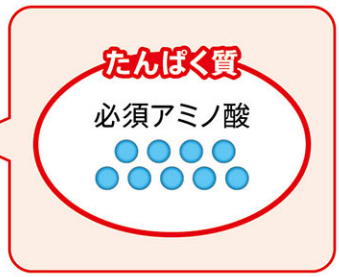
頼れる“お肉”のチカラ

年末年始のイベント準備真最中の、12月。今回は、そんな時に役立つ“お肉”の豆知識といつもと違う豪華な食卓を演出できる“ブロック肉”を活用したレシピをご紹介します。

お肉が食べたい！と、ふと思う時はありませんか？

その気持ち、カラダのシグナルかも？

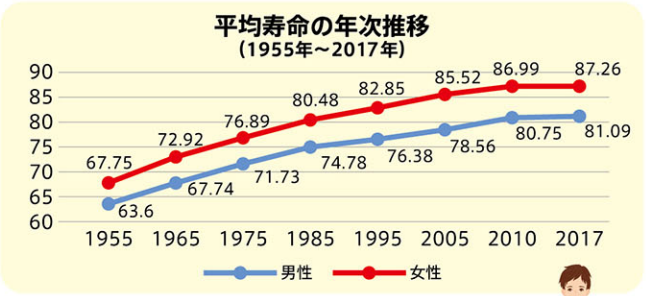
お肉は、自身のカラダで作り出すことができない、**9つのアミノ酸（必須アミノ酸）**をバランスよく含む、**良質なたんぱく質**で構成されています。



私たちのカラダの約20%はたんぱく質からできているため、日ごろからしっかり**たんぱく質を摂取していく必要**があります。そのため、お肉が食べたいと思うときは、疲れている時やこれから少し頑張りたい時なのかもしれません。

健康への近道はお肉を食べる事？

日本人の平均寿命は、嬉しいことに右肩上がり。
その誘因として、**食の多様化**が進んだことが挙げられています。筋肉や血液を作る働きがある、**動物性たんぱく質を含む“お肉”**を多く食べるようになったことも、きっかけの１つといわれています。



**積極的にお肉を食べて、
毎日を楽しく、長生きしましょう♪**

出典：厚生労働省平成29年簡易生命表の概況よりデータ抜粋

おすすめレシピ　優しい甘さと柔らかさがたまらない！ たっぷり煮込んだ煮豚

1人分※	201kcal
	塩分1.1g
調理時間	約10分

※エネルギー・塩分は1／6量の値です

材料

豚肩ロース肉（かたまり）……400g
しょうが、にんにく……各1片
長ねぎ（青い部分）……1本分
A　中ざら糖、しょうゆ……各大さじ4
　　酒……1／2カップ

作り方

❶豚肉はたこ糸かネットで巻く。しょうがは薄切りにし、にんにくは半分に切り、長ねぎは半分にちぎる。
❷厚手の鍋にA、①を入れて強火にかけ、煮立ったらごく弱火にし、ふたをして約40分煮る（時間外）。時々、肉の上下を返す。
❸火を止めて煮汁ごと冷まし、保存容器に入れて冷蔵庫でひと晩寝かせる（時間外）。白い脂肪が固まるので取り除き、薄切りにして器に盛り、煮汁をかける。
❹お好みで白髪ねぎ、香菜を添える。

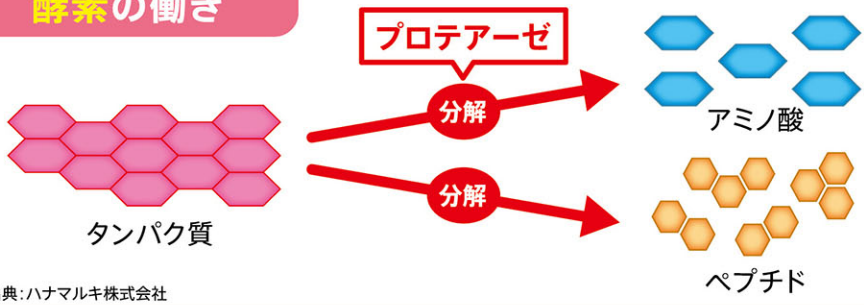
裏面にもレシピを紹介しています

マミーマートの Enjoy Life だより

お肉を美味しくたべるポイントは？→酵素

酵素には、摂取した食べ物を**消化/吸収/代謝**を助ける効能があります。
プロテアーゼという酵素はたんぱく質を分解し、**お肉を柔らかく**してくれます。
身近にある、酵素を含む食材と一緒にお肉を調理することで、
ステーキ専門店のような、**柔らかいお肉**がご自宅でも食べられます。

酵素の働き



※出典：ハナマルキ株式会社

- ✓ 酵素の効果で素材を柔らかく！
- ✓ 旨みアップで、料理もワンランクアップ！

酵素（プロテアーゼ）を含むもの

一緒に調理し、
お肉を柔らかく♪

一例として

ハードルが高いと敬遠されがちなブロック肉も、酵素を使うことで調理が楽になります！

おすすめレシピ　パーティーでの人気者！ 液体塩こうじで柔らかローストビーフ！

1人分 463kcal / 塩分2.5g
調理時間 約45分
※漬け込み時間を除く

材料（4人分）

- 牛モモブロック……400g
- 液体塩こうじ……大さじ2
- 粗びき黒こしょう……少々
- サラダ油……大さじ1
- クレソン……適量
- A：おろし玉ねぎ……1/4個
- A：液体塩こうじ……大さじ2
- A：しょうゆ……小さじ1

作り方

1. 液体塩こうじと牛肉をポリ袋に入れて1時間ほど置き、汁気をよくきって、漬け汁はとっておく。粗びき黒こしょうをまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ強火で表面をまんべんなく焼き、焼き色がついたら中火にして転がしながら5分ほど焼く。
3. 残った漬け汁を加えて弱火にしてフタをして5分ほど蒸し焼きにする。
4. 肉を取り出して、アルミホイルで包んで30分置く。③のフライパンに「A」を加えて軽く煮詰める。肉を食べやすく切り、クレソンと「A」を添える。

このレシピにおすすめ

ハナマルキ

液体塩こうじ

米こうじと塩を丁寧に熟成させた塩こうじをぎゅっと搾った液体タイプです。ハナマルキ塩こうじの生きた酵素の力と上品なこうじの旨味が、そのまま残っています。粒のない液体タイプだから計量しやすく、色々な料理に使えます。みりん、醤油などの代替調味料としても使えます。

おすすめレシピ　素敵なステーキで、テーブルを一気に華やかに 簡単！やわらか～い！塩こうじ牛ステーキ

材料（2～3人分）

- 牛ブロック……500g
- 液体塩こうじ……大さじ5
- コショウ……お好み量
- 牛脂……1個
- にんにくチップ（トッピング用）…お好み量

作り方

1. ポリ袋で牛肉と液体塩こうじを入れ揉み込む。
2. 1時間ほど漬け置く。
3. 両面にコショウをして、フライパンに牛脂を敷いて強火で色よく焼く。
4. お好みでにんにくチップをのせて完成。
※お好みで付け合わせを添えてください

1人分 737kcal / 塩分3.8g
調理時間 約15分
※漬け込み時間を除く
※3人分の場合の数値です

この他にもおすすめレシピを
マミーマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中！
バックナンバーもご覧いただけます。