

マミーマートの Enjoy Life だより

2020年1月号 vol.34

「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。



クリーミーで
ジューシーな味わい!

1月テーマ

プリプリの牡蠣を味わおう!

寒さの厳しい1月は、栄養豊富な牡蠣を食べて、元気に楽しく、過ごしましょう。



“真牡蠣”は冬が旬!

牡蠣の旬は種類によって異なります。
産卵前がおいしい時期となり、
真牡蠣は翌年の夏の産卵に向けて
秋～冬に栄養をたっぷり蓄えます。



1～2月は
身が引き締まり、
プリッピリな食感に!

夏にとれるのは
“岩牡蠣”
春～夏にかけて採れ、
6～8月がおいしい
時期です。

栄養豊富な牡蠣!

ミネラル類 鉄・銅・亜鉛

食事でしか摂取できないが、
身体に重要な栄養素

ビタミン類 ビタミンB2,B12

ハツラツとした生活に
必要不可欠な栄養素

グリコーゲン・タウリン

牡蠣のうま味成分で、お酒を
よく飲む人に嬉しい栄養素

実は…
鮮度の差ではない!!

「生食用」と「加熱用」の違い

調理法によって買い分けましょう!

【生食用】

保健所から指定された海域で取れたもの、
または紫外線殺菌水によって殺菌されたもの。
生のツルっとした食感が楽しめます!

【加熱用】

左記以外のものはすべて加熱用。
鍋など牡蠣のうま味を楽しめます!

牡蠣のいろんな楽しみ方



生牡蠣・焼き牡蠣

天ぷら・
牡蠣フライ



牡蠣鍋

炊き込みご飯



グラタン



などなど。冬中食べても飽きません!

牡蠣をおいしく食べたい!

牡蠣をおいしく
食べるハウツーを
お伝えします!

むき身なら

選び方

身の色が黄色味をおび、
ひだの黒い部分の
色が濃いもの。

保存方法

水分は
捨てずに
冷蔵保存。

殻付きなら

選び方

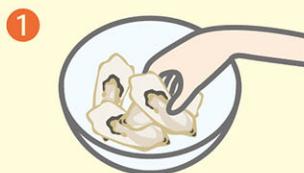
丸い形で、厚みがあり、
傷が少なく、口を閉じて
いるもの。

保存方法

キッチンペーパーにたっぷりと塩水を
含ませ、牡蠣を包み、バットやボウル
に並べ、ラップをかけて冷蔵保存。

牡蠣を縮ませない! プリッパリのまま味わおう

材料: 牡蠣6個(150g)に対して、塩小さじ1、片栗粉小さじ2、水400ml



生牡蠣をボウルに入れ、
塩、片栗粉を加えて20秒
ほど揉まないように混
ぜる。



①に水を入れ、優しく
混ぜて汚れを落とす。



水を捨て、きれいな水で
2~3回すすぎ、キッチン
ペーパーで水気をとる。



軽く片栗粉をまぶし、
沸騰したお湯で10分程
茹で、冷水にとる。

身を
縮ませない
ポイント!

おすすめの食べ合わせ

レモン



生にも焼きにも
ギュッと絞って風味UP!

トマト



煮込みやマリネなど
がおすすめです。

ほうれん草



バターでソテーに。
ごはんが進む一品です。

白ワイン



生牡蠣との相性◎
加熱の際の香り付けにも。



マミーマートの
ヘルシーコンシェルジュ

(管理栄養士)が考案した時短!

簡単!

牡蠣活用

レシピ♪

ピリ辛風味に牡蠣が合う!

牡蠣とピーマンのキムチチーズ焼き

1人分 187kcal
塩分2.5g



材料(2人分)

生牡蠣	8粒(110g)	mami+本格白菜キムチ	60g
ピーマン	2個(60g)	mami+香りのこだわりつゆ	小さじ2
キャベツ	60g	mami+とろける!ミックスチーズ	
ごま油	大さじ1		30g

作り方

- 1 生牡蠣は流水で洗い、水気を拭き取る。ピーマンは細切りにする。キャベツは3cm角ほどのざく切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、①の生牡蠣を入れて焼く。火が通ってきたら①のピーマン・キャベツを加えて炒め、しんなりしてきたら白菜キムチとこだわりつゆを加えてさっと炒める。
- 3 ミックスチーズを全体にまんべんなく乗せる。チーズが溶けたら火を止めて、盛り付ける。

このレシピに
おすすめ

mami+ Enjoy Life!

「本格白菜キムチ」

3種類の唐辛子と魚介エキス
でコクとうま味たっぷり。
黄金バランスのキムチです。

mami+ Enjoy Life!

「本格白菜キムチ」