

マミーマートの Enjoy Life だより

2020年2月号 vol.35

「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。



2月テーマ

じゃがいもを味わおう!



みなさん大好きなじゃがいも。焼いても、煮ても、蒸しても、揚げても美味しいので、献立に悩んだ時の強い味方! 今回は調理のポイントや正しい保存方法をご紹介します。

じゃがいもって実は…栄養たっぷりなのです!

ミネラル類

鉄分や、カリウムが豊富♪
カリウムは食事からのみ
摂取が可能

ビタミンC

加熱調理でも失われにくい!
熱に弱いビタミンCを、“でんぶん”が
守ってくれます



皮にも同様の栄養や食物繊維が含まれています。

さらに…! 実はカロリーはご飯の約半分!

ビタミンC含有量(mg/100g)



※可食部100gあたり
日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

Q.じゃがいもと新じゃがいもの違いとは?

じゃがいも



貯蔵して出荷されるため、
1年中美味しく食べられる。
北海道産が多い

新じゃがいも



貯蔵せずに出荷される。
鹿児島産や長崎産が多い

- ★皮が硬めでゴツゴツ
- ★貯蔵されてでんぶんが糖化⇒甘みがUP!

ホクホク食感を
楽しもう!



<おすすめの料理>
ポテトサラダ、コロッケ、肉じゃがなど

特徴

- ★皮が薄くて、みずみずしい。
- ★小粒なものが多く、皮に栄養が多いため、
皮ごとの調理がおすすめ

皮ごと調理で
栄養たっぷり!



<おすすめの料理>
ジャガバター、ポタージュ、炒め物など

日光に当たると発芽し、体に悪い
ソラニンが生成されるので、光を
遮断するように、新聞紙に包んで
冷暗所に保存。



★りんごと一緒に
保管すると、りん
ごが発するエチ
レンガスの働き
で発芽が抑えら
れます。

新じゃがいもは、水分が多いため
長期保存には不向き。

1週間以内に食べ切りましょう。



美味しく
調理の
ポイント!

茹でる・蒸す・レンチン】

皮付きのまま加熱し、後で皮をむくと、水っぽくならず、ほくほくに。

さらに! 加熱する前にじゃがいもの皮に一周軽く切り込みを入れ、
加熱後、皮を上下に引っ張ると、簡単に皮をむくことができます!



裏面でレシピを紹介しています



どんな料理にもよく合い、
毎日の食卓に欠かせないジャガイモ。

常備食材としてストックしておいて
色々活用しましょう!

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

じゃがいも活用 レシピ♪ /

ご飯がすすむさっぱり味のおかず!

じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮



ワンポイントアドバイス

じゃがいもは、煮くずれしにくいメークインを使用するのがおすすめです。

材料(2人分)

じゃがいも	中2個
鶏もも肉	200g
エリンギ	2本
スナップエンドウ	8本
mami+こめ油	大さじ1/2

A mami+純粋はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
mami+穀物酢	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
水	50ml

作り方

- ①じゃがいも・エリンギは一口大の乱切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。スナップエンドウは筋を取る。
- ②鍋にこめ油を熱し、①の鶏もも肉を入れて炒める。火が通ってきたら①のじゃがいも・エリンギと純粋はちみつを加えてさっと炒める。
- ③Aを加え、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮込む。
- ④落とし蓋をはずし、スナップエンドウを加えて1分煮て火を止め、盛り付ける。

1人分 367kcal
塩分2.8g



**mami+ Enjoy Life!
「純粋はちみつ」**

栄養分が豊富な天然はちみつ。液だれせず、使いたい分だけ綺麗に出せる、便利なワンプッシュボトルです。

アルミホイルで簡単調理!

じゃがいもと海老の中華風ホイル焼き



ワンポイントアドバイス

新じゃがいもなら皮が薄く柔らかいので、皮付きのまま調理できます。

材料(2人分)

じゃがいも	中2個
海老	16尾
ブロッコリー	80g

A ごま油	大さじ2
mami+化学調味料無添加	
鶏ガラスープ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
コショウ	少々

作り方

- ①じゃがいもは1cm幅の半月切りにする。海老は殻と背ワタを取って流水でよく洗い、水気をふきとる。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と和える。
- ③25cm×40cmのアルミホイルを2枚広げ、②を半量ずつ乗せて包む。フライパンに入れて蓋をし、弱火で10分程度加熱する。じゃがいもに火が通れば完成。

1人分 275kcal
塩分1.9g



**mami+ Enjoy Life!
「化学調味料無添加
鶏ガラスープ」**

化学調味料無添加。鶏の濃厚な旨みとコクが味わえます。



知ってる?
料理のキホン

「一番だし」とっていますか?

How TO

材料

水:1ℓ
真昆布:5g
かつお節:20g



濡らしたふきんで軽く
昆布をふく。
★切り込みを入れる
とう味がUPします。



鍋に水と昆布を入れ
て30分ほどおき、火
にかける。



昆布はぬめりが出る
ため、沸騰直前で取
り出す。



かつお節を加え、あく
が出てきたらとる。



キッチンペーパーを
敷いたざるで漉した
ら完成!



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。

