

Enjoy Life

だより

2020年3月号 vol.36

「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。



今が食べどき!

3月テーマ

新玉ねぎを味わおう!

「新玉ねぎ」と「玉ねぎ」は実は同じ品種。
でも「新玉ねぎ」は、下処理せずに生食出来るほど、辛みが少ないのが特徴です。
今だけの味、「新玉ねぎ」を存分に味わいましょう。



“玉ねぎ”と“新玉ねぎ”の違い

1 出荷のスピード!



玉ねぎ

日持ちを良くするために、
1ヵ月ほど乾燥させてから
出荷



新玉ねぎ

収穫後すぐに出荷

2 味

新玉ねぎは乾燥させていない分、
**みずみずしく柔らかな食感で、
辛みが少ない!**玉ねぎが苦手な
お子さまもチャレンジしやすい♪

3 保存方法

新玉ねぎは皮をむいて上下を少し
切り落とし、ラップで包んで**野菜室
で保存**。ただ、日持ちしないため
2~3日以内に使い切りましょう。

玉ねぎのパワー

玉ねぎには、**日ごろの健康維持**に役立つ
と言われる「**硫化アリル**」「**ケルセチン**」と
いう成分が豊富に含まれています。



でも、「**硫化アリル**」は水に
溶けやすく、熱にも弱いのが
難点ですが…。

生で食べやすい新玉ねぎなら
効率よく栄養を摂ることができます!

ポイント

- ① **水にさらさず**に調理!
硫化アリルの流出を防ぎます!
- ② **スライス後に30分~1時間空気にさらす**
辛みがぬけ、さらに食べやすくなります!

シンプルに!
スライスサラダ

野菜たっぷり
サンドウィッチ



みじん切り
にして豆腐の
上にON♪

簡単時短の新玉ねぎ調理

ツナやベーコン&チーズ、焼肉などをトッピングするだけで、
料理レパートリーが増えて嬉しい♪

まるごと
電子レンジでチン!

十字に切り込みをいれて
ふんわりラップで約4分。



栄養を
逃さない!

甘みを
ぎゅっと凝縮



切って焼くだけ!

1.5cm程度の輪切りに
してフライパンで両面を
こんがり焼きます。

新玉ねぎをたくさん買ったときには… 酢玉ねぎを作ってみよう!



お酢×玉ねぎは体に良いことだらけ!

もともと体に良いと言われているお酢の「酢酸」と、玉ねぎの「ケルセチン」を合わせて摂取することで、大きな効果が期待出来ます。

アレンジいろいろ 酢玉ねぎ

そのままトッピングしても、
他の野菜と和えたり、お肉
と炒めるのもGood!

材料(作りやすい分量)



お酢1カップ



玉ねぎ2個



はちみつ大さじ2~4
(お好みで)

作り方

- ① 小鍋に酢を沸かして、薄くスライスした玉ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
 - ② 火を止めて、はちみつを混ぜる。
 - ③ 冷めたら保存容器に入れて完成♡
- ※はちみつを入れると酸っぱさがまろやかになり、食べやすくなります。



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

新玉ねぎ活用レシピ♪

大葉ソースとナッツの香味がアクセント☆

真鯛と新玉ねぎの香味カルパッチョ



ワンポイントアドバイス

ナッツをフライパンで炒ると、より香ばしさがアップします。

材料(2人分)

真鯛(刺身用).....	100g	EXバージンオリーブオイル ..	大さじ3
新玉ねぎ	100g	レモン汁	小さじ2
ミニトマト	2個	おろしにんにく	小さじ1/2
大葉	10枚	しょうゆ	小さじ1/2
mami+低糖質高たんぱく		塩	小さじ1/4
ミックスナッツ	10g	コショウ	少々

作り方

- ① 真鯛はそぎ切りにする。新玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは1/4に切る。大葉は細かめのみじん切りにする。ミックスナッツは粗く刻む。
- ② Aの材料と①の大葉をよく混ぜ合わせ、ソースをつくる。
- ③ ①の新玉ねぎ・真鯛・ミニトマトの順に盛り付け、②のソースをかけて、①のミックスナッツを全体に散らす。

1人分 301kcal
塩分0.9g



mami+EnjoyLife
低糖質高たんぱく
ミックスナッツ

糖質の低い3種のナッツを
ミックスしました。
オイル、食塩不使用です。

合鴨のうま味と新玉ねぎの辛味がベストマッチ☆

スモーク合鴨と新玉ねぎのサンドウィッチ



材料(2人分)

スモーク合鴨ロース	50g
新玉ねぎ	80g
かいわれ大根	10g
EXバージンオリーブオイル ..	小さじ2
粒マスタード	大さじ1
mami+純粋はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
フォカッチャなどお好みのパン	2個

作り方

- ① スモーク合鴨ロース・新玉ねぎは薄切りにする。かいわれ大根は根を切り落とす。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、①の新玉ねぎと和える。
- ③ パンの中心に切れ目を入れ、②、①のスモーク合鴨ロース・かいわれ大根の順にはさむ。

ワンポイントアドバイス

パンをトーストしておく、より美味しくお召し上がりいただけます。

1人分 314kcal
塩分1.9g



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。

