

マミーマートの Enjoy Life だより

2020年4月号 vol.37

「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。



4月テーマ

トマトを味わおう!

実は4~5月が一番おいしいトマト!
フレッシュなトマトを食べて、爽やかな毎日を送りましょう♪



知つて役立つ!

旬

トマトは本来高温多湿に弱く、冷涼で強い日差しを好む野菜。この性質から、春から初夏、秋から初冬がトマトの一番おいしい時期と言えるでしょう。日光をたくさん浴び、比較的乾燥した気候の中でトマトは、糖度を上げ、栄養価も高くなります。

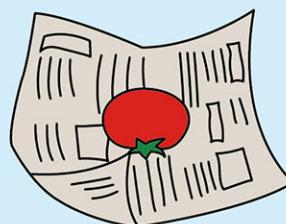


“トマト”豆知識

保存方法

真夏以外は常温OK!

ヘタを下にして1個ずつ新聞紙やキッチンペーパーに包んで、保存します。



青くてかたいトマトは追熟!
15~25度で置いておきましょう!

多く買ったときは
冷凍保存も便利!

常温保存で
リコピン含有率も
UPします!

皮付きのまま、ヘタをくり抜いて取り除き、冷凍用密封保存袋にいれて冷凍庫へ。解凍せず使えるので、時短調理に繋がります!

栄養

トマトの代表栄養素 リコピン

リコピンは、赤色の基となるカロテノイド色素の一種で、ニンジンなどに含まれる「 β -カロテン」の仲間。生き生きとした生活に必要不可欠な栄養素としての働きが「 β -カロテン」の2倍、ビタミンEの100倍とも言われています。他にビタミンやミネラルもバランスよく含んでいます。

オイルを使った加熱料理で効率よくリコピンを吸収!



～効率よくリコピンを摂るには?～

油を使って加熱

リコピンは脂溶性なので、油を使った調理がおすすめ!さらに、加熱することでトマトの細胞壁が壊れて吸収率が高まります。

まるごとつぶす

皮に栄養が多く含まれているので、まるごとつぶしてピューレやトマトソースにしましょう。

朝食におすすめ

わざわざ料理しなくても、トーストに塗るバターや、目玉焼きに添えるベーコンなどの脂肪分でもリコピンの吸収は高まります。朝食にはトマトをプラスオン!





トマトで料理がワンランクアップ! “うま味成分”「グルタミン酸」に注目!

トマトに含有しているうま味成分「グルタミン酸」とは、昆布やチーズ、生ハムなどにも多く含まれるうま味成分です。

うま味を存分に味わうには?

★うま味を逃さず食べよう!



種のまわりのゼリー部分にグルタミン酸が多く含まれています。くし型に切る時は、ちょっと注意してください。

- ① トマトのヘタを取り、逆さにする。
- ② お尻の部分から伸びている放射線状の白い線に種があるので、白い線を避けて切りましょう。



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

★トマトみそ調味料をつくろう!

トマトを小さめにカットして、味噌と合わせるだけ。比率は、トマトと味噌が1:1~4:1がベスト。(トマト100gに対して、味噌が100~25g程度)



にんにくやおろし生姜、オリーブオイルや白ワインなどを合わせてアレンジ料理も楽しめる♪



トマト活用レシピ♪ /

トマトとサラダチキンの和風チーズ焼き

1人分 135kcal
塩分1.4g



ワンポイントアドバイス

電子レンジでも調理できます(焦げ目はつきません)。1~2分程度、チーズがとろけるまで加熱してください。

材料(2人分)

トマト	大1個
サラダチキン	100g
大葉	6枚
A ほん酢しょうゆ	小さじ2
A おろしにんにく	小さじ1/2
mami+とろける!ミックスチーズ	30g

作り方

- ① トマトは5mm幅の半月切りにする。サラダチキンは5mm幅に切る。大葉は縦半分に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に①を交互に並べて②をかけ、ミックスチーズをのせ、オーブントースターで5分程度こんがりと焼く。かるく焦げ目がついたら完成。



CGC 適量適価 サラダチキン

生の状態で袋詰め・ボイルしているので、鶏の旨味が閉じ込められています。しっとりやわらかな食感です。

中華の人気メニューをアレンジ☆

トマトと豚肉の卵炒め

1人分 410kcal
塩分1.6g



ワンポイントアドバイス

卵を別に炒めることで、トマトの水分で水っぽくなるのを防げます。卵に火が通りすぎないよう注意しましょう。

材料(2人分)

トマト	大1個
アボカド	1個
豚こま切れ肉	100g
卵	3個

作り方

- ① トマト・アボカドは一口大に切る。
- ② ボウルに卵を溶き、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにこめ油の1/2量を入れて熱し、②を流し入れる。ふちが固まり始めたら大きく混ぜ、半熟状態になったら一度皿に取り出す。
- ④ 空いたフライパンに残りのこめ油を入れ、豚こま切れ肉を入れて炒める。火が通ってきたら①を加え、塩を振って炒める。トマトの皮が軽くめくれあがってきたら③を戻し、さっと全体を和えて火を止め、盛り付ける。



mami+Enjoy Life! 彩食卵

ビタミンE、ビタミンD栄養強化型特殊卵。生産から加工まで一括管理をしています。

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。

