

Enjoy Life

だより

2020年5月号 vol.38

「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。



5月テーマ

アスパラガスを食べよう!

初夏を感じられる、5月が旬のアスパラを存分に味わいましょう♪



今がおいしい!!

アスパラ情報

栄養素

アスパラから発見されたアミノ酸の一種 “アスパラギン酸”

- 体内の**新陳代謝**に重要な役割を果たします。
- **糖質や脂質をエネルギーに変換**してくれる成分が含まれています。

その他にも... /

女性に嬉しい

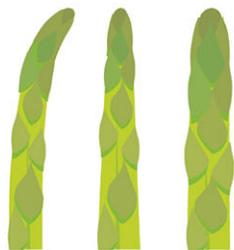
- カリウム
- 葉酸

- ビタミンC
 - ビタミンB2
- も多く含みます。



選び方

アスパラは**鮮度**がいのち!
新鮮なものを選びましょう。



- みずみずしさ
- 濃い目の緑色
- 重量感
- 程よくしまった穂先
- まっすぐで太い茎



更にココをチェック!

- ① 切り口がきれいで、乾燥していないもの。
- ② 「ハカマ」とよばれる褐色の三角形をした節が少なく、形がきれいなもの。



保存方法

新鮮なうちに食べ切るのがベスト。

一度で食べきれない場合は、
次の方法で保存しましょう。

冷蔵保存

水で濡らしたキッチンペーパーや新聞紙に包んで、**穂先を上**に立てて**冷蔵庫**に保存しましょう。



プチ工夫

牛乳パックを半分切ってアスパラを入れると、立てたまま保管できます!

冷凍保存

硬めに茹でて、食べやすい大きさにカットした後、保存用バッグに入れ、冷凍しましょう。凍ったまま調理ができて便利です。



下処理・ゆで方のコツ

流水で、汚れがたまりやすい**穂先とハカマの付け根**を丁寧に優しく洗いましょう。

硬い繊維を
取り除く

食感が良くなる!

アスパラの根元に近い部分は繊維が硬いので、根元は数センチ切り落とし、さらに下1/4の皮をピーラーでむきましょう。

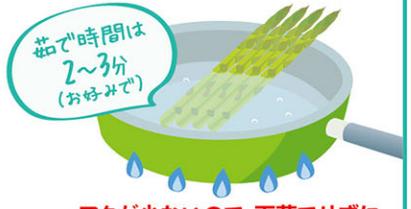


時間差で
ゆでる

うまみと栄養を逃がさず、食感を均等に!

1本丸ごとでも、切った場合でも、沸騰したお湯にまず**根元の部分**を入れ、少しおいてから穂先を入れます。
水溶性の栄養素が多いので、切らずに1本丸ごとの調理がおすすめ。
茹で過ぎにはご注意ください。

※ざるに上げて間を広げて冷ますと水っぽくならず調理できます。
※色よく上げたい場合は、手早く大量の水で粗熱を取り、水をしっかり切ります。



アクが少ないので、下茹でせずに焼いたり炒めてもOK。



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

アスパラ活用レシピ

カンタン酢でパバッと一品♪

アスパラとホタテのマリネ

1人分 171kcal
塩分1.3g



材料(2人分)

アスパラ 4本
塩 少々(1g)
玉ねぎ 1/4個
ベビーホタテ 8個
mami+北海道十勝産生乳100%使用
モッツアレラポッコンチーニ 8個
A カンタン酢 大さじ1
EXバージンオリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1
コショウ 適量

作り方

- 1 アスパラの根元を切り落とし、下1/4の皮をピーラーでむいて1cm幅のななめ切りにし、耐熱皿に入れて塩をまぶし、ラップをしてレンジで2分加熱する。玉ねぎはみじん切りにし、10分ほど空気にさらす。
- 2 ①、ベビーホタテ、モッツアレラを混ぜ合わせたAと和え、5分ほど味をなじませてから盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

玉ねぎは切った後水にさらすと栄養分が損失しやすくなるので、空気にさらして辛味を抜きましょう。



mami+Enjoy Life! 北海道十勝産生乳100%使用
モッツアレラポッコンチーニ

花畑牧場との共同開発品です。北海道十勝産の生乳100%使用でイタリア南部の伝統的な製法で作りました。

とろ〜りチーズのお弁当おかず!

アスパラチーズつくね

1人分 311kcal
塩分1.9g



材料(2人分)

アスパラ 2本
鶏生つくね 200g
mami+こめ油 大さじ1/2
みりん 大さじ1
mami+かけるチーズ 20g

作り方

- 1 アスパラの根元を切り落とし、下1/4の皮をピーラーでむいて半分長さに切る。
- 2 鶏生つくねを4等分し、①の先端と下を1cmずつ残して、包むように1本ずつ巻きつける。
- 3 フライパンにこめ油を熱し、②を並べて全体に焼き色がつくまで転がしながら中火で焼く。みりんを加えてフタをし、弱火にして2分ほど蒸し焼きにする。
- 4 かけるチーズをのせ、フタをして30秒ほど蒸し、盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

鶏生つくねをラップに薄く広げ、アスパラを乗せてラップごと巻くと、手を汚さずに調理できます。



めぐみ鶏生つくね

マミーマート指定銘柄鶏『めぐみ鶏』を使用した生つくねです。味もついているので、そのまま焼くだけでもおつまみになります。

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。

