

# Enjoy Life

だより

2020年6月号 vol.39

## 「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。



6月テーマ

## かぼちゃを味わおう！

栄養たっぷりのかぼちゃについて、ご紹介します。



## かぼちゃ豆知識

### 栄養素&おすすめの食べ方

かぼちゃは緑黄色野菜の代表格。ビタミン、ミネラル類が多く含まれている栄養価の高い野菜です。

#### β-カロテン

目や皮膚の健康に役立つビタミンAに体内で変わる、β-カロテンを豊富に含みます。

#### おすすめの食べ方

油脂と食べると吸収されやすいことから、**バター炒め**や**ナッツ類と合わせる**食べ方がおすすめ。

また、良質なたんぱく質を含む牛乳やヨーグルトなど乳製品と合わせると味にコクが出てやさしい味わいに。



#### 食物繊維

かぼちゃは**水溶性・脂溶性の両方の食物繊維を含みます**。体内のキレイをサポートする食物繊維は、積極的にとっていききたい栄養素の一つです。

#### おすすめの食べ方

かぼちゃの皮には食物繊維はもちろんβ-カロテンも豊富に含まれているので、できれば**皮ごと調理するのがおすすめ**。でもかぼちゃの皮は硬いので、部分的に皮を削いで分量を減らしたり面取りすると、皮にも火が通りやすく、火通りのムラも防げ、食べやすくなります。



## 選び方

### 丸ごとの場合

#### へた

- ・周囲が少しへこんでいる
- ・乾燥している

#### 形

- ・左右対称



#### 色

- ・オレンジの部分が濃い

皮にオレンジ色の部分がある場合、その色が濃いほど熟している証拠です。

### カット済みの場合



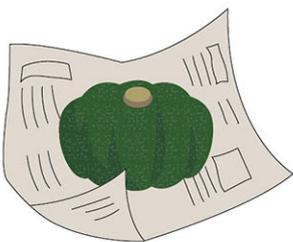
- 果肉の色が濃く、肉厚なもの
- 種とワタがしっかりと詰まっている
- 種がふっくらしている

## 保存方法

かぼちゃは長期保存ができ、保存してもほかの野菜に比べて栄養素が失われにくいというメリットがあります。

### 丸ごとの場合

乾燥させないように**新聞紙に包み、冷蔵所で保存。**  
(春～夏は冷蔵庫の野菜室に入れるとより長持ちします。)



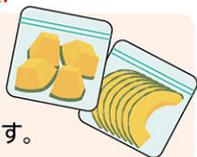
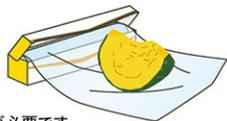
### カット済みの場合

種とワタから腐敗が進んでしまうため、**すぐに種とワタを取り除きましょう。**

大きいものはラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ。

※カットしたものは日持ちしないので注意が必要です。  
★長持ちのコツは水分をよくふき取っておくこと!

生のまま**冷凍保存も可能。**  
用途に合わせた形に切り、ジップ付きの袋に入れて保存。保存期間の目安は1～2カ月です。



### 硬いかぼちゃを楽に切るコツ

#### 電子レンジを使って

**かぼちゃ100gにつき30秒**が目安。かぼちゃ全体が柔らかくなり、切りやすくなります。

※レンジのかけ過ぎは、くずれやすくなるので注意



#### 生で丸ごと切る場合

①**包丁の先**でヘタの周りに円状に切り込みを入れ、**ヘタをくり抜く。**

②**底に包丁を差し込んでタテに切れば**意外と楽に切ることができます。



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

## かぼちゃ活用レシピ♪

子供もよるこぶ初夏のサラダ

### かぼちゃのヨーグルトサラダ

1人分 185kcal  
塩分0.7g



#### 材料(2人分)

かぼちゃ……………200g アーモンド・カシューナッツ・くるみなどの  
きゅうり……………30g ナッツ類……………10g  
塩……………少々(1g) マヨネーズ……………大さじ1  
ツナ(ノンオイル)…40g A mami+プレーンヨーグルト  
……………大さじ1

#### 作り方

- ①かぼちゃをラップに包み、柔らかくなるまでレンジで3～5分加熱する。粗熱が取れたらスプーンで果肉を皮からすくってつぶす。
- ②きゅうりは2mm幅の小口切りにし、塩もみをして5分おいてから水気を絞る。ツナは汁気をはかるく切る。ナッツ類は粗くきざむ。
- ③Aを混ぜ合わせ、①・②とよく和えて盛り付ける。  
\*お好みでブラックペッパーをふっってお召し上がりください。

#### ワンポイントアドバイス

きゅうりは水っぽくなるのを防ぐため、塩もみしてから加えましょう。



mami+  
Enjoy Life!  
プレーンヨーグルト  
まろやかさとコクがあり、  
食べやすい食感のヨーグルトです。

ご飯がすすむスタミナおかず

### かぼちゃとひき肉のオイスターソース

1人分 340kcal  
塩分1.3g



#### 材料(2人分)

かぼちゃ……………160g  
なす……………1本(100g)  
生姜……………10g  
小ねぎ……………10g  
豚ひき肉……………140g  
ごま油……………大さじ1  
オイスターソース…大さじ1  
A 酒……………大さじ1  
mami+すりごま白小さじ2  
輪切り唐辛子……………適量

#### 作り方

- ①かぼちゃをラップに包み、レンジで2分加熱してから5mm幅に切る。なすは食べやすい大きさのくし型切り、生姜はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油と①の生姜を入れて熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を入れてほぐしながら炒める。火が通って来たら①のかぼちゃ・なすを入れて火が通るまで炒める。
- ③混ぜ合わせたAを加え、全体をさっと炒めて盛り付け、①の小ねぎと輪切り唐辛子をトッピングする。

#### ワンポイントアドバイス

かぼちゃをあらかじめレンジで加熱すれば、楽にカットできます。

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。

