

# マミーマートの Enjoy Life だより

2020年10月号 vol.43

## 「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。



10月テーマ

## れんこんを食べよう!

秋本番!紅葉や月見などで秋の風情を感じる10月。  
マミーマートでは秋の味覚が勢揃い。  
今回は、秋に旬を迎える根菜「れんこん」をご紹介します。



## 今日から役立つ!れんこんの豆知識

### ビタミンC

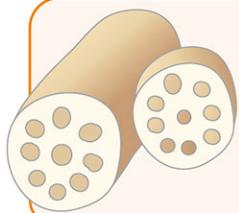
可食部(生)100gあたり  
**48mg含まれており、**  
成人の1日推奨摂取量100mgの  
約半分を摂取できます。

### 様々なミネラル類

カリウムやナトリウム、カルシウムや  
マグネシウムが含まれています

※日本人の食事摂取基準(2020年版)、  
日本食品標準成分表2015年(七訂)より作成

### 栄養素



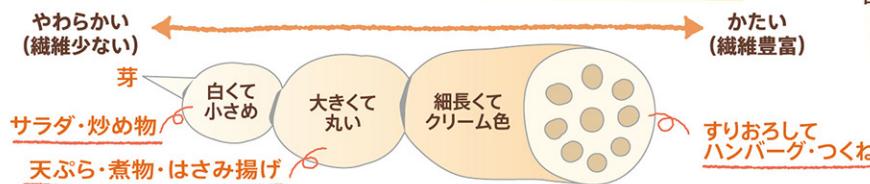
#### 重さと形

重量感があり、**全体が丸く寸胴型で表面にツヤがありキズが少ないもの**を選びましょう。

#### 切り口の色

カット面や穴の中が**黒くなっていないもの**、また、**穴の大きさが均一で小さいもの**を選びましょう。

## れんこんを使い分け!



部位ごとに食感が異なり、  
おすすめの調理法が  
変わってきます。



## 食感を楽しむ!下ごしらえのコツ

切り方	ホクホク感を楽しむ炒め物や煮物に	シャキシャキ感を楽しむきんぴらやサラダに
繊維方向を意識!	<ul style="list-style-type: none"> <li>乱切り、輪切り (厚め)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>縦切り、輪切り (薄め)</li> </ul>
栄養素が流れ出やすいため5分以内で!	<ul style="list-style-type: none"> <li>水に浸す… 色が仕上がりに関係ないメニュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢水(2カップの水に小さじ1の酢)に浸す… 白さを出したいメニューに最適</li> </ul>

裏面でレシピを紹介しています

# 上手な保存方法

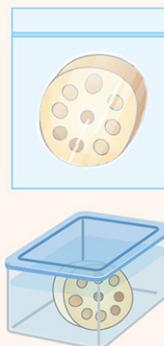
水の中で育つれんこん。

乾燥と空気に触れさせないことがポイント!

## 冷蔵の場合

ラップでカット面をぴったりと覆い、保存袋に入れ野菜室へ。1週間程度保存可能。

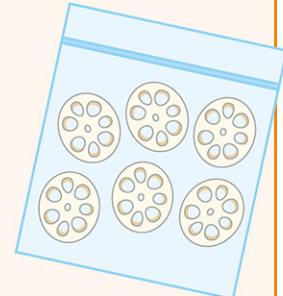
皮むきれんこんは**保存容器に全体が浸る程度の水と共に入れ、密封して冷蔵庫へ。2日に1度水を交換し、2~3日で使い切りましょう。**



## 冷凍の場合

皮をむいてお好みでカットした後、**酢水に5分ほどさらす。水気を取り除き、保存袋に重ならないように並べ、空気を抜いて冷凍庫へ。1ヶ月程度保存可能。**

※酢水は、2カップの水に小さじ1の酢が目安。

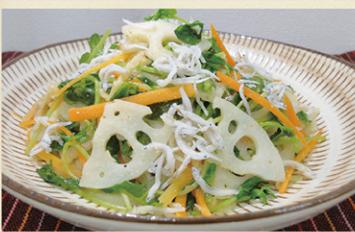


## マミーマートのヘルシーコンシェルジュが考案! れんこんレシピ!



ごま油香る根菜サラダ

### れんこんと釜揚げしらすのホットサラダ



#### 材料(2人分)

れんこん	120 g	釜揚げしらす	30 g
人参	60 g	ほん酢しょうゆ	大さじ1
豆苗	50 g	A 柚子こしょう	小さじ1/2
mami+せんぎり大根	10 g	mami+すりごま白	小さじ2
ごま油	大さじ1		

#### 作り方

- ①れんこんは薄めのいちょう切りに、人参は千切りに、豆苗は根元を除き、1/2長さに切る。せんぎり大根はかるく水洗いしてから5分水に浸し、水気を絞る。
- ②①を耐熱皿に入れ、ごま油をかけてラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- ③②を釜揚げしらすとAで和え、盛り付ける。

1人分 162kcal 塩分1.3g



Enjoy Life!  
mami+ 南宮崎産せんぎり大根

南宮崎地区で育てた大根を寒風天日干しました。

秋の味覚のHOTなおつまみ

### れんこんとベビーホタテのアヒージョ



#### 材料(2人分)

れんこん	100 g	ベビーホタテ	100 g
舞茸	40 g	オリーブオイル	100 g
りんご	1/4個	mami+白熟味噌	小さじ2
ニンニク	1かけ	かいわれ大根	適量
赤唐辛子	1本		

#### 作り方

- ①れんこんは乱切りにする。舞茸は食べやすい大きさに分ける。りんごは皮付きのまま一口大に切る。ニンニクは芯を除き、薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除く。
- ②小さめのフライパンやスキレットに①とベビーホタテを入れ、オリーブオイルをひたひたになる程度に注ぎ、白熟味噌を入れ、混ぜ溶かしながら中火にかける。オイルが沸々としてきたら弱火にし、そのまま5分じっくり加熱する。
- ③全体に火が通ったら火を止め、かいわれ大根を散らす。

1人分 575kcal 塩分1.2g



Enjoy Life!  
mami+ 無添加白熟味噌

穂の上品な香りが具材によく合う、無添加のこし味噌です。

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。

