

マミーマートの Enjoy Life だより

2021年1月号 vol.46



「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。



1月テーマ

舞茸を食べよう!

新しい年がスタート! 寒さや乾燥が厳しく、体調管理に気を付けたい1月。

今月は、舞茸の栄養素やオススメ調理法についてご紹介します。

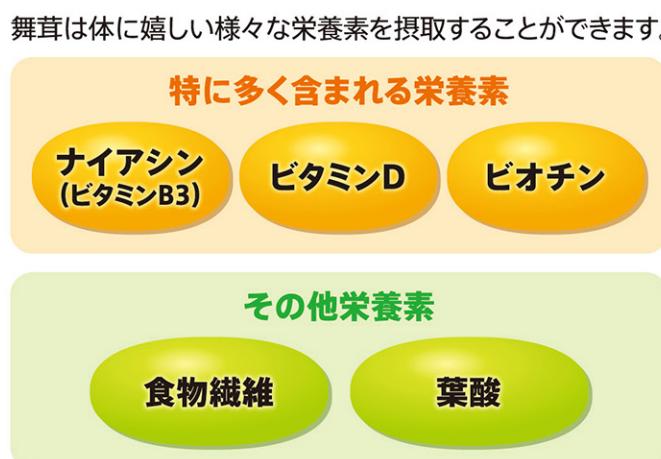


舞茸の由来

人工栽培が行われる前は、発見が困難な希少なきのことでした。そのため、見つけると舞い上がるほど喜んだことから「舞茸」と命名されたと言われています。

現在でも天然舞茸は希少価値が高く、「幻のきのこと」呼ばれています。

主な栄養素



※可食部100g(生)あたり、日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

舞茸を使った調理の裏ワザ

スグに試したくなる調理の裏ワザを2つご紹介します。

＼お肉を柔らかくする／

舞茸はパインアップルのように、タンパク質分解酵素を含む食材です。

保存袋に細かくカットした舞茸と生肉を入れて軽く揉みこみ、常温で20~30分(冷蔵庫で1~2時間)置いて調理するだけ!



＼うまい成分を引き出す／

舞茸はうまい成分のグアニル酸を含み、これは60~70°Cで加熱すると増加します。

水の状態で舞茸を投入し、すぐに沸騰させず弱火で60~70°Cを長時間キープしましょう。



炊飯器での調理時もこの状態になるため、炊き込みご飯がオススメ!



まずは舞茸を主役で味わおう!

＼舞茸のホイル焼きの作り方／

舞茸ならではの香りと食感を味わうには、まずはシンプルな味付けと調理がオススメ。包丁無しで手で裂け、舞茸だけで簡単にもう一品作ることができます。

- 1 手で裂いた舞茸をアルミホイルに広げ、中央にバターをせ、塩コショウをふる。



- 2 アルミホイルを包んで閉じ、オーブントースターで5分間加熱。



- 3 アルミホイルを開け、醤油を少々回しかけて出来上がり!



裏面にもレシピを紹介しています



マミーマートの
ヘルシーコンシェルジュが考案!
舞茸レシピ♪



フライパンも包丁も使わない!

レンジで簡単!無限舞茸



材料(2人分)

舞茸	150g
ツナ水煮缶	1缶
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。ツナ缶は汁気をきる。
- 耐熱容器に①とAを入れてざつと混ぜてラップをし、電子レンジで600W3分～3分半加熱する。
- 最後にごま油を回しかけ、よく混ぜて器に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

ツナは油漬よりも水煮を使うほうが、油っぽさを抑えられておすすめです。
ごま油の量はお好みで調節してください。

塩こうじで臭みを抑え、身もふっくら♪

ぶりのソテー 舞茸塩こうじソースがけ

1人分 349kcal
塩分1.2g



材料(2人分)

ぶり切身	2切(160g)
塩こうじ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
こめ油	大さじ1

舞茸	70g
トマト	中1個(100g)
長ねぎ	1/2本
にんにく	1かけ
こめ油	大さじ1/2
塩こうじ	小さじ2

ワンポイントアドバイス

舞茸塩こうじソースは、チキンソテーやハンバーグ、オムレツ、パスタなど様々な料理に合います。常備菜として多めに作るのもおすすめです。
ぶりの下味にも塩こうじを使うことで臭みを抑え、身が柔らかくふっくらと仕上がります。

作り方

- ぶりに塩こうじをまんべんなくかけ、10分置いてからペーパータオルで水気をとり、片栗粉を両面にまぶす。
- フライパンにこめ油を熱し、①を両面こんがりと焼く。中まで火が通ったら皿に盛り付け、舞茸塩こうじソースをかける。

舞茸塩こうじソースの作り方

- 舞茸は細かく裂く。トマトは1cm角に切る。長ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにこめ油を熱し、①の長ねぎ・にんにくを入れて炒める。香りがでてしまなりしてたら①の舞茸・トマトと塩こうじを加え、軽く煮詰まるまで炒める。

炭酸水で煮込み時間短縮!

舞茸のビーフシチュー

1人分 503kcal
塩分2.2g



材料(2人分)

牛肉(シチュー用)	200g	オリーブオイル	大さじ1
塩	少々(1g)	赤ワイン	50ml
コショウ	適量	炭酸水	200ml
舞茸	100g	A デミグラスソース	150g
玉ねぎ	1/2個(120g)	トマトケチャップ	大さじ1
人参	1/2本(80g)	八丁味噌	小さじ1
ブロッコリー	1/2個(100g)	コーヒー	適量
		フレッシュ	

ワンポイントアドバイス

炭酸水を使うことで短時間で牛肉が柔らかくなり、煮込み時間を短縮できます。
舞茸に含まれる酵素を利用すると、肉質をさらに柔らかくできます。生の舞茸を刻み、牛肉の表面に乗せてラップをし、しばらく置いてから調理してください。

作り方

- 牛肉はフォークで所々穴をあけて一口大に切り、塩・コショウをふって揉みこむ。舞茸は食べやすい大きさに裂く。玉ねぎはくし形切り、人参は乱切りにする。ブロッコリーの花部分は小房に分け、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。茎部分は硬い外皮を除き、乱切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。しななりしてたら①の牛肉を入れて炒め、表面がこんがりしてたら赤ワインを加えて香りを付ける。①の人参・ブロッコリー(茎部分)と炭酸水を入れ、沸騰したらアクをとり、フタをして中火で20分煮込む。
- Aを入れて全体を混ぜ、①の舞茸を入れ、フタをせずに弱火で5分煮込む。とろみがついたら器に盛り付け、①のブロッコリー(花部分)をのせ、コーヒーフレッシュをまわしかける。

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。

