

不調のほとんどは腸内環境！ 腸をキレイに整えて、免疫力アップ&アンチエイジング！

vol.
58
ベジィ

veggly

特別定価
990円

10th
Anniversary
創刊10周年
フェスティバル
招待券付

“長寿は酵素で決まる！”

酵素栄養学の第一人者

医療法人社団森愛会 鶴見クリニック理事長

鶴見隆史

腸活のススメ

今知るべき最新！
腸活レシピ&アイテム

簡単！発酵&酵素・保存食

*植物性ミルク

*植物性ヨーグルト

*コンブチャ

*甘酒

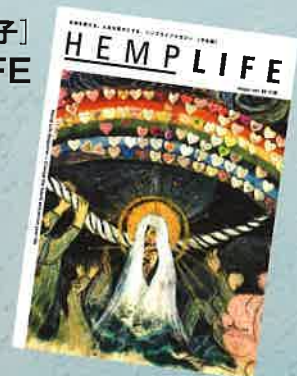
*酵素玄米

*ぬか漬け

*キムチ

*ヴィーガンチーズ

[32P小冊子]
HEMP LIFE



スペシャルインタビュー
窪塚洋介

Enjoy Coconut!!

ココナッツミルクを
気軽に使おう



ヴィーガンの人に限らず、エスニック料理やお菓子づくりをするときにも重宝するココナッツミルクですが、「使いきれない」という理由で使いづらさを感じている人も多いのでは？ そんな貴方に、とっても便利な「ココナッツミルクパウダー」のご紹介です。

写真：宗野歩 レシピ考案／山守弘恵、濱野幸大



地球とヒトにやさしい ココウェルの取り組み

ココウェルの商品は、フィリピンのココナッツ農家が時間をかけて育てた高品質なココナッツから作られています。しかし近年は異常気象の影響で、その生産に深刻な影響が生じている現状です。

現地の農家を支えながら、ココナッツの魅力を一人数多くの人に伝えることで、フィリピンを貧困のない国に変えていきたい。そんな想いでココウェルは様々な活動に取り組んでいます。購入額の一部が新たな苗の購入や災害復興などに使われる「WITH COCO FARMER プロジェクト」など、詳しくはホームページでチェックしてみてください。

一家に1本 ココナッツの木

ココナッツの白い果肉はココナッツオイルやココナッツミルクの原料で、中和脂肪酸（MCT）というオイルを含みます。MCTは脂肪燃焼を促進する他、ブドウ糖に代わるエネルギー源である「ケトン体」の生成に役立つことから、近年注目されるようになりました。さらに、果肉からオイルやミルクといった脂質分を搾り取って粉末にしたココナッツファイバーには、食物繊維がたっぷり。実は、ココヤシの木一本で一家族が生活できる[※]といわれるほど、ココナッツは生産性が高い植物なのです。

今回ご紹介するのは、お湯に溶かすだけで簡単に、必要な分だけココナッツミルクが作れる「ココナッツミルクパウダー」です。もう一つ、今回紹介したいのが「ココナッツファイバー」。私たちの食生活で不足しがちな食物繊維を1日にテールスプーン1杯で補うことができるだけでなく、体内で水を吸収して約3倍に膨らむので、ダイエット中の人にもおすすめです。今回は、これらを使った簡単レシピをページ編集部で考えてみました！

「ココナッツミルクパウダー」です。お湯の量を変えれば、より濃厚なココナッツクリームに。カレーやスープ、スウィーツなど、ココナッツを活かしたお料理のほか、和食の隠し味に使ったり、コーヒーや紅茶にサッと溶かしてオルタナティブミルクとして使うなど、その使い道はさまざま。材料はココナッツとタピオカ粉のみなので、小さなお子様でも安心です。

*MCT Medium Chain Triglyceridesの略



ココナッツミルクパウダー

300g 2,000円+税

1 原材料はココナッツとタピオカ粉だけ

素材にこだわり、保存料や香料・漂白剤などの合成添加物は一切使用していません。

2 使いたい分だけ気軽に使える

必要分だけ作って使えるので、無駄がなく経済的。少量だけ使いたいときもOK!

3 中和脂肪酸(MCT) が約27%

MCTは生活習慣病の予防や脳のエネルギー源として注目されています。

ココナッツファイバー

250g 950円+税

食物繊維はおからの約3.5倍! 美肌もグイェットも、まずは腸内環境を整えることから。体内で合成できない「必須アミノ酸」もたっぷり。



coco veggie creamy curry

ココベジクリーミーカレー

材料(4人分)

エキストラバージンココナッツオイル
…大さじ2
トマト缶…200g
水…200g
玉ねぎ…1/4個
青唐辛子…1/2-1本
すりおろししょうが…小さじ1/2
たけのこの水煮(中)…1/4個
厚揚げ…1/2切れ
ココナッツミルクパウダー…30g
カレーパウダー…小さじ1
パプリカパウダー…小さじ1
甘酒…大さじ1
白みそ…大さじ1
天然塩…小さじ1/2

〈トッピング〉

アボカド…1/2個
小ねぎ…適量

作り方

- 1 玉ねぎをスライスする。鍋にココナッツオイルを熱し、玉ねぎを炒める。
- 2 玉ねぎに火が通ったら火を止め、フードプロセッサーにたけのこの水煮と厚揚げ以外の材料と1を入れて攪拌する。
- 3 たけのこはスライス、厚揚げはサイコロ状に切り、鍋で炒める。
- 4 3に2を加えてよく混ぜる。
- 5 お好みでスライスしたアボカドと小ねぎをトッピングする。

coconut ice cream

ココナッツアイスクリーム(チーズケーキ風)

材料(作りやすい分量)

アーモンドミルク…300g
ココナッツミルクパウダー…150g
玄米甘酒…50g
自然塩…ひとつまみ

作り方

- 1 鍋にアーモンドミルクを入れて加熱し、沸騰直前で止める。
- 2 1に残りの材料を入れて混ぜる。
- 3 2を冷まして、冷凍庫で2時間ほど冷やし固める。
- 4 3をフォークでかき混ぜ、冷凍庫でお好みの固さに冷やして完成。

Tips: 玄米甘酒はお好みの甘味料で代用可。レモン汁を入れても◎

coco ball!

ココボール

材料(4人分)

ココナッツミルクパウダー…50g
ココナッツファイバー…50g
デーツ…3~4個(種を取る)
〈トッピング〉
ココナッツミルクパウダー…大さじ1

作り方

- 1 トッピング以外の全ての材料をフードプロセッサーで粉っぽさがなくなるまで攪拌する。
- 2 一口大に丸め、ココナッツミルクパウダーをまぶして完成。

strawberry coconut milk soup

いちごのココナッツ ミルクスープ

材料(4人分)

お湯…20cc
ココナッツミルクパウダー…大さじ3
いちご…200g
ココナッツシュガー…大さじ3

作り方

- 1 お湯にココナッツミルクパウダーを入れてよく溶かす。
- 2 1にいちごココナッツシュガーを加え、フードプロセッサーで攪拌して完成。



ココナッツファイバーが
近かない粉量の代わりに!

ヴィーガンなのに
寛くほどチーズ風

甘味料なしのやさしい甘さ

ココウェルカフェ北堀江店



上質なココナッツを贅沢に使った、季節感のある料理を
楽しめるローカーボカフェ。店内はウッドベースでゆ
っくりくつろげます。ココウェル商品も購入可能。
大阪府大阪市西区北堀江1-13-21 山本ビル1F
06-6531-5572
11:30~19:00 (LO18:30) 定休日 水
cocowellcafe.jp



商品のご購入・お問い合わせ

株式会社ココウェル 0120-01-5572 (平日10:00~18:30)

cocowell.co.jp

★ご注文時「veggy58号を見た」で
cocowell.cafe監修のレンビカードセットをプレゼント!