



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2017. 12月4週号

提出日	12/ 火	水	木	金
	12	13	14	15
配達日	12/ 火	水	木	金
	19	20	21	22
翌々週分配達日	12/ 火	水	木	金
	26	27	28	29

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

ココナッツミルクパウダー COCONUT MILK POWDER

使いやすく、美容や健康に役立つ ココナッツミルクパウダー

冬季に固まらないココナッツオイルも開発。

(株)ココウェル(フィリピン)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



永井 裕代表(写真右)とスタッフの皆さん

画期的なココナッツミルクの粉末化

オルターカタログ 2013年11月5週号でご紹介した、フィリピンへの国際協力のためココナッツ製品をフェアトレードしている(株)ココウェル 永井 裕代表は、画期的なココナッツミルクパウダーを開発しました。

おいしいココナッツミルクジュース

ココナッツ果実の液体、ココナッツミルクはたいへんおいしいもので、現地ではナタなどで堅い殻を割って、ココナッツジュースとして飲まれています。日本でもアジア料理を中心に、缶詰のココナッツミルクが愛用されています。

液状ココナッツミルクは保存ができない

市販の液状のものは劣化が早く、開缶後3日程度で使い切らなければなりません。これでは一般家庭で使い切ることはたいへん難しく、それが普及を妨げていると考えられます。

粉末化することで長期保存可能なものを作れば、家庭で必要量のみ使用できて、便利になるのではとココウェルは考えました。

より安全なタピオカでんぷんで粉末化

液体を粉末化するのには、通常でんぷんが使われます。トウモロコシからのコーンスターチや、馬鈴薯でんぷんがよく使われています。しかしこれらは農業や遺伝子組み換えの問題があるので、今回はタピオカでんぷんを採用しました。

無添加です

ココナッツミルクとタピオカでんぷんだけを使い、食品添加物など一切使用せず、素材の旨味をストレートに引き出すよう、シンプルな加工で仕上げられています。

牛乳アレルギーの心配なし

水の量を調整すればさまざまな濃さでミルクを楽しめます。牛乳の代替品としても使えますので、牛乳アレルギーを持つお子さんもグラタンやクリームシチューが楽しめます。

ダイエットや免疫力向上に役立つと話題の中鎖脂肪酸(MCT)も約27%含有しています。美容や健康にも役立つ、感動のおいしさ、ココナッツミルクパウダーです。

開缶後3カ月程度保存可能です。

おすすめの食べ方

粉のままおやつとして食べてもたいへんおいしいです。粉のまま手作りおやつやサラダの上にパラパラとかけるとココナッツ風味が引き立ちます。

水に溶かすと、一般的なココナッツミルクになり、アジア料理などに使えます。辛い料理はマイルドに仕上がります。

水の量を控えれば「ココナッツクリーム」になり、コーヒーのクリーム替わりにもなります。紅茶に使えばロイヤルココナッツミルクティーになります。

<レシピ紹介>

- ロイヤルココナッツミルクティー
- ほうれん草のポタージュ
- ココナッツミルクようかん

話題の成人病予防効果 中鎖脂肪酸が豊富な 固まらないココナッツオイル

ココナッツオイルに含有する中鎖脂肪酸(MCT)は、その成人病予防効果(腸の健康、ダイエット、糖質制限効果など。詳しくはオルターカタログ2016年8月2週号参照)が話題です。

ココナッツオイルは通常9割以上が飽和脂肪酸で、

約20℃以下で固形化する性質があります。近年フィリピン大学が化学薬品、食品添加物を使わない自然な製法で、固形化しにくいココナッツオイルの開発に成功しました。そのため冬季にも固まらず使いやすいココナッツオイルができました。この「リキッドココナッツオイル」は0℃まで固形化しません。

また、通常のココナッツオイルが中鎖脂肪酸を約60%含んでいるのに対し、この「リキッドココナッツオイル」はなんと約93%も含有しています。

他社製の「MCT」オイルが注目されていますが、無添加の自然な製法で製造している安心なココウェルの「リキッドココナッツオイル」をおすすめします。

リキッドココナッツオイル おすすめの食べ方

低温で固形化しないのでアイスコーヒーなどの冷たいお飲み物にもご利用いただけます。サラダにかけたり、ドレッシングのベースにも。最近はスムージーにもよく利用されています。ココナッツの甘い香りは控えめで、卵や醤油との相性も○。

その他一般的なココナッツオイルと同様、パンに塗ったりスープに入れたりしてお楽しみいただけます。

<レシピ紹介>

- ココ・グリーンスムージー
- にんじんのスパイシーココナッツサラダ
- かぼちゃのサラダ白和え風

レシピ紹介の詳細は、
ココウェルのホームページを
ご覧ください。

<http://www.cocowell.co.jp/howto/>



ココウェルのココナッツ製品



ココナッツミルクパウダー

●原料

ココナッツ フィリピン産
タピオカ粉末 フィリピン産

●製造工程

- 1 成熟したココナッツを選定
- 2 果肉取り出し
- 3 洗浄
- 4 果肉を細かく破碎
- 5 プレス圧搾
- 6 ろ過
- 7 低温殺菌
- 8 タピオカ粉末と混合
- 9 殺菌
- 10 均質化
- 11 スプレッドライで粉末化
- 12 振動機により固形物形成を防止
- 13 ろ過
- 14 金属除去
- 15 金属探知



リキッドココナッツオイル

●原料

ココナッツオイル フィリピン産

●製造工程

- 1 成熟したココナッツから製造したエキストラバージンココナッツオイルをろ過したものと、ココナッツ果肉を天日で乾燥させたコブラから精製したココナッツオイルを混合
- 2 時間をかけ温度を下げ固まり始めた脂肪酸を除去する作業を繰り返し、固まりにくい、融点の低い脂肪酸だけを分離

