

教えてください！

グリーンナッツオイル

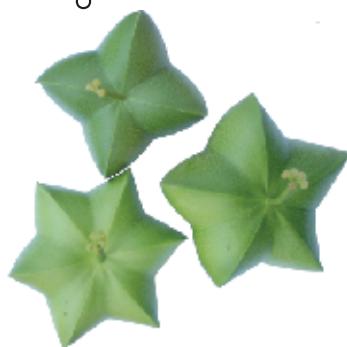
おいしい使いかた。



焼き長ねぎのオイルかけ

青い部分を切り落とし、適当な大きさに切った長ねぎを焼き網の上に並べ、中火で炙り焼きにします。表面が黒く焦げた頃合いで火から降ろし、外側の焦げた部分を一皮剥いてから、お皿に取り分けます。仕上げにお気に入りの自然塩を一振りして、グリーンナッツオイルを回しかければ出来上がり。こんがりと焼き色の付いた長ねぎを一口に放り込み、軽く噛みしめた瞬間に出て来る言葉は「えっ、何？これ～、甘～くてジューシー！」長ねぎからしみ出る野菜エキスが、グリーンナッツオイルと混ざり合い、トロ～りまろやかな美妙しさ・・・

長ねぎは1年を通じて手に入りますが、もともとは冬野菜で、11月頃から旬を迎え寒さが深まるにつれて甘みと柔らかさが増します。長ねぎの旬味をしっかりと味わうには、このシンプルな調理法が最高です。オメガ3リッチで抗酸化力の強いグリーンナッツオイルと組み合わせて、冬場の健康管理や生活習慣病の予防に役立てたいものです。



簡単手間要らずの ポン酢ドレッシング

温野菜との相性が最高。湯気の上がった蒸籠があれば、ちょっととしたおもてなし料理にも使えます。

■ 材料：

ポン酢 大さじ3、
オイル 大さじ1
塩 小さじ1／2

■ 作り方：

上の材料をすべて
混ぜ合わせるだけ。





ウカヤリ州マシセア地区フロールナシエンテ村（2010年6月撮影）

焼畑は、ジャングルの生態系に大きな負担を与える農法です。アマゾン地域の土地は貧弱で、このような農法を続けると、2～3年しか使えなく、その後移動し、再び焼畑をやるのが現状となっています。しかし、道具も機械も持っていない農家を簡単に批判することも出来ません。機械を使わず、ジャングルで農業を行うのがどれだけ大変かをこの5年間見てきました。「環境のことは分かるけど、誰が私たちを助けるの？」と農家の人たちがよく言います。「実際にこの地域の農業を経験して、我々の苦労を感じてから、先進国の理想を語って欲しい」とまで言う人もいます。焼畑農業を少しでも緩和できるように、アルコイリスはアグロフォレストリー農法を提案しています。我々のような小さい団体が出来ることには限界がありますが、確実にアグロフォレストリー農業のコミュニティビジネスモデルを成功させれば、農家の生活に余裕が出てくるでしょうし、少しづつ環境に対する意識が広がると信じています。

ペルー在住アルコイリス理事 橋谷エルナン

グリーンナッツオイルよくある質問

Q グリーンナッツオイルはどうやって作られているのですか？

A 100%ペルーアマゾン産のインカインチナッツをコールドプレス（低温圧搾）方式で搾油しています。精製などの化学的処理は一切加えられていませんし、酸化防止剤など添加物も使用していません。

Q オメガ3はどれくらい入っているのでしょうか？

A オメガ3不飽和脂肪酸（ α -リノレン酸）を約50%含有しています。オメガ6（リノール酸）の含有率は30～35%で、必須脂肪酸（オメガ3とオメガ6）が多く且つバランスが良いのが特徴です。

Q アマニ油やエゴマ油と比べて酸化し難いと聞いたのですが？

A PAO抗酸化能がオリーブオイルの約2.5倍あるので、オメガ3系のオイルとしては、酸化安定性に優れています、酸化し難いのが特徴です。賞味期限は未開封の状態であれば、製造日から18ヶ月を保証しています。

Q オメガ3系のオイルは加熱調理には不向きと聞きましたが、加熱しても大丈夫ですか？

A 5分程度の炒めものでしたら問題ありません。但し、油は時間の経過と共に酸化が進行するので、揚げものなど油を長時間加熱する調理には不向きです。

Q 開封後は保存は冷蔵ですか？

A 冷蔵保存すれば、開封後3ヶ月程度であれば、風味や品質を損なうことなくお召し上がり頂けます。冷蔵庫で保存しても、オリーブオイルのように凍ることはありません。

Q コレステロールが気になるのですが・・・

A メタボ対策には、油はすべて悪者というわけではありません。コレステロールは、善玉と悪玉のバランスがとれているのが理想ですが、オメガ3不飽和脂肪酸は、悪玉を減らし善玉を増やす力を持っていると言われています。



Sサイズ 180g
Lサイズ 460g



アグロフォレストリー&コミュニティートレード
NPO法人アルコイリス <http://www.arcoiris.jp>

お問い合わせ先