



■ 茄子のカルパッチョ

【材料】茄子…4本、玉葱…1/2個、塩麴オイル…大さじ1、胡椒…適宜、グリーンナッツオイル…適宜、バジル葉…適宜  
【作り方】茄子は、グリルまたはオーブンで焦げ目がつくまで焼く。茄子の皮をむいて、手でさいて冷ます。玉葱をみじん切りにしてポウルに入れ、塩麴オイル、胡椒で味を調える。皿に茄子をならべ、塩麴オイルをかける。バジルの葉を飾る。



インカインチナッツ

グリーンナッツオイルは、ペルーアマゾンで伝統的、且つ自然で農薬を使わない方法で栽培されたインカインチナッツから作られています。また、アグロフォレストリー（樹木と農産物を同じ場所ですべて同時に栽培する、多品種少量生産に適した農法）により生産された種子も積極的に使用しています。遺伝子組み換え原料や食品添加物は、一切使用していません。

搾油はコールドプレス方式を採用し、溶剤の使用や精製など化学的処理がなされていないことを保証いたします。すべての生産ロットについて日本国内で品質検査を行っています。

インカグリーンナッツ  
インカインチオイル  
※サイズ 180g/460g/1650g



**NPO法人アルコイリス**  
〒271-0096千葉県松戸市下矢切72  
[www.arcoiris.jp](http://www.arcoiris.jp) TEL 047-361-6375 FAX 047-361-6395

アルコイリスは、ペルーのNGO・企業・大学と連携し貿易の促進を基本とした相互交流による、持続可能な熱帯雨林地域開発の実証をミッションとしています。

## INCA GREEN NUTS 塩麴オイル

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。



■ うどんのカルボナーラ

【材料】うどん(乾麺)…100g、塩麴オイル…大さじ1、卵黄…1個、醤油…お好みで少々、万能葱、かつお節、刻み海苔…適宜  
【作り方】うどんはたっぷりのお湯で規定時間ゆでる。お湯をよく切り、ポウルに入れる。熱いうちに塩麴オイルであえる。器に盛り付け、真ん中に卵黄をおく。葱、かつお節、刻み海苔の薬味をのせる。全体を混ぜて熱いうちに頂く。お好みで醤油をかけても美味しい。

■ 韓国風のり巻き

【材料】ごはん…2合、塩麴オイル…大さじ1、焙煎えごま…大さじ1、卵…1個、人参…1/4本、きゅうり…1/2本、焼きのり…4枚



【作り方】(1)炊きたてのごはんに塩麴オイル、焙煎えごまを全体に混ぜておく。人参は細切りにしてポウルしておく。卵焼きを作り、細切りにしておく。きゅうりも細切りにする。まきずに焼きのりをひろげ、(1)のごはんをひろげ、具を置いてまき。まき終わりはオイルを少々ぬり、とめておく。食べやすい大きさに切り分ける。



■ パンの塩麴オイルディップ

「麹は活性化した酵素そのもの」とも言われ、消化・吸収・代謝・排泄を助けお肌や胃腸の健康維持に一役買ってくれます。また、味噌・醤油・酢などの発酵食品に欠かせない材料でもあり、料理に使うことで、食材の美味しさを上手に引き出すことが古くから知られています。

“インカグリーンナッツ塩麹オイル”は、山形県白鷹町すずき味噌店の米麹に天然水とアンデスの天日塩を加え、丹念に揉み合わせ、仕上げにオメガ3脂肪酸を豊富に含むグリーンナッツオイルを混ぜ合わせて作りました。加熱殺菌・成分調整を行っていないので、酵素が生きています。塩味とうま味を併せ持つ塩麹にグリーンナッツオイルをブレンドすることで、全体が程よく調和されています。和・洋・エスニックを問わず、普段の料理にお手軽にお使い頂くことができます。



### ■ 塩麹オイルのだし

【材料】豆腐・2人分、  
塩麹オイル・大さじ1  
みょうが・1個、おくら・2個  
万能葱・2本、生姜・1片

【作り方】(1)みょうが、おくら、  
万能葱、生姜、青じそは細かく  
切ってボウルに入れておく。  
(2)(1)に塩麹オイルを和える。  
豆腐に(2)のをせて頂く。

インカ天日塩  
上澄

インカグリーンナッツ  
インカインチオイル



インカグリーンナッツ・塩麹オイル  
【期間限定販売】

## オイルバランス

ポイントは  
必須脂肪酸

### 必須脂肪酸

α-リノレン酸  
(オメガ3)

魚介類  
エゴマ  
アマニ  
グリーンナッツ

リノール酸  
(オメガ6)

サラダ油  
マヨネーズ  
ドレッシング  
広く流通

オリーブ油、パーム油、バター、肉の脂、乳製品

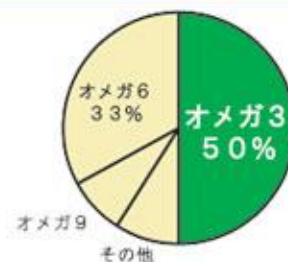
一価不飽和脂肪酸・飽和脂肪酸

オメガ3の代表は青魚に多く含まれるDHAやEPAです。普段の食事で不足しがちなので、積極的に摂りたい油。但し、酸化しやすいので生で食べるのがお薦めです。

オメガ6も必須脂肪酸なので健康には欠かせませんがサラダ油やマーガリンなどに含まれ広く流通しているので、つい摂り過ぎてしまいがち。過剰摂取には要注意です。

ヒトをはじめ動物はこの種の脂肪酸を体内で合成できるので、栄養学的には必須ではありません。

### グリーンナッツオイルの脂肪酸組成



グリーンナッツオイルのもう一つの特徴は、優れた抗酸化性能です。強い酸化防止力を有する天然のビタミンEが豊富に含まれているので、酸化に弱いと言われるオメガ3系であるにもかかわらず、炒め物等の加熱調理にもご利用頂けます。

### Cu還元力=抗酸化力 (μmol/L)

