

www.arcoiris.jp

インカミール



Instagram

Let's check!



- ☑ フェアトレード
- ☑ 持続可能な開発目標 (SDGs)
- ☑ ペルーの伝統・文化
- ☑ スーパーフード

アマゾンとアンデスの境界に位置するクスコ周辺は多種多様で豊かな生態系が凝縮され、今再びスーパーフードの源として注目されています。その土地の自然環境・伝統・文化を現地の生産者と共に学び、消費者と生産者双方の生活の質 (QOL) の改善に役立つ商品作りと、生産地の持続可能な開発を目指すアルコイリスは、原産国ペルーだけでなく、世界の人びとの食生活に豊かな価値をもたらした「インカインチオイル」をはじめ、大自然のエネルギーに満ち溢れたインカ伝統の食材を、現代に暮らす私たちのココロとカラダに、最適なアレンジでお届けします。

時短・簡単

# インカミール INCA MEAL

RECIPE BOOK

4種類のインカ伝統の植物素材だけで作られたスーパーフードミックス  
「インカミール」レシピブック



(株)アルコイリスカンパニー

〒271-0096千葉県松戸市下矢切72 TEL 047-711-5041 FAX 047-361-6395

## インカの伝統食から学んだ「インカミール」

アンデス地方を代表するインカの伝統食「ラウ」(アンデス風粥)をヒントに、「忙しい朝の朝食、オフィスでのランチ、受験生の夜食、アウトドアキャンプ・登山などの行動食、嚙下食、離乳食、保存食など、日々の食生活の様々なシーンにおいて、手軽にバランス調整ができれば」との思いで開発された「インカミール」。

キヌア、アマランサス、カニーワ、サチャインチと、ペルー原産の4種類のスーパーフードを、栄養価を壊さない温度で加熱し、インカ伝統の石臼技術を用いて粗挽きにしました。それぞれの素材の食感や風味、香りを最大限に生かしつつ、ビタミン、ミネラル、タンパク質、食物繊維など素材の持つ栄養素をバランスよく配合した、グルテンフリーの画期的なスーパーフードミックスです。

加圧粉碎処理されているので、そのままお料理にトッピングできるという便利さ。お粥で食べるのが基本ですが、いつものスープやサラダにひとふりすればコクと栄養価がアップ。携帯にも便利なジップ付きパッケージなので、キャンプなどのアウトドアにもおすすめです。自分にぴったりのアレンジで、お手軽なインカミール・ライフを楽しんでください。



アマランサス



キヌア



カニーワ



インカの石臼「パタン」



アンデスのスープ粥「ラウ」



サチャインチ

基本は  
キヌア粥  
3分で完成

インカミール  
基本の調理法  
お湯を注いで  
混ぜるだけ



ミールを  
器に入れる



お湯を注いで  
よく混ぜる



塩とオイルで  
味を調える



インカミール  
高い栄養価

妊婦さん、授乳中  
子育て中のママた  
ちに。豊かな栄養  
の恵みが詰まった  
キヌアは全ての女  
性にうれしいこと  
がいっぱい！

インカミールの主原料であるキヌア。原産地のアンデス地方では大人はもちろん、赤ちゃんの離乳食や、子供たちにも人気の伝統的定番食材です。白米の約2倍のたんぱく質、8倍の食物繊維、各種ビタミンやミネラルを豊富に含み、必須アミノ酸のバランスに優れたスーパー穀物として世界中から注目を集めています。その栄養価の高さは、アメリカのNASAが「21世紀の主要食」と太鼓判を押すほど。日本で離乳食といえば、伝統的に重湯からスタートする家庭も多いのではないのでしょうか。少量でも成長に必要な栄養素がぎゅっとつまったキヌアは、幼児食や離乳食にもぴったりです。

また、母乳のもととなる血液の生成に不可欠な鉄分が白米の約8倍含まれるうえ、ギリシア語で「子どもを産ませる」を意味する「トコフェロール」という化学名を持つビタミンEやサポニンといった成分も含まれるので、血流のバランスを保ち、母乳のための栄養素となります。キヌアの良質なたんぱく質などの栄養素から作られた母乳が赤ちゃんに届けられます。グルテンフリーなので、アレルギーが母乳を通して赤ちゃんに伝わる心配がありませんし、小麦アレルギーのお子さまでも安心して食べられます。さらには妊活中の女性や妊婦さんに必要とされ、穀類には含まれていることの少ない葉酸が緑黄色野菜と同じくらい含まれている点も魅力です。

キヌアに匹敵する栄養価を誇るアマランサス、カノーワそしてサチャインチをバランス良くミックスしたインカミールは、インカの時代から現代、宇宙を繋ぐ、赤ちゃんからお年寄りまで、人間にとって元気に生きるためのエネルギーを自然の恵みから得た、最先端のスーパー完全食といえるでしょう。



時短+離乳食  
アレンジ

## 野菜のゆで汁+いりどり野菜+インカミールで 離乳食（お母さんにもオススメ！）

- ① 野菜を皮ごとゆでる。
- ② 野菜のゆで汁でインカミールを溶く。
- ③ ゆで野菜とミールを混ぜ合わせる。
- ④ 塩加減は子供の成長に応じて。

■材料：インカミール大さじ1  
野菜のゆで汁60ml、ゆでて皮をむいたにんじん、ゆでた小松菜、ゆでた豆腐、ゆでたじゃがいも

■作り方：①野菜を皮ごと半分にカットして鍋に入れる。②鍋にひたひたの水を加え、30分程ゆでる。③根元に切り込みを入れた小松菜と豆腐を加え、さらに5分程ゆでる。④ゆでたにんじん、小松菜、豆腐をそれぞれつぶし切りにする。⑤ミールを器に入れ、野菜のゆで汁をそそぎ、よく混ぜる。



行動食  
保存

## インスタントスープ+インカミールで 簡単キヌアポタージュ

お好みのインスタントスープに  
ティースプーン1杯のインカミールを混ぜる  
リッチなキヌアポタージュに早変わり。

軽くて携帯に便利=アウトドアに最適  
ジップ付パッケージ=美味しさ長持ち  
賞味期限18ヶ月=保存食にも便利



かぼちゃポタージュ  
+インカミール

キノコポタージュ  
+インカミール

ホウレン草ポタージュ  
+インカミール



甘酒+ハーブティー  
+インカミール  
でベビーダ

ドライフルーツ+ナッツ+インカミール  
でインカボール

早い・カンタン・おいしい・体にやさしいの4拍子が揃ったインカボール。刻んで、こねて、まるめるだけなので、忙しいときでも親子で手作りおやつ時間が楽しめます。グルテンフリー、砂糖不使用なので、子供たちが何個食べても罪悪感ゼロ！冷蔵庫で一晩寝かせればおいしさがアップし、冷凍ならフリーザーで一ヶ月保存可能。シャーベットのようなシャリシャリ食感がまた違った味わいに。

インカミールは甘酒と相性抜群。ハーブティーにインカミールを加え、同量の甘酒と混ぜれば、お手軽ヘルシードリンクの完成。「ベビーダ」は、スペイン語で“ドリンク”を意味します。夏は冷やしてサッパリといただき、寒い日は温めて体の芯からポカポカに。ほんのり甘く、後味スッカリなので子供たちにも大人気！砂糖不使用だから何杯飲んでも大丈夫。麴由来の甘酒を使えば赤ちゃんでも飲めます。



赤ちゃんのころから甘酒が大好きな瑠里ちゃん。最近ではインカミール・ベビーダが大のお気に入りです。自分からおねだりするほど。



「ママと一緒に作ったおやつはいつもより何倍もおいしい！いくつ食べてもママに怒られないし」

3分で完成  
インカミール  
クリーム

パンケーキにインカミールクリームをかけて。ターメリックの風味とアガベシロップの甘みがほどよくマッチし、子供たちの大好きなおやつに仕上がります。また、アガベシロップの代わりに塩・胡椒を使えば、お料理向けのインカ風ターメリッククリームソースに変身。ハーブとスパイスによる展開を楽しむことも。

甘酒香茶  
インカミール  
ベビーダ

簡単手作り  
インカボール



ミルク+自然  
甘味料+ター  
メリック+イ  
ンカミール  
で  
インカミール  
ク リ ー ム

■材料：豆乳80ml、インカミール大さじ1、アガベシロップ小さじ1、ターメリック少々  
■作り方：材料を鍋に入れ、スプーンや泡立て器で混ぜながら、3分程弱火で温める。

■材料（2〜3人分）：インカミール20g、ミントティー400ml（ポットに熱湯とリーフを入れ、しっかりと浸出する。）、甘酒400g  
■作り方：①容器に分量のインカミールを入れ、ミントティーを注ぎ、よくかき混ぜる。②①に甘酒を入れて混ぜ合わせる。■ポイント：一晩冷蔵庫で冷やしておくと、材料が馴染み美味しくなります。

■材料（15個分）：●粉もの：インカミール30g、インカインチプロテインパウダー30g、キャロブパウダー30g ●その他：デーツシロップ60g（※デーツを一晩水でふやかしたもの）、ブルーベリー80g、インカベリー10g、レーズン10g、くるみ20g、かぼちゃの種15g、塩ひとつまみ ●コーティングパウダー：マルベリーパウダー、ココナッツファイブ、インカインチプロテインパウダー ■作り方：①ナッツとシード系の材料を全てすり鉢やボウルに入れて細かくつぶしながら混ぜ合わせる。②デーツシロップ、ドライフルーツ、粉もの、塩も入れて、生地の色を見ながら混ぜ合わせる。③まとまってきたらスプーンなどですくい、手のひらにとって食べやすい大きさに丸める。④ボール状に丸まったら、お好みのコーティングパウダーをまぶしてできあがり。ベリーやナッツ等を飾ると、よりおしゃれな仕上がりに。

時短簡単  
3分で  
完成!

## 野菜フレーク+野菜ジュース+インカミールで なないろのファイトケミカルポタージュ

古代ギリシャの哲学者たちは、万物は風・火・土・水の「四大元素」から成り立つと考えました。風は春=黄、火は夏=赤・橙、土は秋=緑・茶、水は冬=青・紫。それぞれの元素は季節や色と対応し、ヒトの健康においては、温・冷、乾・湿、開・閉など様々な影響を与えるとの考えに立ち、インドのアーユルベータや中国漢方とも関連しつつ、後の時代の医学にも大きな影響を与えました。

たとえば、緑黄色野菜に含まれるカロテン、淡色野菜のイオウ化合物、トマトのリコピン、唐辛子のカプサイシン、紫いもや赤ワインのポリフェノール類、ブルーベリーのアントシアニン、柑橘類のテルペン等々の**ファイトケミカル**は、**抗酸化**や**免疫力**などの健康効果と共に、植物の色素との関連も明らかとなりつつありますが、これは古代ギリシャの四大元素論が一つの出发点となっています。

良質なタンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含むインカミールと、ファイトケミカルの供給源として**野菜フレーク**や**野菜ジュース**をセレクトすれば、植物の活発なエネルギーをお手軽に摂ることができます。忙しい日の朝食に**植物の色の効果**を取り入れてみませんか？



オイルはこれを使いました！

ヘンブインカインチ  
ブレンドオイル  
チャスキ check!

### じゃがいもポタージュ

■材料：インカミール大さじ2、じゃがいもフレーク小さじ2、塩少々、胡椒少々、生姜パウダー少々 ■作り方：材料を器に入れ、熱湯120mlを注いでよく混ぜる。■アレンジ：①お好みでオイルを回しかける。②ブイヨン又は昆布だしの素を加えてもよい。

### パンプキンポタージュ

■材料：インカミール大さじ1、かぼちゃフレーク大さじ1、さつまいもフレーク小さじ2、塩少々 ■作り方：材料を器に入れ、熱湯120mlを注いでよく混ぜる。■アレンジ：お好みでパセリやパンプキンシードをトッピング。

### ヘンブインカインチ

ブレンドオイル

チャスキ check!

### 紫いもポタージュ

■材料：インカミール大さじ1、紫いもフレーク小さじ2、さつまいもフレーク小さじ1、塩少々 ■作り方：材料を器に入れ、熱湯120mlを注いでよく混ぜる。■アレンジ：リコリスを加えれば甘みが強調され、カルダモンパウダーの香りと相性が抜群。

### モリンガポタージュ

■材料：インカミール大さじ2、じゃがいもフレーク小さじ2、モリンガ粉末小さじ1/4、塩少々 ■作り方：材料を器に入れ、熱湯120mlを注いでよく混ぜる。■アレンジ：①仕上げにオイルを回しかける。②お好みでローストオニオンをふりかける。③豆乳を回しかけるとクリーミーに。

### アンデス七穀ポタージュ

■材料：インカミール大さじ1、赤キヌアミール小さじ1、黒キヌアミール小さじ1、じゃがいもフレーク小さじ1、紫トウモロコシ粉末少々、塩少々、胡椒少々 ■作り方：材料を器に入れ、熱湯120mlを注いでよく混ぜる。■アレンジ：仕上げにオイルを回しかける。

### トマトポタージュ

■材料：無塩トマトジュース120ml、インカミール大さじ2、じゃがいもフレーク小さじ2、塩少々、胡椒少々 ■作り方：トマトジュース以外の材料を器に入れ、温めたトマトジュースを注いでよく混ぜる。■アレンジ：①仕上げにオイルを回しかける。②お好みでバジル、オレガノ、シナモンをトッピング。

### キャロットポタージュ

■材料：人参ジュース100ml、インカミール大さじ1、さつまいもフレーク大さじ1、塩少々、胡椒少々 ■作り方：人参ジュース以外の材料を器に入れ、温めた人参ジュースを注いでよく混ぜる。■アレンジ：お好みで生姜パウダーをトッピング。