



### ① アサイードレッシング

材料:アサイバルブ大さじ1、りんご酢大さじ1  
オイル大さじ2、メイプルシロップ小さじ1、プ  
レーンヨーグルト大さじ1、塩・コショウ適量

### ② パクチードレッシング

材料:パクチー(きざむ)適量、オイル大さじ2、  
にんにく(すりおろし)少々、ナンプラー小さじ  
2、レモン汁小さじ1、塩・コショウ適量

### ③ 梅ドレッシング

材料:梅干し(つぶす)適量、オイル大さじ2、  
米酢大さじ1、たまねぎ(みじん切り)大さじ1、  
メイプルシロップ小さじ1、醤油小さじ2

### ④ 豆乳ドレッシング

材料:無調整豆乳大さじ2、オイル大さじ1、米  
酢大さじ1、メイプルシロップ小さじ1

※ドレッシングの作り方:材料をボウルに入れ  
てよく混ぜる。甘みと塩加減はお好みで調整  
して下さい。

# オイルで美食・健康法

インカインチオイル  
ヘンプシードオイル  
チャスキオイル



(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  
http://www.arcoiris.jp / relation@arcoiris.jp

## オイルの品質3つのポイント



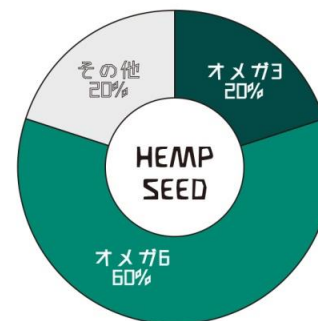
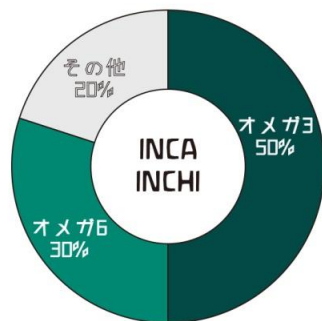
オメガ3とオメガ6は、どちらが悪でどちらが善というものではなく、私たちのカラダの中では限られた椅子を奪い合うように競合的に代謝され、その働きにも各々違いがあります。油脂の摂取はこれら必須脂肪酸(オメガ3とオメガ6)のバランスが重要で、普段の食事では、いかにも「油」と意識できる植物油やバターに加えて、穀類や豆類、牛乳、卵などに含まれる「見えない油」も考慮し、判断することが求められます。

良質な油を選択する上でもう一つのポイントは、加工方法です。抽出溶剤や精製等化学的な処理でなく、昔ながらのコールドプレス(低温圧搾)が重要です。

未精製の圧搾油は加工がシンプルだけに、原料の良し悪しが油の品質を大きく左右します。とりわけ、農業使用の有無を含む栽培方法と原料の鮮度が重視されます。

### インカグリーンナッツ インカインチオイル

ペルーアマゾンが原産の「サチャインチ」(グリーンナッツ)の種実を低温圧搾した無添加・未精製のオイルです。現代人に必要とされる $\alpha$ -リノレン酸(オメガ3)を50%含み、原料のナッツに由来する天然のトコフェロール(ビタミンE)などがオイルを酸化からしっかりと守ります。そのため、数あるオメガ3系オイルの中で、優れた酸化安定性を誇ります。

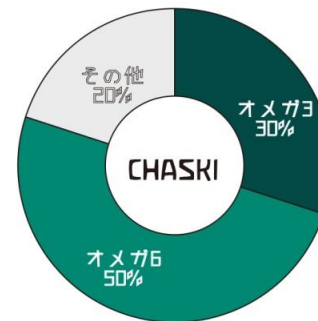


### ヘンプシードオイル

ヘンプシードオイルは、麻の実と呼ばれる大麻の種子を低温圧搾したオイルです。必須脂肪酸(オメガ3とオメガ6)のバランスが良く、女性のエイジングに優しいガンマ・リノレン酸も3%程含まれています。また、低温圧搾なので、大麻由来の**カンナビノイド**がオイルに溶け込んでおり、これがカラダに分散する**カンナビノイド受容体**と呼応し、ヒトの健康維持をサポートすることが様々な研究で明らかとなっているファイトケミカルです。ヘンプシードオイルは、単なる脂肪酸組成を超越したプラスアルファが魅力です。

### ヘンプインカインチ ブレンドオイル チャスキ

「チャスキ」とは、インカの時代に活躍した飛脚のこと。アンデスに張り巡らされたインカ道を駆け抜け、メッセージを送り届ける役割を担いました。酸化安定性に優れ、健全な脳神経機能の維持に欠かせないオメガ3を多く含むインカインチと、カンナビノイドに代表される多様なファイトケミカルを含むヘンプシードのブレンドオイルは、ココロとカラダに必要な栄養素を送り届けるメッセンジャーです。



おひたしにオイルをプラス



## インカインチオイル

南米で古くから食されてきたサチャインチ(グリーンナッツ)の種子を、抽出溶剤や精製等化学的な処理は一切行わず、低温で圧搾した植物油。原料由来のビタミンEが多く溶け込んでいるため、酸化に強く、新鮮さが長持ちします。ナッツ本来の香り成分が油に溶け出し、芳ばしさと青い香りが特徴的な、あっさりとした口あたりの軽いオイルです。

### 相性の良い食材

- ・ 醤油や味噌などの発酵調味料  
和食の惣菜に少量回しかけると、素材が引き立ちます。
- ・ 梅干し  
梅とインカインチの香り成分はパーフェクトペアリング。
- ・ 肉・魚  
豚の生姜焼きの炒め油に。魚料理は、鮭のオイル蒸し、マグロのカルパッチョなど赤身がおすすめ。
- ・ 動物性・植物性たんぱく質 (香ばしさと味わいが増します。)  
豆スープの仕上げに数滴。  
フライパンにインカインチオイルを引いて豆腐ステーキ。  
納豆に混ぜる。(粘りが増し、コクが出ます。)

※炒め油として使う場合、出来たてが美味です。フライパンでの加熱時間は5分以下、電子レンジでの加熱時間は10分以下を目安として下さい。揚げ物や再加熱には適しません。

### Perfect Cooking

- ・ インカインチの香草オイル【材料】オイル100cc、ドライマト2枚、黒こしょう(ホール)10粒、生のタイム1~2本、にんにく1片【ポイント】作りたてが美味しいので、作り置きせず4~5日以内に使い切ってください。



バナラアイスにヘンプシードオイル



## ヘンプシードオイル

人類は、少なくとも1万年前から大麻を栽培して来ました。古代中国やメソポタミアでは、大麻が食糧や繊維の原料として利用され、南極を除くすべての大陸で栽培されています。約8000年前の中東の遺跡から出土した世界最古の繊維生地は、大麻製でした。世界最古の紙は、約2100年前に中国で作られ、大麻と桑が原料でした。アメリカ合衆国憲法や独立宣言の草稿には大麻紙が使われ、画材の「キャンパス」は、ラテン語で大麻を意味する「カンナビス」に由来します。ゴッホもレンブラントも大麻キャンパスで創作活動を行っていました。1900年代初め、ヘンリー・フォードが試作した自動車のボディーは大麻樹脂で作られ、大麻由来のバイオエタノール燃料で走る車を構想していました。大麻は捨てる場所がない、最も利用価値の高い植物の一つです。中国最古の薬物学書「神農本草経」には大麻が記され、日本でも民間の生薬として、伝統的に利用されていました。大麻の種は良質な脂質とたんぱく質を多く含むことから、食品や化粧品原料として世界的に利用されています。

### 低温圧搾で上品な香りど トランス脂肪酸フリーを実現

素材の栄養価値や風味を損なわないよう、殻剥きから搾油に至るすべての製造工程を低温で管理しています。麻の実特有の上品な香りをお楽しみ頂けます。精製油や硬化油で発生するトランス脂肪酸は、一切含まれていません。

ヘンプシードオイルの栄養価値は、理想的な脂肪酸組成にあるとする一方、カンナビノイドを中心とする大麻ならではのファイトケミカルに関する研究が進んでいます。素材の栄養価値を十二分に享受するためにも、非加熱でお使い頂くことをお勧めします。

### Perfect Cooking

- ・非加熱でいただくのがオススメ
- ・サラダ、アイス、ジュースにトッピング



アスパラガスのオイルソテー



## ヘンプインカインチ ブレンドオイル チャスキ

希少な植物性カンナビノイドを多様に含むヘンプシードオイルをベースに、トコフェロールなど天然の抗酸化成分を多く抱き込んだインカインチを配合したチャスキオイルは、酸化に強い高機能な調理油です。チャスキオイルの最大の特徴は、まろやかな風味とその食べやすさにあります。2種類の風味豊かなコールドプレスオイルの絶妙なブレンドにより、手作りドレッシングやサラダ等の生使いは勿論、フライパンでの炒めもの、ソテーやグリルなどの焼き料理、スープのトッピングまで幅広くお使い頂けます。

### Perfect Cooking

・タコのアヒージョ 【材料】 オイル適量、ゆでタコ60g、芽キャベツ4個、ブラウンマッシュルーム4個、にんにく1片、輪切唐辛子適量、塩小さじ1/4 【作り方】 (1)耐熱鍋につぶしたにんにくと唐辛子、塩、オイルをいれて、弱火にかける。芽キャベツは下ゆでしておく。(2)香りがでたら、一口サイズに切ったタコ、芽キャベツ、ブラウンマッシュルームにいれて煮る。

#### PAO-SO 総抗酸化能 比較データ

日本老化制御研究所


単位: (μmol/L antioxidant power)  
数値が大きい程抗酸化能(還元力)が  
高いことを示しています。

#### 検体名

インカインチオイル	11,752
ヘンプシードオイル	6,504
エゴマ油(未精製)	5,229
亜麻仁油(未精製)	5,000
EXVオリーブオイル	4,617

#### 抗酸化能





インカインチの種実  
星形の莢が特徴

## インカインチの原産地はペルーアマゾン

森といのちを育む

アグロフォレストリー（森林農法）と

フェアトレードの取り組み

生産地とつながる1本のオイル

「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開発の実証」をミッションとして掲げるわたしたちアルコイリスは、2006年からインカインチの開発と生産に取り組んでいます。農業生産ではアグロフォレストリーシステムや有機栽培などエコロジカルな方法による適正技術を、加工生産では高品質な製品の生産を重視し、それぞれの目的の達成を、生産地の生態系や多様性を大切にしながら目指しています。

2008年から2017年にかけて実施したジャイカ(国際協力機構)のプロジェクトでは、ウカヤリ州プカルバ市周辺のアグロフォレストリー生産者コミュニティを支援する中で、事業開始前と比較して収入が4倍になった農家も現れました。また、ペルー国立ウカヤリ大学との協定に基づき、インカインチから油を搾った後の「トルタ」とよばれるおから状の高たんぱく原料を食材として有効活用し、地域の子どもの栄養改善に役立つ料理レシピの開発や、学校での料理教室・栄養セミナーなどの普及活動も実施しました。収入増により生産者の生計が改善されるだけでなく、トルタの地産地消による子どもたちのたんぱく質不足の改善と、アグロフォレストリーによる持続的農業開発と合わせ、生産地域の生活環境レベルが総合的に高まることが期待されています。

