

～ニュージーランドの肥沃な大地に育まれた～

# 有機亜麻仁油（ニュージーランド産）



農業先進国ニュージーランドの豊かな自然の中で、  
有機無農薬栽培で育てられた亜麻の種子を  
低温圧搾抽出し、精製をかけない  
ナチュラルな亜麻仁油ができました。



大さじ1杯(約15ml)に  
オメガ-3脂肪酸が約8000mg

**加熱しないでください**

直接または、加熱しない料理（ドレッシング等）にお使ください  
他にも・・・納豆に混ぜて・パンにつけて  
（焼いたパンにつけても栄養素は失われません）

250ml 3,240円(税込)

★低温圧搾温度30度以下を実現★

通常、40度前後での搾油が一般的である中、  
ニュージーランド産亜麻仁油は  
搾油温度に徹底的にこだわりました。

**クリアでスッキリとした味になりました**

ニュージーランド産亜麻仁油の4つのポイント

- ① 低温圧搾未精製** (ていおんあつさくみせいせい)  
～低温で圧搾されていますのでトランス脂肪酸を含みません～
- ② 黒ボトル(遮光性)**  
～太陽光・蛍光灯などの光から油を守ります。…油は光で酸化してしまいます～
- ③ 有機JAS認定**  
～無農薬・有機栽培(オーガニック)で作られていますので農薬の心配がありません～
- ④ スッキリとした味わい**  
亜麻仁油独特の風味が苦手な方にオススメです

## ●パンとアマニ油●

(20ページ参照)

### 材 料

- ・パン
- ・アマニ油 適宜

### 作り方

トーストしたパンを、お皿に入れたアマニ油をつけながら食す。

### ワンポイント

- ※アマニ油とオリーブオイルを皿で半々に混ぜ合わせてもよいでしょう。
- ※アマニ油にきざみくるみを混ぜて、軽く焼いたフランスパンにのせて食するのもおいしいです。

## ●ごはんに納豆とアマニ油●

### 材 料

- ・ごはん ・納豆 1パック
- ・アマニ油 小さじ1/2
- ・しょうゆ 少々 ・緑茶ふりかけ 適量

### 作り方

納豆にアマニ油としょうゆを混ぜる。

### ワンポイント

- ※緑茶ふりかけはマンガン含有量が豊富です。活性酸素の消去に必須です。
  - ※緑茶ふりかけに、もみのりやねぎを加えると必須ミネラルは万全です。
  - ※冷凍庫に保存してください。
- 緑茶ふりかけの作り方
- ①緑茶(煎茶)約1/2カップ弱をザルに入れ、湯をかける(2回)。
  - ②ペーパータオルで軽く水分を取り、風通しの良いところで陰干し、または冷蔵庫で乾燥させる(天日干しをすると色が変わります)。
  - ③ミキサーまたはフードカッターで細かくする。

## ●ドレッシング●

### ◆アマニ油ドレッシング

(20, 21ページ参照)

#### 材料:

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・アマニ油 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々

#### 作り方:

材料をすべて混ぜ合わせる。

### ◆オニオンドレッシング

#### 材料:

- ・オリーブオイル 25cc
- ・アマニ油 25cc
- ・酢 1/4カップ
- ・塩・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・練りからし 小さじ1/2

#### 作り方:

玉ねぎはすりおろし、材料をすべて混ぜ合わせる。

### ◆ゴマドレッシング

#### 材料:

- ・すりごま 約1/3カップ
- ・アマニ油 大さじ3~4
- ・玄米酢またはりんご酢 1/4カップ
- ・塩・こしょう 少々

#### 作り方:

材料をすべて混ぜ合わせる。

### ◆しょうゆドレッシング

#### 材料:

- ・玄米酢またはりんご酢 1/4カップ
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・ブルーベリーエキス 大さじ1~2
- ・アマニ油 大さじ2

#### 作り方:

ボールに入れ泡立て器で混ぜる。

### ワンポイント

- ※アマニ油とブルーベリーエキスの甘みでひと味ちがうドレッシングになります。大人の場合はこれに辛子やんにくを少し使うとよいでしょう。
- ※オリーブオイルはエキストラバージンオリーブオイルがおすすめです。
- ※ドレッシングは1回ぐらいで使いきるようにしましょう。

