

～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）



250ml

本体価格3,000円
(税込3,240円)

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)

★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。活性酸素の除去に必須です。
 - ※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
- ・ブルーネエキス 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

- ※アマニ油とブルーネ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に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。

