

COCONUTIST 2017 autumn

COCOWELL USER INTERVIEW

ココウェルユーザーインタビュー

COCODIP 特集

意外と使われている
ココナッツ

秋のココナッツレシピ

- Season's Recipes -

鶏ささみとバナナのココナッツ揚げ
かぼちゃのサラダ白和え風
ココナッツづくしの変わりみたらし団子

▶ココウェルのおすすめ
cocowell RECOMMEND
ココナッツ素材を楽しめるお店

▶ココウェル伝言板
cocowell INFORMATION
店舗&イベント出店情報



知って広がる! ココナッツ豆知識

「オイルの酸化」

オイルを上手に使い分けるための基礎知識



COCOWELL USER INTERVIEW

ココウェルユーザー
インタビュー

ココナッツオイルをより身近に食べていただきたいとの想いからココディップを考案して下さった、テレビや雑誌など多方面でご活躍の料理研究家、松見早枝子さんにお話を伺いました。



PROFILE

料理研究家
ビューティレシピスト
まつみ さえこ
松見 早枝子さん

2003年度ミス・インターナショナル日本代表を経て、料理研究家として活動。美と健康をテーマとしたビューティレシピストとして、雑誌、テレビ、イベント、講演会、料理教室など幅広い分野で活躍中。クックパッド「プロのレシピ」に毎月更新でレシピを寄稿中。シャンパーニュメゾン「モエ・エ・シャンドン」初のフードベアリングアンバサダー。2017年より自身の料理教室「Tronc (トロン)」を開講。

こともとても大切!! 外食やホームパーティーの時などはあれこれ考えずに楽しみ、翌日玄米菜食などにしてリセットする、という風にして心と体のバランスを取るようになっています。

ココナッツ商品の取り入れ方、使い方

うちのココナッツ商品の取り入れ方は、一番使うのが休日よく作るパンケーキ。「ココナッツファイバー」をたっぷり加えたヘルシー生地を、「エキストラバージンココナッツオイル」で焼きます。甘い香りがして子供も大好物です。そして、揚げ物もよく作りますが、揚げ油は料理ジャンル問わず、抗酸化力が強い「プレミアムココナッツオイル」を愛用しています。それから、最近の愛用品が「ココナッツミルクパウダー」。うちのカレーはいつもルウを使わずカレーのスパイスのみで風味づけするので、スパイシーになります。なので、子ども用や2日目は「ココナッツミルクパウダー」を加えてマイルドにアレンジするのが定番です。他にもスイーツや、料理だとスープやソースに、ミルク代わりに使ってオリエンタルな風味にして楽しんだりしています。



私が主宰する料理教室「Tronc (トロン)」でも、ココウェルの商品をよく取り入れていますが、生徒の皆さまから大好評です。

料理研究家として皆様へのメッセージ

ここ近年ずっと、家庭料理の世界では「時短」がキーワードになっています。確かに皆さま忙しい時代、普段の家庭料理での時短はマストだと思います。でも、私は今主流の、電子レンジや市販の調味料を多用することで時短するばかりでなく、焼き方や食材の組み合わせなど、基本的なことを見直し、工夫することで、塩やしょうゆなどでの最低限の味付けでも美味しく調理できるような時短術が、健康的な食生活には必要だと思っています。そして、今は「インスタ映え」する料理がたくもはやされがちですが、写真には写らない食感や味わい、写真映えないけれど美味しいものなども、同じくらい大切に思ってもらえると良いなと思っています。

普段の食事の中で気を付けていること

まず一番気を付けているのは、食材を買う時に、できる限り添加物が無くナチュラルにきちんとつくられた食材を選ぶことです。これが何より大切だと思っています。毎日の食事では、バランスよくいろいろな食材を食べるようにしています。私は、アレルギー等やドクターストップがある場合は別として、どの食材にも一長一短があると思っていますので、どれかばかり摂り、これは摂らない、といった食事はせず、体調に合わせてその時その時必要だと思うものを、なるべく偏らず食べるようにしています。最近ではエイジングケアに大切だと知り、低GI (血糖値の上昇がゆるやか) になるような料理、食べ方も意識しています。元々低GIではない食材でも、他の食材との組み合わせ方、食べ方の工夫で低GIに近づけることができるので、そういったことも楽しみながら工夫しています。そして、食事は楽しむこと、人とその楽しさを共有する

INFORMATION

プライベート料理教室 トロン

<http://matsumisaeko.com/class/>
開催場所：東京都 杉並区内のサロン *詳細は会員様におのみお伝えいたします。

こだわり素材の旨みをココナッツオイルで引き出した
COCO DIP

Black Beans
黒豆

丹波産の黒豆を贅沢に使用し、エキストラバージンココナッツオイルとココナッツシュガーだけを加えました。上品な甘みが特徴です。

原材料名：黒大豆(国産)、ココナッツオイル、ココナッツシュガー、寒天加工品(粉あめ、寒天)
内容量：150g

Apple
りんご

ココナッツオイルで焼き上げたりんごを、さらにエキストラバージンココナッツオイルと一緒に閉じ込みました。甘さの中にやさしい酸味がきいた、さわやかな美味しさです。

原材料名：りんご(国産)、ココナッツオイル、ココナッツシュガー、寒天加工品(粉あめ、寒天)、レモン汁、シナモン
内容量：150g

考案者・料理研究家

松見さんのCOCO DIP 開発秘話

ココディップは、元はヘルシーなココナッツオイルをぜひバター代わりにパンにつけて食べたいという気持ちで、うちでよく作っていたものです。それを、「そのままココナッツオイルを食べるのは・・・」「ココナッツオイルの使い方が難しい」という周りの皆様の声を聞くにつけ、お子様からお年寄りの皆さままで、年齢問わず楽しんで食べていただくのに良い方法かもと思い立ち、水井社長にお話ししてみたところ、商品化が実現しました。

ココナッツオイルは、継続的に摂っていると、お子様なら健やかな成長に、大人の方ならダイエットや整腸に、お年寄りの方なら認知症の予防に役立ちます。これを皆さまが楽しんでいただくのはもちろん、周りの大切な方々へのギフトにもしやすいようにと、ピンサイズや価格などを精査しました。

原料は妥協せずに国産の良い食材を使い、化学的な添加物は一切加えずに作っていただいたので、開発はいろいろ大変でしたが、おかげさまでとても良い、素晴らしい商品になりました。

本当に心から自信を持っておすすめできる商品ですので、ぜひ多くの皆さまにお試しいただきましたら嬉しいです。



How to Use

～ココディップの使い方～

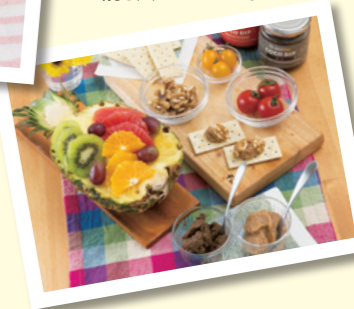
お食事に

朝食でヨーグルトにまぜたり、ジャムの代わりにパンに塗っても使えます。



おやつに

和洋問わずに簡単スイーツ。パンケーキをアレンジしてどら焼き風のおやつにも



ホームパーティーに

クラッカーやパンケーキにつけて、みんなでわいわいココディップパーティー

限定販売! COCO DIP & メリエンド

松見さんの考案した「COCO DIP」とココウェルカフェが作ったスイーツ「メリエンダ(ココナッツクラッカー)」の特別限定セットです。

直営店限定 ココウェルカフェ・ココウェル自由が丘店

販売開始 11月11日(土)～

スペシャル
ギフトボックス入り

COCO DIP & メリエンダ 2,500円(税込)

※販売の詳細については、各店舗にお問合せください。



★限定★
50セット
※なくなり次第終了



「意外と使っているココナッツ」

ココナッツからできるモノという何が思い浮かぶでしょうか？多くの方はココナッツオイルが浮かんだのではと思います。またクッキーやアイス、香水や芳香剤、ココナッツカレーなどの料理、お酒などココナッツの香りのするものが浮かんだ方もいるかもしれません。最近は食品を中心にココナッツ製品が増えていますが、実は昔からココナッツは日本の生活に欠かせないものになっているんです。

1. キッチンで活躍中のココナッツ

たとえばキッチンでは食器洗い洗剤にココナッツオイルが使われています。またタワシも実はココナッツの殻の繊維部分(中果皮)からできているものがあります。この繊維部分はコイアファイバーと呼ばれ、抗菌性に優れていることから車のシートのクッション材や足拭きマットなどに利用されています。



2. 水や空気をきれいに

洗剤で食器を洗った水は排水溝を通して町の浄水場に流れていきます。浄水場では活性炭などを利用して水を浄化していますが、そこで古くから使われているのがヤシ殻活性炭です。冷蔵庫用の有名な脱臭剤にもヤシ殻活性炭が利用されています。



3. 車が走る??

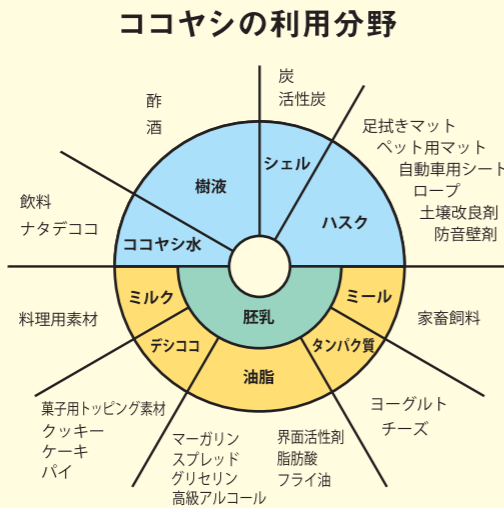
石油や石炭といった化石燃料の枯渇が心配な現代、植物等から作られるバイオ燃料が新たな燃料として注目されています。日本でもココナッツオイルからバイオディーゼル燃料を作る研究が進められています。フィリピンではバイオディーゼルの混ざった燃料の使用を義務付けた法律もあります。将来的にココナッツオイルでトラックやバスが走る日が来るかもしれません。



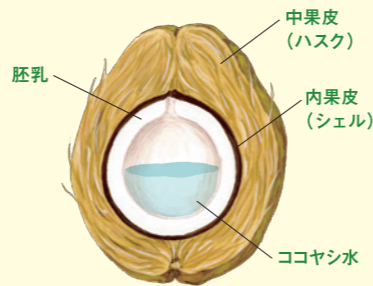
Tree of Life

「生活の木」と呼ばれるココナッツ

「ココナッツの木(ココヤシ)には99通りの利用法があり、100番目の利用法もやがて間違いない見つかるだろう」と昔から伝えられてきました。生産国では大きなココナッツの葉で屋根を葺いたり、繊維でロープを作ったり、樹液から生まれるヤシ酒(トウパと呼ばれます)を楽しんだり、様々なかたちで人々の生活を支えています。まさに Tree of Life (生活の木) と呼ばれるゆえんです。



引用文献: 杉村順夫・松井宣也 共著「ココヤシの恵み」(養華房、1998年)



ヤシ殻繊維で作ったロープ

Season's Recipes by Cocowell Kitchen

秋のココナッツレシピ

食欲の秋と言われるほどおいしいもの盛り沢山の秋のおすすめレシピは、食材を美味しさをいかした揚げ物に話題のMCT(中鎖脂肪酸)をしっかりと摂れるサラダ、そして和風スイーツです!

QRコード

レシピサイトはこちらから / cocowell HP: How to use (商品の使い方) http://www.cocowell.co.jp/howto/

Recipe 1 鶏ささみとバナナのココナッツ揚げ

酸化に強い油だからサクッと仕上がる!



〈材料/4人分〉

- 鶏ささみ 4本
- 白ワイン 小さじ2
- 塩 少々
- バナナ 1本
- さやいんげん 12本
- プレミアムココナッツオイル 適量
- 薄力粉 適量
- 卵 適量
- デシケートッドココナッツ(ファイン) 適量
- スウィートチリソース 大さじ2
- エキストラバージンココナッツオイル 大さじ1

〈作り方〉

- 鶏ささみは縦半分になり、白ワインと塩をふってしばらく置く。バナナを8等分にカットし、○の材料をつける。
- さやいんげんの筋を取り除く。
- 鍋にプレミアムココナッツオイルを入れて180℃に温め、1と2を揚げる。
- 揚げたものを器に盛り、●の材料を混ぜ合わせたものを添える。

coconut items



プレミアムココナッツオイル
デシケートッドココナッツ(ファイン)
エキストラバージンココナッツオイル

Recipe 2 かぼちゃのサラダ白和え風

旬のかぼちゃにココナッツの風味が食欲をそそり、MCTもしっかり摂れるサラダ



〈材料/4人分〉

- かぼちゃ 160g
- 塩 少々
- 絹ごし豆腐 100g
- ミックスビーンズ 50g
- サラダ菜 適量
- デシケートッドココナッツ(ロング) 小さじ2
- ※140℃で3分ローストしておく
- 砂糖 小さじ2
- リンゴ酢 小さじ2
- 淡口しょうゆ 小さじ1
- リキッドココナッツオイル 大さじ1

〈作り方〉

- かぼちゃは皮の固い部分をむき、厚さ7~8mm、幅2cmに切る。
- 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く水切りし、ボウルの中でつぶして○の材料を加え味を調える。
- 冷ました1と2とミックスビーンズを合わせて味を調える。
- 器にサラダ菜を敷き3を盛り、ローストしたデシケートッドココナッツ(ロング)をふりかける。

coconut items



デシケートッドココナッツ(ロング)
リキッドココナッツオイル

Recipe 3 ココナッツづくしの変わりみたらし団子

やさしい甘さの和風ココナッツスイーツ!



〈材料/5本分〉

- 白玉粉 100g
- ココナッツファイバー 5g
- 水 100cc
- 水 200cc
- 昆布 5g
- ココナッツシュガー 80g
- しょう油 15g (大さじ1弱)
- 片栗粉 15g
- 水(片栗粉を溶く用) 15cc
- 竹串 5本

〈作り方〉

- 鍋に水を入れ昆布をもどしておく(30分以上)。
- 白玉粉、ココナッツファイバーをボウルに入れ、水を少しずつ加えてひとつにまとまるようにこねる。
- 別の鍋にお湯を沸かし、2を20個くらいに分け、大きさをそろえ丸めて茹でる。浮かんで来たら取り出して氷水につける。
- 1を火にかけて沸騰直前で昆布を取り出し、ココナッツシュガー、しょう油を入れて少し煮詰め、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 3を竹串にさし、4のたれをかける。

coconut items



ココナッツファイバー
ココナッツシュガー

オイルを上手に使い分けるための基礎知識

今回のテーマ

「オイルの酸化」

「糖質制限」「ローカーボ」「パレオダイエット」が減量だけでなく健康的な体づくりや病気の予防においても注目されつつあります。それに伴い『脂質を摂ることの重要性』も改めて見直されています。脂質を摂る上で気になる「酸化」について詳しく解説します。

01 「酸化」とは

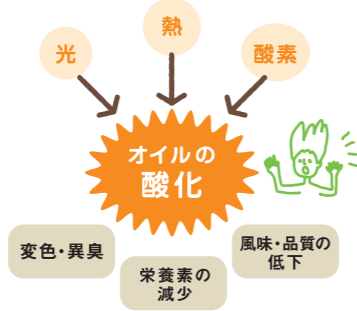
酸化とは物質と酸素が結合する化学反応のことです。身近な例としては可燃物が熱と光を出しながら激しく酸素と反応する「**燃焼**」や、金属と酸素がむすびついて酸化物をつくりだす「**サビ**」などがあります。



燃焼 サビ

02 オイルの酸化

オイルの酸化とは、**光や熱、酸素**などによって**オイルが劣化**することです。オイルが酸化すると変色や異臭、オイルに含まれる栄養素の減少など、風味や品質が低下します。



03 酸化を促す要因は様々

- ① 酸素の影響**
最も影響の大きいのが空気中の酸素です。空気中の酸素濃度(約21%)で十分に酸化は進行します。
- ② 温度の影響**
油脂の酸化速度は温度が高いほど大きくなります。一般には、10℃上昇することにより酸化速度は2倍になるといわれています。
- ③ 光の影響**
太陽光線、蛍光灯などの光線も酸化を促進する大きな要因となります。紫外線のように、波長が短い光ほどエネルギーが大きく、より酸化を促進します。

04 オイルの酸化には二種類

油脂の酸化には保存過程でおこる「**自動酸化**」と、調理過程でおこる「**熱酸化**」があります。「**自動酸化**」は空気中の酸素分子によって常温で緩やかに酸化反応が進み、「**熱酸化**」は揚げ物などの加熱料理により急激に酸化反応が進みます。

自動酸化

常温時の緩やかな酸化反応

オイルの保管中など



熱酸化

加熱料理による急激な酸化反応

揚げ物・炒め物など



05 加熱による酸化

オイルはフライパンでの加熱はもちろん、料理を電子レンジやオーブンなどで加熱することで酸化してしまいます。

06 酸化したオイルの体への影響

オイルは酸化すると一部が「**過酸化脂質**」という体に有害な物質になります。この「**過酸化脂質**」が体内に蓄積すると細胞を傷つけ、生活習慣病である動脈硬化、糖尿病や、認知症・癌などの様々な疾病の原因になると考えられています。また酸化したオイルを一度に過剰摂取すると、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が生じることもあります。老化や病気の原因は体のサビ(酸化)とよく言われますが、これは細胞が酸化することで起こります。その細胞をサビ(酸化)させる原因の1つが酸化したオイルと考えられています。



- 体内に蓄積すると... 一度に過剰摂取すると...
- 動脈硬化
 - 糖尿病
 - 認知症
 - 癌など
 - 嘔吐
 - 下痢
 - 腹痛など

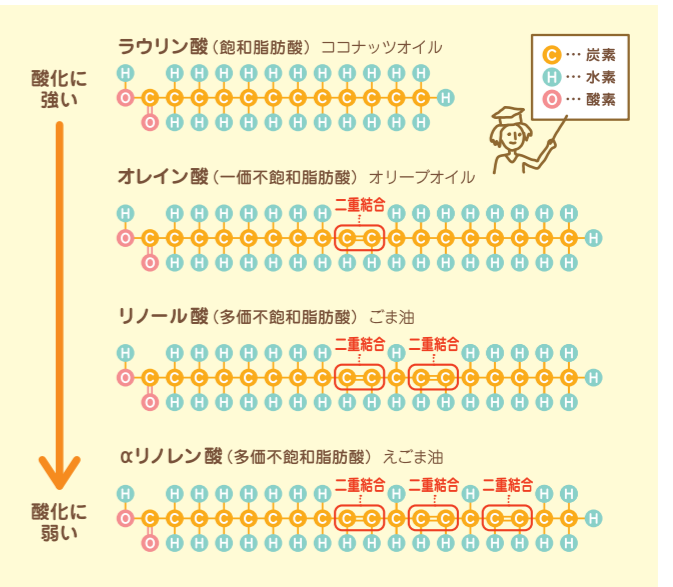
ポイント

酸化しやすいオイルと酸化しにくいオイル

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

オイルを構成している脂肪酸は、右図のように**炭素(C)**が鎖状に繋がり、**水素(H)**と**酸素(O)**が結びついてできています。1個の炭素原子には手が4本あり、他の原子と結合します。炭素原子同士が1本ずつ手を出し合って結びつく状態を「**単結合**」といい、炭素全部が単結合で結びついている脂肪酸を「**飽和脂肪酸**」と呼びます。

ココナッツオイルは約92%が飽和脂肪酸によって構成されているため酸素が割り込むことが少なく、酸化が起こりにくい安定した性質を持っています。それに対して炭素原子同士が2本ずつ手を出し合い結びつく状態を「**二重結合**」といい、二重結合を含む脂肪酸を「**不飽和脂肪酸**」と呼びます。二重結合は他の物質と反応しやすいので酸素に割り込まれやすく、酸化による変質が飽和脂肪酸より早くなります。二重結合が1つのもを**一価不飽和脂肪酸**、2つ以上のものを**多価不飽和脂肪酸**と呼び、二重結合が多いほど酸化しやすい脂肪酸になります。



食用油の酸化安定性を徹底比較!

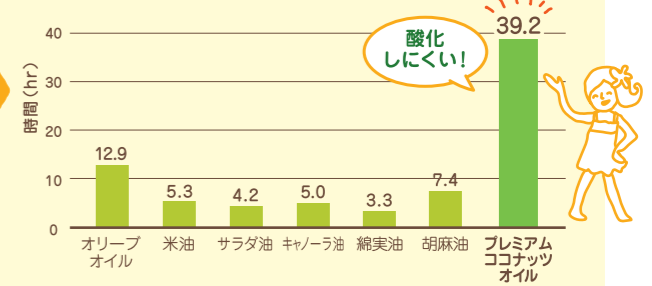
ご家庭や飲食店でよく使用される食用油を選び、酸化安定性を調べるCDM試験を実施しました。ココナッツオイルは、加熱料理に適した無臭タイプの「**プレミアムココナッツオイル**」を比較対象にしました。

食用油比較表

種類	風味・特徴	用途	主要成分
オリーブオイル	独特の風味と芳香	生食・炒め物	不飽和脂肪酸(オレイン酸)
米油	独特の芳香	揚げ物	不飽和脂肪酸(オレイン酸・リノール酸)
サラダ油	菜種油と大豆油をブレンド	生食・炒め揚げ物	不飽和脂肪酸(オレイン酸・リノール酸)
キャノーラ油	軽く、淡白な風味	生食・炒め揚げ物	不飽和脂肪酸(オレイン酸)
綿実油	独特のまろやかな風味 綿花種子から採取	生食・炒め揚げ物	不飽和脂肪酸(リノール酸)
胡麻油	芳醇な芳香 ※試験に使用したものは無臭無色	炒め物・揚げ物	不飽和脂肪酸(オレイン酸・リノール酸)
プレミアムココナッツオイル	独特の風味と芳香 ※試験に使用したものは無臭タイプ	生食・炒め揚げ物	飽和脂肪酸(ラウリン酸)

酸化安定性試験 CDM試験(日本食品分析センター調べ)

オイルを120℃に加熱し、空気を送り込み強制的に酸化させ、生成される揮発性分解生成物を純水中に捕集し導電率を測定、その数値が急激に変化するまでの時間を測定。変化するまでの時間が長いほど、酸化安定性が高いと判定する。



家庭でできる「酸化」した油の判断方法

- 色が濃くなる。
- 加熱したときに油臭く不快なおいがある。
- 揚げ物をするとき細かく消えにくい泡が発生する。

※新鮮な油だと泡立ちがあるがすぐ消える。

酸化に強い! cocowellのココナッツオイル



詳しくはP.9の商品ラインナップをご覧ください



▶ Cocowell's Friend SHOP ココナッツメニューを楽しめるお店

Vol.3 飛び出すパン屋 七穀ベーカリー

ベーカリー / 大阪・寝屋川

第3回目のお店紹介は、大阪の香里園にある“飛び出すパン屋 七穀ベーカリー”さんです。パンへのこだわりだけでなく、代表のやまひろさん自身が楽しみでお客様にも是非来てほしいイベントを探し、募集をしていないイベントにも問い合わせをされるほどの積極性の持ち主。そこで出会った方々のご縁で、ココウェルのオイルも使って下さっています。

パン作りをはじめられたきっかけは？

もともとは大学を卒業して会社勤めをしていました。調理経験もなかったのですがパンが大好きだったので、パンを作る仕事を探して働きながらパン作りを覚えていきました。七穀ベーカリーをはじめたころに、野外マーケットでパンの販売をしていると、昔働いていたお店の上司に偶然会って「何してるの!？」って驚かれたこともありました(笑)。

名前についている“飛び出すパン屋”というのは、どういう意味ですか？

正式名称というか、あだ名のような呼び名なんです。販売をはじめた約10年になりますが、6坪程の小さな店を開店した後も、野外イベントでの販売も続けていました。「パンと一緒に各地へ行ってパンの販売をする」といううちのパン屋のカたちをお客さんが「飛び出すパン屋さんだね」といわれた時に、この名前をいただくと思いつきました。はじめたばかりの頃は、東京のイベントに行く時も大阪からひとりで車を運転していくのが不安で、夜行バスに自分用の席とパン用の席を確保して、パンと並んで東京へ向かい、出店をしていました。

ココウェル商品を使い始めたのはどうしてですか？

きっかけは、近くの枚方で毎月行なわれている“五六市”というマーケットで水井さんと出会い、直接ココナッツオイルのことを聞いたからです。「美味しくて、体にも良くて、フェアトレードというカタチで社会の役に立てるココナッツオイルを使ってみたい!」と思って使い始めました。そして3年ぐらい前には、ココナッツオイルが品薄でココウェルで手に入らなかったときには、豆乳ドーナツの販売をお休みのこともあり、お客さんから「なんでないの〜!？」と言われたことも・・・入荷した時に急いでココウェルさんのところまで取りに行ったこともありました。

ココナッツ素材を使ったメニューについてお客さんの反応はどうですか？

プレミアムココナッツオイルを使って“豆乳ドーナツ”を作っていますが、「サクッと揚がり、冷めても美味しい」と評判がいいです。最近ではこの豆乳ドーナツにミンチカツを挟んだ、コロケドーナツパンも販売しています。揚げ物に揚げ物?と驚かれる方も多いですが、時間が経ってもサクパリとしていてサクサクと美味しく食べられるところはココナッツオイルならではの良さだと思います。さらに他のオイルと違い長時間揚げても酸化臭などがほとんどなく、油酔いしないんです。お客さんに店頭でお待ちいただいている時でも「いい香りがする。」と褒めていただけたら嬉しいです。ほんといいことづくめのココナッツオイルです。

このページだけでは収まりきれないエピソードをたくさん伺いましたが、続きはぜひイベントやお店へ! 飛び出すことでのいろんな“出会い”と“経験”をされたお話も聞けるかもしれません。

七穀ベーカリー代表
やまひろ(山本洋代)さん

毎日食べたい、安心で、美味しい自家製酵母パンを皆さんの食卓にお届けできれば嬉しいです。うちのパンを囲んでいただく食卓が楽しい時間となりますように。



今後のイベント情報 /	
10/14.15 もみじ市(東京都調布市)	11/4.5 東京蚤の市(東京都調布市)
10/29 パンマルシェ10(愛知県名古屋市)	11/11.12 MUSEUM MARKET(愛知県豊田市)
	11/26 ZAKKA Lapre(和歌山県和歌山市)他

[SHOP Info] 七穀ベーカリー
〒572-0084 大阪府寝屋川市香里南之町9-9 マスターズ香里園1階
営業時間:10:00~19:00(喫茶メニューラストオーダー18:00) 営業日:不定休 ※詳細はホームページにて
TEL/FAX: 072-835-1855 Web: http://759bakery.jp

▶ Event Info イベント出店情報

10月	11月
ナチュラルビューティースタイル展 10月11日(水)~16日(月) 10:00~20:00 ※最終日は18:00まで 会場:JR名古屋駅前10階 催会場(愛知県) ナチュラルでオーガニック素材のコスメや食品を集めたライフスタイルを提案する催事 物販	アウトドアヨガまつり2017 10月21日(土)~22日(日) 10:00~17:00 会場:中之島公園芝生広場(大阪市北区) ソトとヒトをつなげ 出会いと喜びであふれる日本最大規模のアウトドアヨガイベント 物販 FD物販 飲食

出店内容: 物販 ココウェル商品の販売 FD物販 Francis+Dale(フランス・デール)商品の販売 飲食 ココウェルカフェの飲食販売

その他にも
出店イベントがいっぱい!
詳しくはこちら

[cocowell HP]
Event Information

※記載内容は変更になる場合があります。詳しくはHPの「イベント情報」をご確認下さい。



コナティスト秋号(10月~12月)

期間限定発売!

こだわりの食材によるコラボレーション



COCO GRANOLA
ココナッツとドライフルーツ

ココグラノーラ(ココナッツとドライフルーツ) 120g/600円(税別)
 原材料:有機オーツ麦、全粒粉(小麦粉を含む)、ココナッツオイル、ココナッツシュガー、はちみつ、グラハム粉、有機サルタナレーズン、有機ドライパイナップル、有機ドライクランベリー、有機ひまわりの種、有機アーモンドスライス、有機ココナッツファイバー、有機ココナッツロング

ココグラノーラは、ココナッツ専門店“ココウェル”の食材を使って、全国のこだわりの生産者の想いを広める活動をする“foodscape!”が監修して作られたグラノーラです。



保存料
無添加



▶ cocowell
「人と地球に優しい」ココナッツの無限の可能性を追い求め、フィリピンのココナッツ農家を始めとする貧困問題の解決に、継続的に貢献していきたいと考えています。

▶ foodscape!
料理開拓人の堀田裕介さんが日本各地の生産地に足を運び、出会った食材や生産者の想いを、ケータリング事業をはじめ、料理教室や直営ベーカリーなどを通じて発信しています。
[WEB]http://food-scape.com

下記にて販売いたします

- ・ココウェルカフェ ・ココウェル自由が丘店
- ・WEBオンラインショップ

一部出店イベント会場でも販売いたします。

▶ Shop Info 店舗情報



ココウェル 本社

ココウェルのスタッフは全員「コナティスト」という肩書きを持っています。発案者である代表水井をはじめとし、ココナッツのスペシャリストとなるように日々勉強しています!ココナッツを通して皆さまに健康をお届けできるように頑張っています。

https://www.facebook.com/COCOWELL.JP
@cocowell_jp

<ココウェル 本社>
〒550-0012 大阪市西区立売堀5-5-7
TEL: ☎0120-01-5572 FAX:06-6543-5571
open 10:00-18:30 / close 土、日、祝 2台



ココウェルカフェ 北堀江店

ココナッツをたっぷり使ったプレートランチやカレー、スイーツなどをご提供しています。メニューの作り方やココナッツ食材の使い方など、お気軽にお尋ねください!月2回の上映会など、様々なイベントも開催していますので、Facebookなどでチェックしてくださいね!

https://www.facebook.com/cocowellcafe/

<cocowell cafe>
〒550-0014 大阪市西区北堀江1-13-21 1F
TEL:06-6531-5572 FAX:06-6531-5579
open 11:30-20:00 / close 水曜日



ココウェル 自由が丘店

ココウェル自由が丘店の会員カード「ココフレンドカード」ができました。お得で嬉しい3つの特典あり!ココウェルの東京で唯一の直営店でお使いいただける会員カードです。入会金・年会費無料、ココウェル自由が丘店にてお作りいただけます。日々更新中のTwitterもぜひご覧くださいね!

@cocowell_jyg

<cocowell 自由が丘店>
〒158-0083 東京都世田谷区奥沢7-3-10
TEL:03-6432-1120 FAX:03-6432-1140
open 11:00-19:00 / close 水曜日(祝日を除く)

✓ cocowell MAIL MAGAZINE ココウェルメールマガジン

新商品、イベント出店、キャンペーンなどの新着情報が満載のメールマガジンをお届けします。ぜひご登録ください。

ご登録はこちら ▶▶▶



coconut foods
ココナツの食品



エキストラバージンココナツオイル エクスペラー
360g (400ml) ¥2,400(税別) / 225g (250ml) ¥1,800(税別)

粉碎した生の果肉を40℃以下の温風で乾燥させ、水分を0.1%以下にまで取り除いてから低温圧搾する最新のエクスペラー法を採用。より鮮度が高く、残留水分の低下により品質の劣化を防ぎます。有機JAS認証を取得。中鎖脂肪酸(MCT)を約65%含みます。

【別売】早溶けスプレッドナイフ ¥1,200(税別)



プレミアムココナツオイル
460g (500ml) ¥950(税別)

乾燥させたココナツの果肉を圧搾したクッキング用オイル。油の旨みはありますが香りはほとんど無く、一般のお料理にお使いいただけます。酸化安定性が高いので、炒め物や揚げ物といった加熱料理にオススメです。中鎖脂肪酸(MCT)を約61%含みます。



液だれしにくい
新キャップに
なりました!

リキッドココナツオイル
280g (300ml) ¥2,400(税別)

製造工程でゆっくりと温度を下げていき、固まりやすい脂肪酸だけを取り除いた、0℃まで固まらない液体ココナツオイル。中鎖脂肪酸(MCT)は93%と通常の1.5倍も含みます。冬場の寒さや冷蔵庫でも液体なので、飲み物やサラダなどの料理にかけてご利用いただけます。ココナツの香りも控えめ。

通販&直営店限定

P.2に特集記事
を掲載!



黒豆 りんご

ココディップ
黒豆/りんご 150g ¥900(税別)

ココナツと相性の良い素材をペースト状にしてエキストラバージンココナツオイルと一緒に閉じ込めました。甘み付けには低GIのココナツシュガーを使用。保存料・着色料無添加。パンやクラッカーにつけたり、ヨーグルトに入れてお召し上がりください。



オニオン ごま

ココドレッシング
オニオン/ごま 180ml ¥800(税別)

0℃まで固まらないリキッドココナツオイルをベースに作ったヘルシードレッシング。中鎖脂肪酸を効率的に摂ることができ、低GIのココナツシュガーも使っています。そのまま野菜、お魚、お肉に。お料理の味にもご利用いただけます。



ココマヨネーズ
150g ¥800(税別)

マヨネーズの約73%を占めるオイルには、贅沢にリキッドココナツオイルだけを使用し、全体のおよそ68%が中鎖脂肪酸という高配合。自然原料の飼料で育てたセイアグリー健康卵を使用し、国産りんご果汁100%のりんご酢に、ココナツシュガー、平糶製法で作られた天然塩、からし、とシンプルで安心な原料だけにこだわって作りました。

coconut cosmetics
ココナツの化粧品



ココナツファイバー
250g ¥950(税別)

“ココナツフラワー”とも呼ばれ、生のココナツの果肉から産まれた、食物繊維が豊富な微粉末の新食材です。お腹の中で約3倍に膨らみ、満腹感が得られます。疲労回復の働きがある必須アミノ酸もバランスよく含んでいます。グルテンフリーで、ヨーグルトやカレーに混ぜたり、料理で小麦粉に足したりしてお使いください。



ファイン ロング

デシケイテッドココナツ
ファイン/ロング 200g ¥470(税別)

ココナツの果肉を乾燥させた粒状のフレーク。無添加・無漂白で、水分も3%以下に抑えた高品質フレークです。粒の形状により、パン粉状のファインと細長いロングに分かれます。ココナツの豊かな風味とシャリシャリの食感が楽しめます。



オーガニックバージンココナツオイル
140ml ¥1,800(税別)

バージンココナツオイル100%の美容オイル。ココナツオイル特有の微細な分子により、べたつかずしっとり保湿します。香料では得られない、ココナツ本来の甘い香りも楽しめます。お肌の敏感な方の保湿ケアに。食用としても利用されているバージンココナツオイル100%なので、赤ちゃんにもお使いいただけます。



プレーン(無香) ビュアココナツ クイーンサンパギータ



マイルドカモミール ハーバルローズマリー

ココソープ
95g ¥800(税別)

バージンココナツオイルの洗顔ソープ。コールドプロセス&スーパーファット製法により高い洗浄力とつっぱらない洗い上がりを両立しました。主成分ラウリン酸による豊かな泡立ちが特徴です。敏感なお肌の方にもお使いいただけるよう、高品質のバージンココナツオイルを100%使用しました。バージンココナツオイル、水酸化ナトリウム、水、エッセンシャルオイルといったとてもシンプルな天然原料のみでつくられています。



ココナツシュガー
1kg ¥2,400(税別) / 250g ¥850(税別)

香ばしくて美味しいココナツの花蜜糖。黒糖のようなコクがありながら後味さっぱり。ミネラルも豊富で、低GIシュガーとして注目されています。血糖値の気になる方にも。コーヒーや煮物料理など、一般の砂糖と同じようにお使いいただけます。



ココナツミルクパウダー
300g ¥2,000(税別)

ココナツの果肉から搾った新鮮なココナツミルクを、最新のスプレードライ製法で瞬時に微粉末にしました。水分を取り除くことにより、鮮度を維持したままの保存が可能です。原材料はココナツとタピオカ粉末だけ。食品添加物を一切使用せず、粉末化するために必要なでんぷん質としてタピオカ粉末を使用しています。中鎖脂肪酸(MCT)を約27%含みます。



ビュアココナツ ジューシーバナナプル ティスティマングー
クイーンサンパギータ フレッシュレモンガラス スイートバナナ

オーガニックココリップ
5g ¥600(税別)

オーガニックココファンドリップ[※]
5g ¥600(税別)

バージンココナツオイルのナチュラルリップクリーム。バージンココナツオイルとミツロウの保湿力で、乾いた唇も長時間潤い保湿します。天然エッセンシャルオイルの香りで使うのが楽しくなります。

- ビュアココナツ：濃厚なココナツ本来の甘い香り
- ティスティマングー：もぎたての食べたくような甘い香り
- ジューシーバナナプル：さっぱりとした甘い香り
- スイートバナナ：ふんわりやさしい甘い香り
- クイーンサンパギータ：ジャスミン系のフローラルの香り
- フレッシュレモンガラス：シャープで甘くない爽やかな香り

※商品代金のうち100円がココファンドに寄付され、通信制高校生のスタディアワーに利用されます。

Francis + Dale

レイテと世界の食卓に彩りを



2013年11月、大型台風ヨランダによりフィリピン中部が壊滅的な被害を受けました。ココウェルでは支援活動としてココナツの倒木を活かし、被災地の方に雑貨を作っていた「ココウッドプロジェクト(ブランド名: Coco no Ki)」を立ち上げました。

そして、作る人使う人にとってよりよい“ものづくり”を求めてマホガニーの木を使った新ブランド「Francis+Dale」に生まれ変わりました。詳しくは公式ホームページをご覧ください。

フランシスデール公式ホームページ
<http://francisdale.jp>



ココウェルカフェで
カラッとサクッと美味しい金曜日。

お気軽に
お立ち寄りください♪

ココナッツ
プレミアムフライデー
16:00～20:00
※ラストオーダー 19:30

10月27日(金)は / Coconut Premium Friday

酸化に強くヘルシーな“プレミアムココナッツオイル”で揚げた揚げ物はカラッとサクッととても美味しい！
この美味しさを多くの方に味わってもらいたい。そんな想いから誕生したココウェルカフェのスペシャル企画です。

スペシャルセットメニュー

串揚げや天ぷらを盛り合わせた
プレミアム 揚げ物プレート
ドリンク付き(ビールorソフトドリンク)
1,500円(税込)

プレミアム
ココナッツオイル使用

味わいすっきり♪
フィリピンで人気！

サンミゲルビール

追加メニュー

フィリピンでポピュラーな揚げバナナのおやつ
ココナッツトゥロン 500円(税込)



3日前までに
予約をされた方に
串揚げ1本サービス!
ご予約はこちら



もちろん予約なしでも
ご来店いただけます!



ココウェルカフェ 北堀江店

大阪市西区北堀江1-13-21 1F TEL 06-6531-5572
11:30～20:00(定休日/水曜日)

大阪市営地下鉄 長堀鶴見緑地線 / 西大橋駅 4番出口から徒歩4分
大阪市営地下鉄 四ツ橋線 / 四ツ橋駅 6番出口から徒歩4分



社 名 株式会社ココウェル
所 在 地 〒550-0012 大阪市西区立売堀5-5-7
T E L 06-6541-5572
F A X 06-6543-5571
設 立 2004年8月16日
代 表 代表取締役 水井 裕
事 業 内 容 ココナッツ製品の開発、原料卸・小売販売
U R L <http://www.cocowell.co.jp>
FACEBOOK <http://www.facebook.com/COCOWELL.JP>

〈ココウェルのお約束〉

1. ココナッツの自然の力を最大限に活かしたモノづくりに努めること。
2. フィリピンの生産者を支え、ともにココナッツ産業の持続的発展に貢献すること。
3. お客様の美容健康に寄与できる商品を提供し続けること。
4. 商品の安全・安心を追い求め、クオリティーを妥協しないこと。
5. 地球を汚さないモノづくり、事業活動に努めること。
6. お客様との信頼関係を大切に、誠心誠意でご対応すること。
7. ココウェルで働くスタッフとその家族が皆幸せであること。

▶ 商品のご注文・ご質問はフリーダイヤルで



0120-01-5572

10:00～18:30 (土曜・日曜・祝日定休日)