

ココウェルスタッフがお届けする /

# ココウェル通信

ココナッツにまつわる様々な情報を発信中!  
「ココナッツをもっと好きになってほしい!」という想いを込めて更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね。

**社長ブログ**  
フィリピンの時事やココナッツについて詳しく解説



**スタッフブログ**  
ココナッツ大好き! スタッフのココナッツライフ



**ココナッツコラム**  
ココナッツについてのより深い情報をお届け



**カフェNEWS**  
店長やシェフを中心にカフェ情報を発信



**イベントのお知らせ**  
セミナーや屋外イベント、ワークショップ情報



**季刊誌ココナティスト**  
いつでもどこでも読めるように誌面をWEB化



ココウェル通信はこちらから

ココウェル通信 検索  
www.cocowell.co.jp/blog/



**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  
TEL 06-6541-5572 FAX 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  
@COCOWELL.JP @cocowell\_jp

**ココウェルカフェ 北堀江店**

所在地 〒550-0014 大阪市西区北堀江1-13-21 1F  
TEL 06-6531-5572 FAX 06-6531-5579  
OPEN 11:30~19:00 CLOSE 水曜日  
@cocowellcafe @cocowellcafe

**〈ココウェルのお約束〉**

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 地球を汚さないモノづくり、事業活動に努めること。
- お客様との信頼関係を大切にし、誠心誠意でご対応すること。
- 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 11:00~17:00 (土曜・日曜・祝日定休日)

cocowell HP/  
www.cocowell.co.jp

ココウェル 検索



~ココウェル メールマガジン~  
ご登録はこちら

cocowell MAIL MAGAZINE

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! ぜひご登録ください。



ココナッツ情報マガジン「ココナティスト」 2021・Summer

# COCONUTIST

日本にないココナッツを、日本の暮らしのあたりまえにする

Philippines Report vol.4  
「利益の最大化よりも大切なこと」を掲げるフィリピン社会企業

ココウェルと考える“SDGs”  
多様性を認め、地球環境を考え活動するヴィーガンアスリート  
interview: パラリンピック日本代表選手 一ノ瀬メイさん

cocowell INFORMATION  
学生×cocowell インターンで取り組んだ7つの業務  
ココウェルスタッフが学生たちと交流 ミラプロアワー  
cocowellcafe 5th Anniversary  
ココナッツレシピ by Cocowell Kitchen  
ナスとしそのマリネ / 夏野菜のぎゅうぎゅう焼き  
パリパリ!ココナッツミニピザ

cocowell RECOMMEND ココウェルおすすめのお店  
“MON marushime (モンマルシメ)” 南インド料理 / 長野  
ココウェル商品ラインナップ



coconut authority  
cocowell



# 日本にないココナッツを、日本の暮らしのあたりまえにする



今回は、2021年8月に17周年を迎えるココウェルがどうしてフィリピンのココナッツにこだわり日本に届けているのか、その思いを代表の水井がお話します。



## フィリピンで知った大切なこと

通っていた大学の授業で、学生が参加国の代表に扮してディベートし、温室効果ガス排出の削減目標を決定するという模擬COP3京都会議が行われました。その際、僕はフィリピンの大統領役で意見を述べたことがきっかけで、途上国の環境問題に興味を持ちました。卒業後、環境問題を深掘りしたいと考え専門学校へ入学しました。ここでは環境ビジネス専攻科という、ビジネスを通して環境問題を解決する学科を開設したばかりで、僕は1期生でした。1年目終了後、途上国の現状を見たいとフィリピンの大学へ3ヶ月の短期留学に行きました。

## 貧しい農村を訪ねて、見つけた未来

フィリピンでは、ゴミ山のことをスモーキーマウンテン、そこでゴミを漁る人のことをスカベンジャーと呼びます。ここでゴミを拾い、なんとか命をつないでいる人のほとんどが、貧しい農村地帯から都会に仕事を求めて来た人でした。しかし仕事にありつけず、ゴミを漁る生活を強いられました。農村地帯を訪れる機会もあり、そこで見た風景は見渡す限りのココナッツ林でした。なぜたくさんココナッツの木があるのに貧しいのか。長年アメリカの占領下にあったフィリピンでは、独立後もココナッツオイルのほとんどが工業用オイルとして安価に買い叩かれ輸出されていました。手間をかけて育てても二束三文にしかならない。僕は豊富にあるココナッツの木を資源にすれば、農村も豊かになるのと思いました。調べてみるとココナッツは、オイル、ミルク、砂糖をはじめ殻までも利用でき、捨てる場所がない木だと知りました。それがこれほど多くあるのなら、貧困を救う可能性はあると確信したのです。



フィリピン留学時代。環境化学部の同級生と



マニラにあるゴミ山



広大なココナッツ農園と農家の家



アースデイ東京 2017 @代々木公園にて



創業期からサポートをして  
くれているセリアさんと



創業期のマーケット出店風景  
初期の頃は、水井自身がパッケージデザインをして販売



## 知ってもらい、使ってもらえる喜び

帰国後、ココナッツ専門の会社を立ち上げる準備を始めました。僕がフィリピンに滞在していた頃、ほんの少量ですが濃厚な香りのエキストラバージンココナッツオイルが作られ始めていました。まずはこのオイルを化粧品として販売することを考え、2004年にココウェルをスタートさせました。当初は資金が少なく、商品ができるまでの半年間、小瓶のバージンココナッツオイルでフリーマーケットに出店し続けました。毎週末出店しているうちに、買ったださる方がどんどん増えてきました。その後、フィリピンの幼稚園を支援している日本女性たちに出会い、寄付金を集めるためアースデイ神戸の前身となる「神戸アジアンヴィレッジ」というイベントを企画開催したことがきっかけで、イベントを企画して販売をするようになりました。また積極的に「アースデイ東京」などの意識の高い人たちが集まるイベントに出店するようになりました。

## 必ず広がる! と信じ続けて

日本に存在しないココナッツの良さを知ってもらい、暮らしに根付かせていくのは本当に難しい。でも「必ず広がる」という、根拠のない自信は持ち続けていました。最近ではココナッツオイルが日本でも少しずつ認知されはじめ、弊社もココナッツ専門店としてメディアに取り上げられる機会が増えてきました。しかし日本の暮らしの中に当たり前のようにココナッツオイルを存在させるため、あと一步、もう数十歩、努力を続けたいと思っています。



さらに詳しくお届け♪

Webでは、ココウェルのフィリピンやココナッツへの思いをさらに詳しくお届けしています。

ココナティスト2021夏号のサイトをご覧ください。





## 「利益の最大化よりも大切なこと」を掲げる フィリピン社会企業

### フィリピン生まれのソーシャルブランドにワクワク

17年前にフィリピンで暮らしていた頃、手芸好きの私は「フィリピンらしい布」を探して、ショッピングモールを見て回っていました。でも、首都マニラのおしゃれなモール内は、日本でもよく見かける海外ブランドのショップばかり。フィリピンの伝統技術を用いた織物は、外国人や観光客向けのお土産店で見られず、フィリピンの人々からは「古さいもの」として受け止められているようでした。十数年後の2017年。とあるモールで、フィリピンの伝統織をおしゃれにかっこよくデザインしたバッグ、衣類、財布などを販売するブランドショップを見つけました。AKABAという名のそのブランドは、少数民族の伝統技術を守るとともに、農村に仕事を生むことで貧困削減にもつなげることをめざし、2014年に立ち上げられたソーシャルビジネスでした。

同じ時期、コスメ商品売り場でも「オーガニック」「環境負荷が小さい」といった文言を見かける場面が増えました。中でも「Human Nature」というブランドは、そのカタログの3ページ目に「利益を最大化することよりも、人々が貧困から抜け出せるようにすることを大切にします」と謳う、ソーシャルビジネスでした。「フィリピンでもソーシャルビジネスの起業が増えているのかも!」そんな感触を持ち始めていた私に、同僚のフィリピン人がプレゼントをくれました。国産カカオとココナッツシュガーを使った、缶入りヴィーガンチョコレートです。苦みと甘みの絶妙なバランスにカカオニブの歯ごたえが加わったオトナの味がたまらず、あっという間に食べきってしまった私。空き缶を持参すれば次回は値引きしてもらえる、というエコなサービスも魅力的でした。



伝統織をセンターにあしらったAKABAのパソコンケース

ヴィーガンチョコレートDIWATAの缶。次回買う時まで保管しています。



オーガニックだけお手頃価格のHuman Nature製品カタログ

### 「社会をよくする製品を買いたい」フィリピンの若者たち

チョコを紹介してくれた同僚、ジェルは、フィリピン大学を卒業後に外資系企業での勤務を経験したものの、「社会課題の解決につながる仕事をしたい」とNGOに転職してきた20代です。ジェルのように、ヨガを楽しみ、ヴィーガンやオーガニック製品に関心を持って少しずつ生活に取り入れる若者が、フィリピンでもゆっくりと増えてきています。スラム在住で1日3食食べるのにも苦労する人、農村で天候に左右される農業・漁業でギリギリの暮らしを強いられる人も少なくないフィリピンですが、徐々に中流層の割合が増えてきているのも確かで、その中から「社会をよくする製品を選んで買いたい」という層がじわじわと増加中なのです。



アクセスのフェアトレード事業部担当、ジェル

最近ではたくさんの社会的企業がフィリピンで生まれていて、その多くが若い世代によって立ち上げられています。

### フィリピンの社会起業の進化

実のところ、フィリピンにおける貧困削減を目的とした社会的起業は、数十年前からありました。その多くは、教会やNGOが立ち上げた生計支援事業で、地道にコツコツと継続されてきました。ではなぜ、ここ数年で魅力的なソーシャル商品が目立つようになったのでしょうか?

その違いは大きく2つあるように思います。1つは、ビジネスコンペで資金を獲得するなど、大規模モールに出店するといった投資がしっかりとなされるようになってきている点です。もう1つは、フィリピンで活躍するプロのデザイナーを起用し、商品そのものから、ブランドロゴ、ウェブサイトまで、デザインの力を最大限活用するようになってきている点です。その結果、大手マスメディアやWEBメディアがこれらの製品や企業を紹介するようになり、人々の目に留まりやすくなってきているのです。起業する側の努力という意味でも、社会的な環境という意味でも、「社会に良いだけじゃなく、質もデザインもいい製品を買いたい」という消費者の期待に応える力が、ここ10年ほどで大きく伸びているように思います。フィリピン政府の貿易産業省も、そうした動きを応援しています。全国に114のアンテナショップ「Go Lokal」を開設し、478もの小規模生産者や社会企業の商品を、世界中のバイヤーや個人に発信しているのです。同省は生産者団体とデザイナーをマッチングする取り組みも行っており、魅力的な商品づくりを後押ししてくれています。



### 認定NPO法人アクセス 野田 沙良

フィリピンで活動する国際協力団体アクセスで、「子どもに教育、女性に仕事」を柱とした活動に従事。フェアトレードのココナッツ殻雑貨などの生産・販売も。

access <https://access-jp.org>

ココウェルでは、認定NPO法人アクセスさんがフィリピンで作っているココナッツ殻を販売しています。商品の一部をP10に掲載しています。

### 筆者プロフィール



## ココウェルと考える“SDGs”



ココウェルスタッフが気候変動について考えるコミュニティを通じて知り合った、パラアスリートの一ノ瀬メイさん。日頃から自身の考えなどをSNSで発信されているということで、インスタライブでインタビューさせていただきました!

### パラリンピック日本代表選手 一ノ瀬 メイさん

1997年京都府生まれ。イギリス人の父と日本人の母の元に生まれる。障害は先天性の右前腕欠損。2010年アジアパラ競技大会史上最年少13歳で出場し50m自由形(S9)で銀メダル。リオパラリンピックでは8種目に日本代表として出場。200m個人メドレー(SM9)、50m自由形(S9)など5種目の日本記録を持つ。近畿大学職員。現在はオーストラリアを拠点にし、ヴィーガンアスリートとして活動。

<一ノ瀬さん>

[https://www.instagram.com/mei\\_ichinose/](https://www.instagram.com/mei_ichinose/)

<https://www.facebook.com/一ノ瀬メイ-Mei-Ichinose-207393709837675>

[https://twitter.com/mei\\_ichinosse](https://twitter.com/mei_ichinosse)

<ベジンジャーズ>

<https://www.instagram.com/vegengers/>

<https://twitter.com/vegengers>



## 多様性を認め、地球環境を考え活動するヴィーガンアスリート

### 日本では障害、海外では個性

私が水泳をはじめたのは1歳半の頃です。両親が家の近くにある障害者スポーツセンターに連れて行ってくれたのがきっかけです。小学生になると、放課後水泳教室に参加するなどして泳法を覚え、もの心がつく頃には泳ぐことがあたりまえの生活になっていました。9歳のときにパラリンピックの存在を知り、自分も出たいと思うようになりました。その夢を実現するため、スイミングスクールへ通うことにしました。でもここで初めて「壁を知る」こととなります。右手が短いという理由で、入会を断られることが続きました。最終的には入会できるスクールが見つかったのですが、その体験は小さいながらも悔しく、悲しいものでした。その後、父の母国であるイギリスで1年間暮らすことになりました。スイミングスクールの入会申し込みに行くと「何秒泳げるの?」と質問され、私の泳力にあったクラスに振り分けてくれました。姿勢の違いや障害のあるなしではなく、個人の實力のレベルで判断するイギリスでの体験は、私の価値観に大きな影響を与えてくれました。

### コロナ禍で広がっていった、自分の視点

オーストラリアに拠点を移して2年、東京開催のパラリンピックを目標に水泳に集中してきました。しかしコロナ禍で延期となり、練習も思うようにできない日々が続きました。でもこんな時だからこそ、いろいろと視野を広げようと、ドキュメンタリー番組をたくさん観ました。そこで地球の気候変動が危機的状況であって、その原因の大半を畜産が占めているということを知りました。私が肉を食べないことで地球環境を救うことができるなら、という理由で私はヴィーガン食に切り替えました。SDGsのことは正直、よく理解しているとはいえませんが、気候変動も含め私達のまわりには危機的なことがたくさん起きています。それらについて勉強し、発信もしていきたいと思っています。



拠点を移しオーストラリアチームと練習



自宅でも自炊してヴィーガン食

視野を広げるためにヨガを始める

### カラダの声を聞き、エネルギーの放出をコントロールできるヴィーガン食

ヴィーガン食に切り替えてからは、ウェイトトレーニングの効果や、体脂肪や筋肉量など、アスリートとしてのパフォーマンスにも良い影響が出ています。消化がよいので腸内環境のバランスがとれ、メンタル面も安定しています。コーチも理解を示してくれていますし、所属する日本の身体障害者水泳連盟でお世話になっている管理栄養士の方に「このままメイがやりきって、ヴィーガンでもパフォーマンスが出せることを証明してやればいいよ」と認めてもらえたことがすごく嬉しかったです。基本的に自炊していますが、なかでもココナッツオイルは、私にとって大切な食材です。肌にも塗っていますし、ココナッツシュガーも普段使っています。いまヴィーガンでもパフォーマンスを出せる食事があることを知ってもらうために、トップアスリート達と「ベジンジャーズ」という共同アカウントをSNS上で立ち上げて活動しています。今後もヴィーガンアスリートとして、地球上のすべてに優しくありながら結果を残せるように発信をしていきたいと思っています。

### 【ココウェルHP】ココナティストコラム

今回のインタビューは、ココウェルwebサイトでさらに詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。





collaboration project



# 学生 × cocowell



## ココウェルに インターン生がやってきた！ cocowell・Internship 2021 vol.1

※インターンシップとは、学生が企業や組織において職の経験を積むことができる期間のこと

関西学院大学生2名が2年生の春休みを利用して、ココウェルにインターンに来てくれました。1ヶ月半に渡って取り組んだ業務とは？

※さらに詳しい活動内容は、ココウェルのwebサイトでもご紹介しています！

### Q ココウェルを選んだ理由は？

(吉田) 大学での学びから「社会問題に取り組む企業」に興味を湧き、インターンに応募しました。また、昔から好きなココナッツについて知りたかったことも動機の一つです。

(兒嶋) シンガポールで貧富の差を目の当たりにし、貧困問題に興味を持ちました。貧困問題を含む社会貢献活動が行われている企業で社会のことを学びたいと思い選びました。

### Q ココウェルで学んだことをどう活かしたいですか？

(吉田) 企業は社会問題に対して個人よりも大きな行動を起こせる一方で、PRや継続性、コストの面で課題が生じると感じました。インターンでの経験を成長の糧に、自分の力を社会に還元できる人に成長したいと思っています。

(兒嶋) 仕事に対する責任感や、達成感だけでなく社会問題に普段から目を向けることの大切さを学びました。このインターンで学んだことや経験をこれから先の就職活動や自分自身の生活に活かしていきたいと思っています。

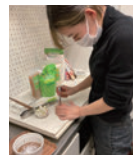


関西学院大学 総合政策学部 3年 吉田 優美華さん  
ヨシダ ユミカ

## インターンで行った7つの業務

### ① インスタ用の料理動画

誰でも気軽にココナッツ製品を使うように、ココウェルの商品を使用したお菓子作り動画を撮影。動画は編集後、インスタグラムのリールで配信しました。



### ② MCTオイルアンバサダー

インフルエンサーの方に有機ココナッツMCTオイルの公式アンバサダーをお願いしInstagramでPRしてもらいました。



関西学院大学 総合政策学部 3年 兒嶋 七瀬さん  
コジマ ナナセ

### ③ フォロアアクション

カフェの認知度・集客数を上げるためInstagramの運用方針を変えました。

### ④ インターン生コラム

様々な社会問題をコラムにしました。



### ⑤ 白書

「1冊でココナッツの全てがわかる本」を目指して情報収集しました。

### ⑦ POP作成

カフェ店内のPOPを作成しました。

### ⑥ カフェアンバサダー

インフルエンサーの方をカフェに招待しました。



## ミラプロアワー

2021.2.17

社会人からリアルなキャリアのお話が聞けるZoom番組「ミラプロアワー」にココウェルのスタッフ2名が参加。仕事をする上で大切にしていることや、ココナッツ愛について学生たちにたっぷりとお話しさせていただきました！

### Q ミラプロアワーで学生たちと接して何かを感じましたか？

ココウェルスタッフ 石橋

私は地球にも人にも良い物を伝えることで、皆が健康で豊かになることを想い日々ココナッツオイルと向き合っています。1人の意識や行動が大きな力となるので、学生さんたちのフェアトレードや環境について学ぶ姿勢が素晴らしいと感じました。



### Q 学生たちに声をかけるとしたら？

ココウェルスタッフ 岩間

私自身が感じるフィリピンのこと、ココウェルの会社のことを知ってもらうことで参加頂いた学生さんの未来につながる「何か」になれば嬉しいです。



好きなことって仕事にできますか？  
**ミラプロアワー Vol.10**  
2月17日(水) 17:00-18:00@Zoom  
フィリピンの貧困問題を解決したい、日本の経済成長に貢献したい、そんな願いを胸に、ココナッツオイルなどの食品やコスメを製造販売する「ココウェル」さんから、社員の石橋さん、岩間さんのお二人にお話をいただきます。

ゲスト：石橋 千晶 株式会社ココウェル  
岩間 優希  
フィリップス・パートナーズ 株式会社ミライ企業プロジェクト

## ミライ企業プロジェクト

<http://miraikigyozukan.jp>

ミライ企業プロジェクトは、「若者と共に地域のミライを創る」ために優良な中小企業が集まり、さまざまな取り組みを通じて若者の働く価値観を耕す協働のプロジェクトです。

## ココウェルカフェは 5周年を迎えます。

2021.7.15 ココウェルカフェは、5周年を迎えます。振り返ってみると、たくさんのお客様のお顔が目につく、お一人お一人に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、美味しいココナッツメニューを多くのお客様にお楽しみいただけるよう、スタッフ一同ココナッツにパワーを頑張っております！大阪にお越しの際は、ぜひ遊びにいらしてくださいね(^^)！



### 2016.7.15 OPEN ココウェル初の直営店として 大阪北堀江にオープン

たくさんのお花が店頭を埋め尽くしました。ココウェルのアンテナショップとして、良質なココナッツ食材をご家庭でも美味しくお召し上がりいただきたいとの想いを込めてのメニュー作り、店作りを心掛けています。



### 2016～ ココウェル創立記念イベント開催 ココウェル12周年は「小さなココナッツ フェスティバル」、13周年は「COCO de Thanks Fair」と題し、ワークショップや お話し会、食事会などを開催しました。



### 2017～ 野外イベント出店

ハッピーアースステイ大阪、アースステイ神戸、森道市場、アウトドアヨガ祭りなど、北堀江を飛び出して野外イベントでココウェルカフェのメニューをご提供しました。

### 2017.6～ ちいさな映画館

環境問題や社会問題のドキュメンタリー作品を中心に上映。現在はオンラインで開催中。



### 2016～ コラボイベントなどを開催

様々な会社やショップとのコラボイベント、ワークショップやお話し会、ライブイベントも開催しました。

### 2019.9 ココフェス

ココウェル15周年イベント「COCO FES!」ココウェルカフェのココナッツカレーやソーダを提供。商品の量り売りも実施しました。



### 2016～ ココナッツメニュー 全てのおかずココ ナッツを使用した月替 りプレートやカレー、 スイーツなどたくさん のココナッツメニュー を提供してきました。

## cocowell cafe 5th anniversary 2021.07.15



TVや雑誌などでも多数紹介



2020.4 Takeout, UberEats開始



2020.10 子ども食堂にお弁当提供

### EVENT

## 5th Anniversary イベントを開催します！ 毎年恒例！ココウェルセールも！

2021.7月10日(土)～20日(火)

楽しいイベントやお得がいっぱいの10日間ぜひお立ち寄りください！！  
詳細は、ココウェルカフェ公式HP、SNSなどをチェックしてください。

### 同時開催決定！

ココウェルのパッケージデザインをしてくださっているアーティスト momo cosmos 秋山 祥子さんの個展を開催します！乞うご期待！





Coconut Recipes by Cocowell Kitchen

スタッフおすすめ♪ ココナッツレシピ

レシピサイトはこちらから



今回は「夏野菜を味わい尽くす!」をテーマにメニューをご紹介します。暑い時期には、旬のお野菜とココナッツでパワーチャージ!

Recipe 1

ナスとしそのマリネ

青じその爽やかな香りの奥に、ほんのりココナッツが香ります。

【材料】

- ナス 2本
- 青じそ 5枚
- プレミアムココナッツオイル 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 水 1カップ
- ☆醤油 大さじ1
- ☆ココナッツMCTオイル 大さじ2

COCONUT ITEMS



有機プレミアムココナッツオイル  
有機ココナッツMCTオイル



【作り方】

- ナスを1cm幅で斜めに切り、○に漬けて上からお皿などで重しをする。
- 15分経ったらナスをざるにあげ、水気をふき取る。
- フライパンにプレミアムココナッツオイルを入れ、両面を焼き☆に漬ける。
- 混ぜながら冷まし、粗熱が取れたらちぎった青じそを混ぜて器に盛る。



Recipe 2

夏野菜のぎゅうぎゅう焼き

オリーブオイルでの調理が定番ですが、ココナッツオイルでも美味しくできます。

【材料】(写真は15cm角の耐熱容器)

- 好きな夏野菜 (ナス、トマト、ズッキーニなど) 適量
- ウインナー 5本
- エキストラバージンココナッツオイル 大さじ2
- ハーブソルト 小さじ1/2

COCONUT ITEMS



有機エキストラバージン  
ココナッツオイル

【作り方】

- オーブンを160℃・30分で予熱しておく。
- ひと口大に切った野菜、ウインナーを耐熱容器にぎっしり敷き詰める。
- ハーブソルト、ココナッツオイルをかけ、オーブンで焼く。

Recipe 3

パリパリ! ココナッツミニピザ

おつまみにも、おやつにも。フライパンで簡単調理。

【材料】

- 餃子の皮 5枚
- トマト 1/4個
- ツナ 30g
- とろけるチーズ 30g
- デンシケイテッドココナッツ(ロング) 適量

COCONUT ITEMS



有機デンシケイテッド  
ココナッツ(ロング)

【作り方】

- 1cm角に切ったトマト、ツナ、チーズ、ココナッツロングを餃子の皮に乗せ、フライパンに並べる。
- 餃子の皮がきつね色になり、チーズが溶けたら完成。



cocowell RECOMMEND

~ココウェルおすすめのお店~

vol.18 MON marushime

南インド料理  
長野

第18回目にご紹介するのは長野県にある南インド料理のお店「MON marushime」さん。南インドで出会ったミールスの魅力を日本でも楽しめる場所になれば、と作られたお店です。ミールスとココナッツ、お店について店長の北野浩さんに伺いました。

**Q お店を始めたきっかけは?**  
夫婦で旅行中に訪れた南インドで日常的に食べられていたミールスという定食に出会ったのが始まりです。現地で食べたミールスはバラバラのお米が主食で、豆や野菜が中心の数種類のおかずを混ぜながら食べるという、それまで自分達が知っていたインド料理とは全く異なるものでした。煮物、汁物、炒め物、漬物を米と共に食するというスタイルは、日本人の私達にとっても馴染みやすく毎日食べても飽きないという驚きの出会いでした。日本に戻ってから、ミールスを食べられるお店を探したところとても少なく、「もっと気軽に食べられる場所が増えたらいいのにな」との思いが今のお店につながっています。

**Q どんなお店ですか?**  
当店は山の上の住宅街にある小さなカフェで、手作り感のあるDIYの内装となっています。ランチはミールスのみで3種類のおかずは週替わり、また2,3種類のスイーツを用意しています。

**Q お店や商品へのこだわりは?**  
南インドの中でも主にケララ州のお料理を中心としています。ケララ州ではココナッツを使用する料理が多く、オイルはもちろんココナッツミルクや削りココナッツをたっぷり使用しています。焦がしたり、ペーストにしたり炒めたり煮たり、と同じココナッツ料理でも違った味が楽しめます。一皿の中で複数のおかずを混ぜて自分の好きな味の組み合わせを楽しめる定食で、当店で現地スタイルを取り入れて、全てのおかずのお替りサービスを行っています。また食後のドリンクにお付けしているクッキーは、ココナッツオイル、シュガー、ファイバー、デンシケイテッドココナッツが入ったまさにココナッツ尽くしのクッキーとなっています。

**Q ココウェル商品を使用したきっかけは?**  
エキストラバージンについては個人輸入等もして色々試しましたが、ココウェルの物はクセが少なく食べやすいことや管理体制がしっかりしているそうだと感じた事が決め手でした。また、香りのしないプレミアムオイルの汎用性が高く、使い分けもできて本当に重宝しています。特筆すべきはデンシケイテッドココナッツ(ロング)のおいしさです。一般的に漂白されている物は、ひどい物だと調理中にきつい臭いがして味に大きく影響が出ました。ココウェルの無漂白ココナッツロングは自然な色で甘い香り、そのまま食べてもおいしく、料理も格段においしくなりました。当店の料理はココウェルのココナッツロングに支えられていると言っても過言ではありません。



間隔をとってゆっくりできる空間



ランチのミールスと食後のチャイ



店主の北野さん



MON marushime (モン マルシメ)

長野県上水内郡飯綱町豊野1752 TEL: 026-217-2009  
営業時間: 11:30~14:30 定休日: 不定休 HP: <http://monmarushime.com>

※現在ご予約での営業とさせて頂いています。営業日および営業時間など最新情報につきましてはHPにてご確認ください。







ココナッツの食品



有機エキストラバージンココナッツオイル

360g (400ml) 2,592円(税込) 2,400円(税別) / 100g (111ml) 1,080円(税込) 1,000円(税別)  
豊かな香りを大切にした定番オイル。パンやコーヒー、加熱料理に。MCT (中鎖脂肪酸) 約65%。【別売】早溶けスプレッドナイフ1,320円(税込)



有機プレミアムココナッツオイル

1,840g (2,000ml) 3,456円(税込) 3,200円(税別) / 460g (500ml) 1,026円(税込) 950円(税別)  
ココナッツの香りがしないクッキングオイル。酸化に強いので炒め物や揚げ物などにおすすめ。お菓子やパン作りのバター代わりに。MCT約61%。



ココナッツの化粧品



オーガニックバージンココナッツオイル

140ml 1,980円(税込) 1,800円(税別)  
バージンココナッツオイル100%の美容オイル。べたつかず肌に浸透し健やかに導きます。髪の毛からつま先まで全身のケアにこれ1つでお手入れ可能。



オーガニックココリップ

5g 660円(税込) 600円(税別)

オーガニックココファンリップ

5g 660円(税込) 600円(税別)

バージンココナッツオイルに3種類の天然ロウを加えたシンプル素材のリップクリーム。天然精油の自然な香りとはべたつかずあらゆるテクスチャーが特長。



有機ココナッツMCTオイル

280g (300ml) 2,592円(税込) 2,400円(税別) / 93g (100ml) 1,296円(税込) 1,200円(税別)  
原料に有機バージンココナッツオイルを使用し、こだわりの“非加熱”自然製法で抽出。ほのかな甘い香り。効率よくMCTを摂取したい方へ。MCT約95%。



ココナッツオイル スティックタイプ (7g/1本)

エキストラ 10本 864円(税込) 800円(税別) / 50本 3,780円(税込) 3,500円(税別) / 100本 6,480円(税込) 6,000円(税別)  
プレミアム 10本 648円(税込) 600円(税別) / 50本 2,700円(税込) 2,500円(税別) / 100本 4,320円(税込) 4,000円(税別)  
初めてお使いになる方のお試しとして、またお出かけ用やお友達へのプレゼントとしても、オイルブリング(オイルで口をすすぐ健康法)にもおすすめ。



ココソープ

95g 880円(税込) 800円(税別)  
顔、身体や髪も洗えるソープ。豊かできめ細かい泡立ちが特長。肌の油分を取りすぎずしっとりとした洗い上がりに。【別売】泡立てネット220円(税込)



ココボディウォッシュ

350ml 1,320円(税込) 1,200円(税別) 【詰替用】1,050ml 3,520円(税込) 3,200円(税別)  
ワンプッシュできめの細かい泡が出る液体ソープ。毎日の手洗いや、ボディソープとして。顔や髪も洗えます。詰替用は本体3回分とお得に使えます。



有機ココナッツシュガー

1kg (300ml) 2,592円(税込) 2,400円(税別) / 250g (100ml) 918円(税込) 850円(税別)  
ココナッツの花蜜から作られたお砂糖。黒糖のようなコクがあり、優しい甘さとすっきりとした後味が特徴。体に優しい低GI。ミネラル含有。



有機ココナッツファイバー

250g 1,026円(税込) 950円(税別)  
100g中40gが食物繊維。お料理に「かける」「まぜる」で不足しがちな食物繊維を簡単に。必須アミノ酸もバランスよく含まれたグルテンフリー食材。



ココナッツのお菓子



メリエンダ

12枚 540円(税込) 500円(税別)  
米粉を使用したグルテンフリーのココナッツクッキー。ココナッツ材料をふんだんに使っています。ティータイムのお供に。



ココナッツ生チョコ

18粒 1,944円(税込) 1,800円(税別)  
有機エキストラバージンココナッツオイル、有機ココナッツシュガー、有機ココアパウダーだけで作った、とろける食感のチョコレート。



有機デシケートッドココナッツ

サクサク食感のココナッツフレーク。お菓子作りやお料理のトッピングに。パン粉状のファインは揚げ物の衣に、細長いロングはサラダのトッピングにおすすめ。



ココナッツのお酒



ランバノグ(ピュア)

750ml 4,400円(税込) 4,000円(税別)  
ココナッツの花蜜の蒸留酒、アルコール約40度。甘くて芳醇な味わいと豊かな風味が特徴。ストレートやロック、ホットランバノグやモヒートもおすすめ。



ベジココチップス

22g 540円(税込) 500円(税別)  
プレミアムココナッツオイルで揚げ、野菜の風味や栄養価の残る野菜チップス。大阪府内で栽培・生産された「大阪産(おおさかもん)」の野菜を使っています。



ココナッツの殻雑貨



ココナッツ殻の手作り雑貨

ボウル 770円(税込) 700円(税別) / ソープディッシュ 880円(税込) 800円(税別) / ココナッツトレイ 440円(税込) 400円(税別)  
ココナッツのまるいフォルムを活かした手作りの殻雑貨です。ボウルなどの小物入れのほか、ピアスやヘアゴムなどもご用意しています。