

## ココウェル フィリピン台風22号被災地支援について



昨年12月16日にフィリピンを直撃した台風22号(オデット)はフィリピン中部を襲い、セブ島やレイテ島、ボホール島、ネグロス島などの島々で大きな被害を出しました。ココウェルでは、被害が大きく支援が遅れている南レイテにおいて、倒壊した家屋の再建するためのプロジェクトを立ち上げ、資金を募るためのクラウドファンディングも実施致しました。短い期間での実施でしたが、多くの方々から厚いご支援とメッセージをいただきました。誠にありがとうございました。

支援対象地域である南レイテのリバゴンと、レイテの南沖にある孤島リマサウ島で倒壊した家屋数は全壊で1255棟あり、一部損壊も含めるとかなりの数になります。現在はビニールシートで屋根を覆って雨風や日差しを凌いでいる人たちがほとんどで、夜も十分に眠れない日々を過ごしています。



### 家屋再建プロジェクトについて

今回皆様からいただいた支援金は、レイテ島南部(南レイテ州)のリバゴン町と、リマサウ島で家屋を再建するための建築資材の購入に利用します。実際の資材の購入・配給は、ココウェルカフェでも使用しているマホガニー雑貨、Francis+Daleの現地メンバーのFrancis, Gelein夫妻、Dale, Luta夫妻が行います。



Lutaさん

Francisさん

詳しい情報は、クラウドファンディングのWEBページをご確認ください。



ココウェル  
フィリピン台風22号で  
倒壊した家屋を再建したい!

### プロジェクト資金

COCO FUND  
プロジェクト

▶100,000円



F+D蚤の市  
@ココウェルカフェ

▶58,520円



クラウドファンディング

～フィリピン台風22号で倒壊した家屋を再建したい!～

▶1,227,780円 ※ここから手数料を引いた額が支援金となります



女優/高橋メアリージュンさん

ココウェルデザイナー/秋山 祥子さん

### 株式会社ココウェル

所在地 〒556-0021 大阪市浪速区幸町2-2-2  
TEL 06-6568-5572 FAX 06-6568-5573  
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〉

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 11:00～17:00 (土曜・日曜・祝日定休日)

ココナッツ情報マガジン「ココナティスト」

2022・Spring

# COCONUTIST



## お弁当にもココナッツ



cocowell special issue

＼お弁当作りにも役立つ／

「ココナッツオイル」と「ココナッツシュガー」

▶読者アンケートプレゼント応募(3ページ)

ココナッツレシピ by Cocowell Kitchen

桜花のおむすび ミニ味玉子/お野菜素揚げ/スナッペンどうの塩胡麻和え

ココウェルと考える“SDGs”

最期まで「私」であるように、  
イキカタを支える介護

interview: 株式会社いろ葉 中迎 聡子

Philippines Report vol.7

### フィリピンの選挙

cocowell INFORMATION

全国にココウェルカフェの味をお届けしたい!

### ココウェルの新しいチャレンジ

cocowell RECOMMEND ココウェルおすすめのお店

「結笑和」(ゆにわ) 牡蠣フライ専門店/大阪

ココウェル商品ラインナップ



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～  
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!

ご登録は  
こちら



COCONUTIST  
ココナティストweb

web版ではより詳しい情報を発信!ぜひ合わせてご覧ください!



coconut authority  
cocowell





特集

# お弁当にも ココナッツ



少しずつ春に近づき暖かくなると、お出掛けしたくなりますね。梅や桜の季節、昨年はお出かけできなかったという方も多いのではないのでしょうか？お弁当を持ってお花見に出掛けるのは日本らしい、すてきな習慣ですね。さて、そのお弁当にココナッツを使うと健康的で美味しく作れるというのが今回の特集「お弁当にもココナッツ」です。ココナッツを使うとなぜ美味しくなるのか、おすすめメニューのポイントなどもご紹介します。



## その前にお弁当についてのお話

お弁当という言葉は、もともと中国・南宋時代に作られた造語『便當(べんとう)』で、『都合な事・便利な事』を意味していたそう。それが日本に伝わり、安土桃山時代に「弁(そなえて)用に当てる」という意味から現在の『弁当』という字になったと言われています。また、この時代に箱型の『弁当箱』があらわれ、日常のお弁当だけでなく、お花見や遠足、観劇等、ハレの日のお弁当を楽しむ文化が生まれました。江戸時代に五街道が整備されると、お弁当は更に多様化していきます。現代ではコンビニのおにぎりから、割烹やレストランの豪華なお弁当までバラエティ豊かになりました。さて、意外かもしれませんが、和食のお花見弁当にもココナッツが大活躍します。お弁当の原点でもあるおにぎりに、ココナッツオイルを使うと、お弁当を美味しくする味方となってくれます。

## 目で楽しみ、味わって嬉しい、美しいお弁当

芦屋ロコキッチン 島田弘子先生に春のお弁当を教わりました。縁高の器に小さなお料理を盛り込む"点心"の形のお花見弁当。桜の季節の素材が盛り合わされています。目で楽しみ、味わって嬉しい、美しいお弁当です。

芦屋ロコキッチン 島田弘子さん

マクロビオティック玄米菜食のお料理教室・正食協会のベテラン講師でもあり、芦屋で少人数制のお料理教室ロコキッチンを主宰する島田先生。先生の優しいお人柄であたたかな雰囲気のお料理教室は大人気でなかなか予約がとれません。和洋問わず、その季節の旬の素材を五感を生かして楽しんでお料理しながら、美と健康を学ぶお教室です。



## 献立

- ・ちらし寿司
- ・春菊と春椎茸の煮浸し
- ・ふきの信田巻き
- ・海老の春雨揚げ
- ・アスパラガスと独活の春巻き
- ・イカナゴ生姜煮
- ・長芋桜梅酢漬
- ・さつまいもの甘煮
- ・一寸豆の旨煮
- ・鯖の木の芽味噌焼
- ・酢蓮



ココナッツシュガー

ココナッツシュガー

プレミアムココナッツオイル

ココナッツシュガー

プレミアムココナッツオイル

ココナッツシュガー



お弁当制作協力：芦屋ロコキッチンの島田弘子さん

## ココナッツで作るとお弁当が美味しくなる理由

和食にもココナッツオイルを少量使うことで、美味しさとヘルシーさの両立が叶います。甘煮や甘酢漬けにココナッツシュガーを利用すると健康的なだけでなく、白砂糖には無いコクが加わり、淡泊な素材の美味しさが引き立ちます。和食の調理にココナッツオイルを使う際のコツは、オイルで炒めるだけではなく、お出汁や煮汁も加えて煮含める事。そうすることで冷めた時にもオイル分が固まりません。揚げ物の場合は素揚げや春雨揚げ等、衣が薄い方が冷めた時にも美味しくいただけます。お弁当の基本として、しっかり煮含めて汁気を出さない、揚げ物の油はきっちり切ってから詰める等も心がけたいもの。今回のような器に盛り付けるお弁当は、余白と彩り、高低差を考えながら盛り付けます。蓋をして持って出掛けるお弁当の場合も、出来れば盛り付け用のお箸を使い、汁気のあるものは汁を吸うもの(ご飯等)の隣に詰める等、彩りと役割を考えて詰めるとういことです。

お弁当作りに最適な

有機プレミアムココナッツオイル

有機ココナッツシュガー

詳しい情報は、3ページをご覧ください。



お弁当に入れたい♪

## ココウェルスタッフのおすすめベスト3

### 第1位 照り焼きチキン

甘めが美味しい照り焼きもココナッツシュガーで作れば低GIでヘルシー。ココナッツシュガーとお醤油同量ずつで、照り焼きたれをつくり、ココナッツオイルで炒めながらたれをからめます。少な目のココナッツオイルでOK。お弁当にぴったりの甘辛味が嬉しい!

### 第2位 お野菜フリット

揚げ物はココナッツオイルで。お弁当の揚げ物は酸化に強く、時間が経ってもサクサクなプレミアムココナッツオイルで揚げるのがおすすめ。消泡剤が入っていないオイルなので、あまり高温にすると泡がたくさん出ます。いつもより少し低めの温度(野菜素揚げなら160℃)で揚げるのがコツ。

### 第3位 おにぎり

ご飯を炊くときにはお米と分量の水に少量のプレミアムココナッツオイルをプラスして炊くと、美味しいだけではなく、カロリーが半分になるという効果があります。にぎるときにも手塩と共にプレミアムココナッツオイルを手のひらにつけてにぎると、くっつかず綺麗なおにぎりに。

## 豆知識

### カロリーが半分!? ご飯が美味しくなる理由

ココナッツオイルに含まれる良質な脂質がお米の澱粉質に入り込みでんぷんの成分を変化させて、消化しにくい澱粉(レジスタントスターチ)になる為。通常であれば、消化されやすい炭水化物であるお米がココナッツオイルを加えて炊くことで、小腸で吸収されにくい食物繊維のようなでんぷんに変化するので。American Chemical Societyの国際会議で発表されたココナッツオイルのなるほど!な知恵です。(\*)皆さまもご飯を炊くとき、お米1カップに対して小さじ2のプレミアムココナッツオイルを加えてみてください。\*ACS:2015年3月コロンボ大学 Sudhair A.Jamesの研究チームによる





# お弁当作りに役立つ 「ココナッツオイル」と「ココナッツシュガー」

有機プレミアム  
ココナッツオイル



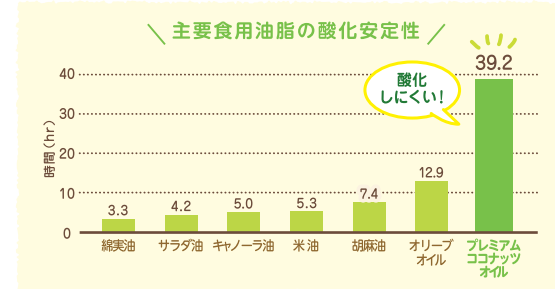
揚げ物、  
炒め物に。



## なぜお弁当に 「プレミアムココナッツオイル」を使うのか!?

何と言っても、酸化に強いから!料理の美味しさが長持ちします。ココナッツオイルは酸化に強い飽和脂肪酸が92%で構成されているため、加熱しても酸化が起こりにくい安定した性質を持っています。他の植物油と比較した分析結果からも証明されています。

さらにココナッツの独特な香りがほのかなので、お弁当のおかずやご飯を炊く時にも使いやすい健康的なオイルです。



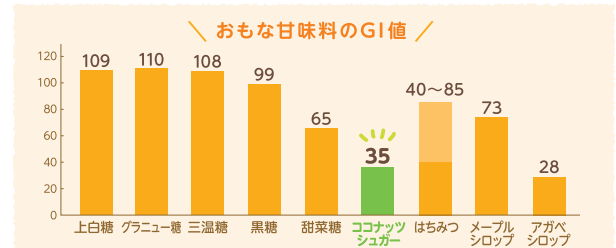
CDM試験(日本食品分析センター調べ)

## 「ココナッツシュガー」を使って欲しい理由

ココナッツシュガーの特長は「血糖値が急上昇しにくいこと」があげられます。インスリンが過剰に分泌されることがないので、他のお砂糖と比べて体への負担が少ないです。

またヒトの体にとって不可欠な栄養分であるミネラルも含まれていることも大きな特長です。ココナッツシュガーと聞くとココナッツの甘い香りを想像される方も多いですが、花蜜から作っているのでココナッツ特有の甘い香りはしません。黒糖に似たまろやかな甘みと香ばしさがあります。

お砂糖を使ったお弁当のおかずや、煮物や照り焼き、カレーなどの隠し味など幅広くお使いいただけます。



\*GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略でグリセミック指数のことです。グリセミック指数とは、食品ごとの血糖値の上昇度合いを間接的に表現した数値のこと。

出典元:シドニー大学食品GI値検索、その他



有機  
ココナッツシュガー



お菓子、  
お料理に。

「有機プレミアムココナッツオイル」と「有機ココナッツシュガー」の製造方法や使い方など、さらに詳しい商品情報は、ココウェル公式ホームページをご覧ください。

アンケート&プレゼント  
応募先はこちら



## 季刊誌ココナティスト 読者プレゼント!

アンケートにお答えいただいた方の中から /

抽選で10名様に「有機プレミアムココナッツオイル 460g」をプレゼント

応募締切 2022年4月10日(日)まで

\*プレゼントに当選された方は、応募締め切り後にメールにてご連絡させていただきます。



## 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



まいにちのお弁当、いつものおむすび。当たり前過ぎるけど、毎日食べても飽きないのはこんなお弁当かも。

いつものお弁当だからこそ、少しのコツで美味しくしたいですね。

おむすびはまあよく結んで桜花を飾って。難しい手間をかけなくてもお花見気分が嬉しい。

ミニ味玉子はあつという間に作れて、常備菜にもなる便利もの。揚げ野菜も、胡麻和えも簡単レシピです。

そして、お弁当の一番のポイントはお米を炊くときに、プレミアムココナッツオイルを入れること!

### 桜花のおむすび

#### 【材料(分量)】

- お米 2合
- 昆布 3cm角1枚
- 有機プレミアムココナッツオイル 小さじ2
- 桜の花の塩漬け 12枚分

#### 【作り方】

- ① 昆布、ココナッツオイルをお米に加えて炊きます。この分量でおむすび6個分です。
- ② 桜の花の塩漬けはさっと水にくぐらせて塩抜きし(このお水はおむすびを結ぶ時の手塩水にするので捨てないで!)、半分は飾り用にそのまま。残り半分は刻んでおきます。
- ③ 炊き上がりのご飯に刻んだ桜花塩漬けをさっくり混ぜます。
- ④ ②の水とココナッツオイル(分量外)を手のひらにつけ、一口大のご飯をまるく手揉のような形にします。上に桜花を可愛く飾ります。

COCONUT ITEMS



有機プレミアム  
ココナッツオイル

### ミニ味玉子

#### 【材料(分量)】

- うずらの卵 適量
- 醤油・みりん 各大さじ2
- 有機ココナッツシュガー・有機ココナッツMCTオイル 各大さじ1/2ずつ
- 五香粉(お好みで)

#### 【作り方】

- ① うずらの卵は茹でておきます。
- ② 皮を剥き、容器にお醤油、お酒(またはみりん)を各大さじ2、ココナッツシュガー大さじ半分、MCTオイル少々を合わせた中に漬けておきます。(15~30分で充分浸かります)
- ③ つまようじに刺したり、サラダに入れたりしてください。お好みで五香粉を加えても。

COCONUT ITEMS



有機ココナッツシュガー  
有機ココナッツMCTオイル

### お野菜素揚げ

#### 【材料(分量)】

- ズッキーニ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー等 適量
- 有機プレミアムココナッツオイル 適量(炒め物するよりやや多めの量)
- 塩

#### 【作り方】

- ① ココナッツオイルは野菜がやっと隠れるくらいの量でOK。手軽に小さなお鍋やフライパンで揚げるのもおすすめです。
- ② 160℃くらいで色よく揚げます。しっかり油を切ってから、塩を軽く振って出来上がり。

COCONUT ITEMS



有機プレミアム  
ココナッツオイル

### スナップえんどうの塩胡麻和え

#### 【材料(分量)】

- スナップえんどう 6~7個
- 胡麻・有機ココナッツシュガー 各大さじ1
- 塩 少々

#### 【作り方】

- ① スナップえんどうは固めに茹でます。春はスナップえんどう等お豆類が美味しい季節、そら豆でも美味しく出来ます。
- ② 胡麻、ココナッツシュガーを同量攪り混ぜて、塩少々で味を調えます。
- ③ ②で①を和えて出来上がり。お弁当には汁気が少ない方が美味しいので、お醤油ではなく、塩で調味します。胡麻の代わりにヘンプシードもお薦め。

COCONUT ITEMS



有機プレミアム  
ココナッツオイル





## 最期まで「私」であるように、イキカタを支える介護

SDGsの3番「すべての人に健康と福祉を」と11番「住み続けられるまちづくり」に当てはまる活動をしているのが、鹿児島県南九州市を拠点に活動する株式会社いろ葉です。代表・中迎聡子さんをゲストにお招きし開催した「ココウェルと考えるSDGs公開インタビュー」を一部ご紹介します。

### 介護にとどまらず農業や移動販売など地域密着の事業を展開されています。

**いろ葉中迎さん**：介護施設を運営したかったわけではなく、お年寄りに人生を全うしていただくため、いろ葉を設立しました。人生の終わるお手伝いをしていくと、耕作放棄地や空き家などさまざまな問題が浮かび上がってきました。それらを一ずつ取り入れるようにしたら、事業が増えていきました。

**ココウェル代表 水井**：3つのイキカタ、「生き方」「活き方」「逝き方」を支える介護を掲げられています。

**中迎**：最期の瞬間まで「私」であるように、イキカタを支えることがいろ葉の介護です。「生き方」はその人が歩んできた人生の道。“お母さん”や“先生”など、綴られてきたストーリーを大切にしながら支えます。「活き方」は生活習慣やスタイルを尊重すること。ベッド派か布団派かなど、一人ひとりに合わせます。「逝き方」は、望まれる最期の瞬間をサポートすることです。

**水井**：働くスタッフの方を「いろ葉レンジャー」と呼ばれているんですね。

**中迎**：人は性格も特技もバラバラです。戦隊モノのヒーローに例えたら、個性豊かな人が揃っている方が、良いチームになると発想を転換できるんじゃないかって。「いろ葉レンジャー」と呼ぶようになってから、スタッフはできないことよりも、仲間の強みを見つけてそこを生かそうとする動きに自然と変わっていきました。



**株式会社 いろ葉**  
〒891-0150 鹿児島県鹿児島市坂之上7丁目42番地1  
TEL/FAX 099-297-6242  
HP <https://www.168abc.jp>  
Instagram <https://www.instagram.com/iroharanger>

**インスタライブのご視聴**  
公開インスタライブインタビューは、ココウェルの公式Instagramアカウントでアーカイブをご視聴いただけます。  
**ご視聴はこちらから▶**

**ココウェル通信**  
ココウェルwebサイトのページ「ココウェル通信」に株式会社いろ葉さんの取組なども掲載しています。

株式会社いろ葉 なかもかえ さとこ  
代表取締役 **中迎 聡子さん**

鹿児島県で地域密着の介護施設を運営。2003年宅老所「いろ葉」を開所し、介護保険事業と保険外の泊まりを提供。その後、小規模多機能型居宅介護、地域密着型通所介護、住宅型有料老人ホーム、訪問介護や介護タクシーなど行われています。

**水井**：スタッフの方にお会いしたことがありますが、皆さんいろ葉や介護の仕事が好きで、やりがいを感じていることが伝わってきました。個性を生かした組織づくりをした結果、楽しく働ける環境ができていのかと思います。

**弊社のココナッツオイルを使っていると聞きました。**

**中迎**：食事にはこだわっていて、油はほとんどココナッツオイルです。脂っこいものをあまり好まないお年寄りにも体の負担が少なく安心です。軟膏代わりに塗ることもあります。また風邪を引いた時に飲んでもらったり、生命の終わりを迎える時にココナッツMCTオイルを口に含ませてあげたりしています。最期の時までお年寄りを支えるためのマストアイテムです。

**水井**：お年寄りの健康を支えるために僕たちも何かできるのではないかと考えているので、参考になります。

**まさに「すべての人に健康と福祉を」に当てはまります。**

**中迎**：結果的にSDGsと呼ばれているだけです。目の前の人を暗い顔をして幸せがあるとは思えません。まずは自分達が気持ちよく過ごしながら、お年寄りも楽しめる環境をつくっているだけです。

**水井**：僕も将来いろ葉さんみたいな場所で、最期を迎えたいと思いました。ぜひ鹿児島だけではなく全国に届けてほしいです。

**中迎**：認知症になっても身体が不自由になっても、最期まで「あなたはあなただよ」と支えられる、支えてもらえる社会にしていきたい！



## フィリピンの選挙

「麻薬捜査中に警官が人を殺しても罪に問わない」など、過激な発言で知られるフィリピンのドゥテルテ大統領の任期も、あと半年ほどとなりました。2022年5月に、大統領や地方議員を選ぶ総選挙が予定されているのです。そこで今回は、フィリピンの選挙にまつわる、びっくりな実情をご紹介します。

### ここが面白い！フィリピンの選挙活動

暮らしの中に、いつも歌や踊りがあるフィリピン。演説会では、立候補者本人が歌やダンスを披露することがしばしばあり、テレビなどでも取り上げられます。後援会が準備したダンサーたちがダンスをして、会場の雰囲気を盛り上げるのもよく見られる光景です。

候補者の名前入りのさまざまなグッズ（ボールペンや折り畳みうちわなど）が配布されるのも特徴的です。街宣車から、コインや小さく折りたたまれたTシャツなどが配られることも。次の選挙に向けて、名前入りマスクも準備され始めているようです。

### フィリピン選挙のキホン

選挙権があるのは、18歳以上の国民です。ただし、いま暮らししている自治体での投票が初めての人は、身分証明書と出生証明書を登録事務所に持参し、写真入りの投票人IDカードを作成する必要があります。この手続きは、投票日の6か月前までに行う必要があります。人口の1割が海外に暮らししていると言われるフィリピンです。海外から不在者投票制度を活用する人も少なくありません。

ほとんどの地域で小学校が投票場となり、先生たちが受付事務を担います。投票日の5日前くらいに投票箱が設置され、それ以降は警察官が泊まり込んで警備をするのだそうです。コロナ対策が必要となる2022年の選挙では、各村にあるバスケットボールコートや多目的ホールにも投票所が設置される予定です。

投票用紙はマークシート方式で、候補者名のそばにある記入欄を塗りつぶします。その紙を機械で読み取り、コンピュータで集計する形式です。投票日の翌日には、マスメディア等による速報結果が報道され大勢が判明しますが、選挙管理委員会による正式発表には一週間以上かかります。



立候補者のポスターを掲げて走る三輪タクシー

### 選挙がらみの暴力事件が多発

フィリピンでは、投票開始の48時間前からアルコール販売が禁止になります。また、投票日には、道路に検問所が設置され、車に銃を積んでいないかどうかのチェックも行われます。こうした規制や取り締まりの背景には、選挙のたびに多数の暴力事件が発生していることがあります。2016年の総選挙時には106件(死者192人)、2019年は43件(死者73人)の暴力事件が起こっています。2019年の選挙時は、4459丁の銃と42,430丁の凶器が没収され、5,316人が逮捕されました。選挙運動に絡む殺人事件の動機としてよく見られるのは、地域の有力者に票のとりとめを依頼してお金を渡したものの、そのお金を自分の懐に入れてそのまま票集めをしなかったり、他の候補者と二股をかけた場合に、報復として殺害する、というものです。



空地のフェンスには多数のポスターが



スラム街の一角にも選挙ポスターが

### フィリピンの人に聞いてみた、「私にとっての選挙」

**リザさん (30代/三兄弟を育てるワーキングマザー)**  
私にとって選挙は「決定する機会」です。良いリーダーとは、良いフォロワーでもあり、お手本となる人物のこと。どの人が適役か、じっくり考えて投票します。次の首長選挙では、変化が必要だと思っています。町に病院を建設しようと提案している新人に投票するつもりです。副町長候補は私の親戚で、お世話になってきた人物だということもあり、応援しています。



**アライサさん (20代/NGOスタッフ)**  
人々の声を国の方針に反映させるという意味で、選挙はとても重要なものだと思います。次の大統領選で誰に投票するかは、まだ決めていません。ニュースでインタビューを見たり、候補者を追ったドキュメンタリー番組を見たりして、候補者の掲げる目標や政治姿勢を知るようにしています。首長選挙では、経験豊富で真に人々のことを思って行動してくれる人に投票します。医療機関へのアクセスを改善してくれ、地域で就労機会を増やそうとする人がいいと思っています。



日本では考えられないようなフィリピンの選挙事情のあれこれ、いかがだったでしょうか。歌や踊りあふれる選挙運動と、その背後でうごめく「命がけの戦い」。フィリピン社会の複雑さや奥深さを少しでも感じてもらえていたら幸いです。

この記事は、WEB版としてココウェルwebサイトの「ココウェル通信」にも掲載しています。(最終ページのQRコードからご覧いただけます)

**筆者プロフィール**  
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。  
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雑貨を販売しています。





全国にココウェルカフェの味をお届けしたい!

## ココウェルの新しいチャレンジ

「ココウェルの上質なココナッツ食材を使用した料理、スイーツを召し上がっていただきたい」「ココナッツをもっと身近に知っていただきたい」との想いで2016年、大阪北堀江にココウェルカフェがオープンしました。

ココナッツ食材をたっぷりを使いながら、ココナッツ好きな方にはもちろん、苦手な方にもココナッツの魅力を知っていただけるよう工夫した料理やスイーツは大人気です。中でも3種のカレーは、ココウェルカフェの看板メニューです!



「この味を全国にお届けしたい。」  
「ご家庭でも気軽に食べてもらいたい。」

そんな中、遠方の方からは「遠くてなかなか行けない。私の地域にも開店して欲しい」というお声が届くようになりまし。また、コロナ禍でなかなか外出もできなかったこの2年、私たちも「この味を全国にお届けしたい。」「ご家庭でも気軽に食べてもらいたい。」という気持ちが湧き上がってきました。

そこで、カフェでご提供している味をそのままご自宅にお届けできるよう、新体制での製造プロジェクトを立ち上げます!そのため、北堀江のココウェルカフェは春ごろ開店とし、本社1階にラボを併設した、テイクアウト中心の新店舗をオープンする予定です。このココウェルの新たなチャレンジを応援していただきたく、クラウドファンディングをスタートします。ぜひ、ご支援ください。

## 2月、クラウドファンディングをスタートします!

詳しくはこちらのwebサイトから

「お気に入り」へのご登録をぜひお願いいたします。  
(スタート時、メールでお知らせが届きます)



リターン商品 (予定)

- ココウェルカフェ 特製アイスクリーム
- ココウェルカフェ 特製カレー

新メニュー  
開発中!



~ココウェルおすすめのお店~

vol. 21

ゆにわ  
結笑和

牡蠣フライ専門店  
大阪

第21回にご紹介するのは大阪市福島区で若者の就労支援として始められた結笑和(ゆにわ)さんです。味だけでなく食品ロスも考えた牡蠣、体のことを考え自然農法でお野菜を自ら作ってお料理を提供されています。代表の黒川洋司さんにお話を伺いました。

Q お店について教えてください。

もともと若者の就労支援としてお店を始めました。「誰一人取り残さない社会」の実現を目指し、これからの日本の未来を担う若者達が手を結んで、「今だけ・お金だけ・自分だけ」の社会を変革してほしいと思っています。もともと美容院を経営していて、そちらでも就労支援していたのですが、さらに働きやすい環境として飲食店を始めました。少年院を出た服役経験者の就学・就労に対する意義・意欲という「原石」を磨ける場として、また、近くに大型商業施設がありますが、商店街だからできる地域が活性化するコミュニティの場として、結笑和で人と人が繋がってゆければと願っています。

Q お店やメニューへのこだわりなど教えてください。

結笑和は、社会に光を照らす人材育成道場として作ったお店です。ランチタイムはカキフライの定食を提供し、夜はお節的な相談窓口のような居酒屋もやっている、商店街に若い人が集まってくるような地域コミュニティの場でもあります。もちろん味にもこだわっていますが、体に良いオーガニックの食材などを多く取り入れるようにしています。お料理に使っているさつま芋などは、自分たちが自然農法で作っています。店頭でも添加物不使用の玄米パンやお菓子などの販売も行ってココナッツシュガーなどのココウェル商品も販売しています。使っている牡蠣はあまり知られていない兵庫県播磨の牡蠣で、とても大きくてプリプリして美味しいです。この牡蠣は新鮮なうちに冷凍保存して、食べる分だけ解凍して使っているので食品ロスを出しません。



兵庫県播磨の牡蠣と自然農法で作ったサツマイモのフライ



ココナッツシュガーを使ったデザート(大学芋とチーズケーキ)

Q ココナッツをどのように使われていますか?

もともとココウェル代表の水井さんのことは「大阪100人会議」という集まりで知っていて、いつかココウェルさんの商品を扱いたいと思っていました。ココナッツオイルが体に良いことも知っていたので、このお店を始めるときに使わせてもらうようになりました。メニューによって米油も使っていますが、揚げ物や炒め物でプレミアムココナッツオイルを使っています。またお店で販売している玄米パンにココナッツシュガーのをのせるととても美味しいですよ!これからもココナッツを使った新しいメニューを考えていきます。

Q お知らせがあれば教えてください。

店頭でも販売しているおすすめの商品をオンラインでも販売できるように準備しています。



右側、代表の黒川洋治さん

SHOP  
Info

牡蠣フライ専門店「結笑和」(ゆにわ)

〒553-0006 大阪府大阪市福島区吉野2-2-17 TEL: 06-6441-0888

営業時間: 11:00~24:00 定休日: 日曜日、祝日

[Instagram] @yuniwa0906 (https://www.instagram.com/yuniwa0906/)





# Cocowell Products Lineup

## ココウェル 商品ラインナップ



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%。



### 有機ココナッツシュガー

1,200g 3,672円(税込) 3,400円(税別) / 230g 972円(税込) 900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。  
※3月より順次新パッケージに切り替えとなります。



### 有機ココナッツファイン

600g 1,944円(税込) 1,800円(税別) / 120g 648円(税込) 600円(税別)  
そのままでも、ローストしても美味しい、シャリシャリ食感の乾燥ココナッツ。パン粉の代わりに揚げ物の衣にもおすすめです。  
※3月より順次新パッケージに切り替えとなります。



### 有機プレミアムココナッツオイル

1,840g (2,000ml) 3,672円(税込) 3,400円(税別) / 460g (500ml) 1,080円(税込) 1,000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%。  
※3月よりこの価格へ変更いたします。



### 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)  
**MCT** 10本972円(税込) 900円(税別) / 50本4,104円(税込) 3,800円(税別) / 100本7,128円(税込) 6,600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。オイルプリング(オイルで口をすすぐ健康法)にもおすすめ。



### 有機ココナッツフラワー

1,000g 3,240円(税込) 3,000円(税別) / 160g 864円(税込) 800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。  
※3月より順次新パッケージに切り替えとなります。



### 有機ココナッツロング

600g 1,944円(税込) 1,800円(税別) / 120g 648円(税込) 600円(税別)  
そのままでも、ローストしても美味しい、シャリシャリ食感の乾燥ココナッツ。おやつとしてそのまま食べたり、炒め物のアクセントにも。  
※3月より順次新パッケージに切り替えとなります。



## ココウェルの支援基金制度が変わりました。

“WITH COCO FARMER”と“COCO FUND”プロジェクトを統一し、“COCO FUND”になりました。2021年8月1日より新旧マークがついた商品1点につき、10円が日本とフィリピンを繋ぐ社会貢献活動のために利用されます。※商品価格は変わりません。



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。



### 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げりに。【別売】泡立てネット220円(税込)



ココナッツの加工品



### 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。



### 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。



### 有機ココナッツミルクキャラメル

130g 918円(税込) 850円(税別)  
有機ココナッツミルクと有機ココナッツシュガーだけをじっくり混ぜ合わせたシンプルなペースト。味わい深くココのある口当たり。



ココナッツのお酒



### ランパノグ(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、ホットランパノグやモヒートもおすすめです。