



たっぷりサイズが
できました！

プレミアムココナッツオイル
460g (500ml) 950円+税
1,840g (2,000ml) 3,200円+税

乾燥ココナッツの果肉を圧搾したクッキング
オイル。中鎖脂肪酸(MCT)約61%。この度、
新たに2Lサイズが新登場。

オイル美容の火付け役となったココナッツオイルも、
今や定番に。あの香りが大好き！という方も多いと
思いますが、中にはちよつと苦手という方もいるかも
しれません。

今回、ココナッツ専門店として数々のラインナップ
を展開するココウェル商品の中からフォーカスする
のは「プレミアムココナッツオイル」。油の旨みはあり
ますが、ココナッツの香りがなくため、どなたにも、そ
してどんなお料理にもマッチする万能オイルです。

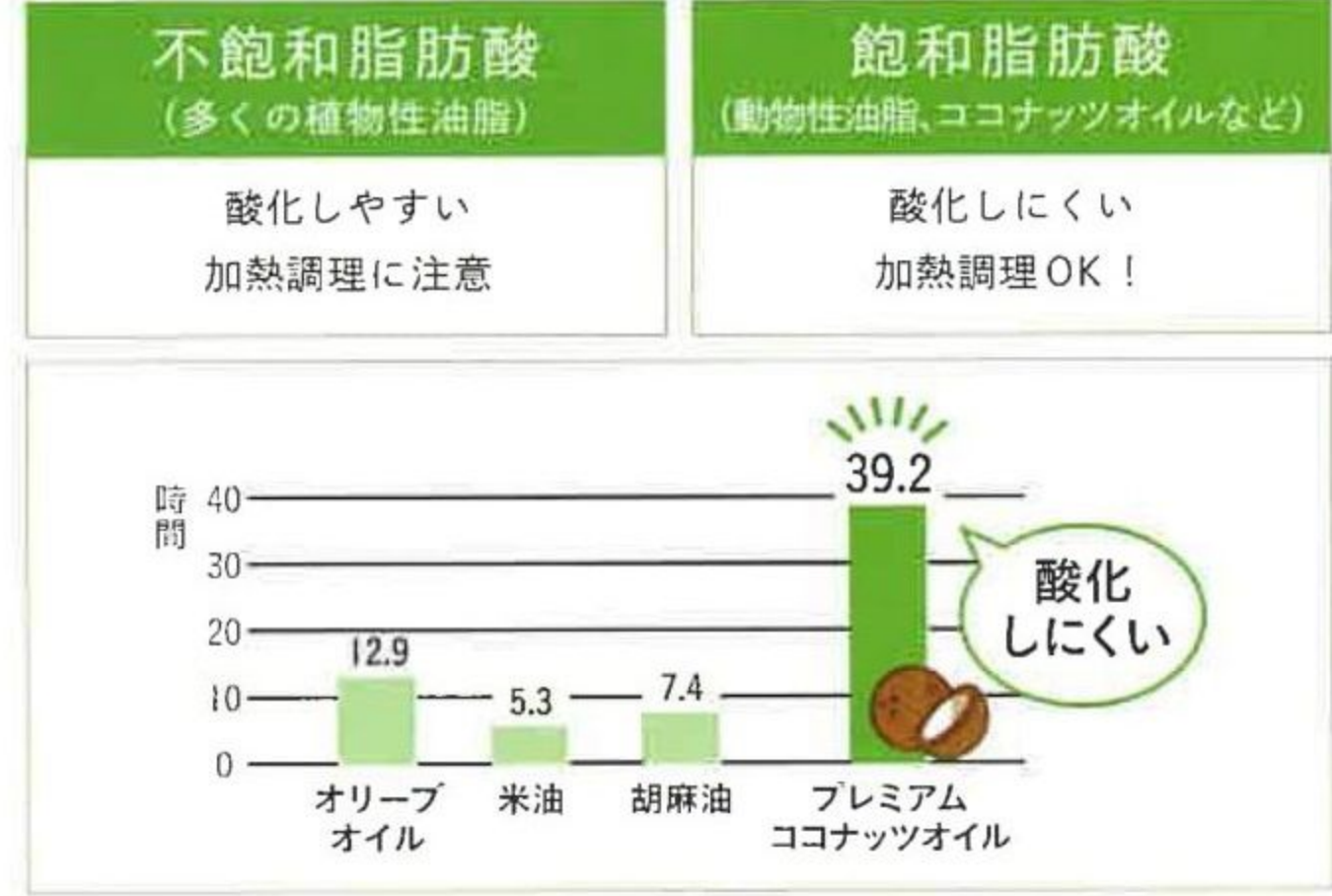
「ココナッツオイルはエスニック料理やデザートに
しか使えない」
なんて思っていた方は、ぜひ一度このオイルをお試
しあれ。生食や炒め物はもちろん、和食の代表・天ぷら
をはじめとする揚げ物にだって使えます！冷めても
美味しく酸化もしにくいので、お弁当のおかずを作る
ときにもぴったりです。

そろそろ暑さも本番。冷たいそうめんやお蕎麦など
に、ココナッツオイルでカラッと揚げた季節野菜の天
ぷら添えてみませんか？この夏は、良質なココナツ
ツの脂質をチャージして元気に乗り切りましょう！

Study about Coconut Oil

多くの植物性オイルの主成分である不飽和脂肪酸は、構造
が不安定なため酸化しやすいものが多く、加熱には注意が必要
です。一方、動物性オイルの主成分は飽和脂肪酸。酸化には
強いのですが、その多くは体内に蓄積されやすく、悪玉コレ
ステロールの上昇などに繋がります。

ココナッツオイルの主成分は、植物性オイルとしては珍し
い飽和脂肪酸です。ただし動物性オイルと違い、そのメイン成
分は、炭素数が比較的少ない中鎖脂肪酸(MCT)。動物性オイル
に多く含まれる長鎖の飽和脂肪酸と比べ4~5倍の速さで分
解され、脂肪として蓄積されにくく、エネルギーになりやすい
と言われています。健康効果が高く、飽和脂肪酸なので酸化も
しにくいのです。



Information

COCOFES !
ココナッツで
セカイを変える大作戦

9月
開催

8月で15周年を迎えるココウェルが皆さ
まへの感謝の気持ちを込めてココナツ
づくしのフェスを開催します！詳細は
ホームページをご覧ください。

開催日：2019年9月7日(土)
開催場所：川の駅 はちけんや
(大阪 天満橋)

coconut authority
cocowell

Recommended Use of Coconut Oil



炊飯時にイン
ごはん1合に対し、小さじ1のココナッツオイル
を入れる。ツヤが出てキレイに炊け、血糖値
上昇を抑える効果も期待でき、一石二鳥です。



野菜の素揚げに
サツマイモの素揚げにココナッツオイルを使
うと、中はホクホク、外はカリッと仕上がります。
この季節は大学芋にして冷やすのもオススメ。



SAKUSAKU TEMPURA! ココナッツオイルで、和を食す！

ココナッツオイルなのに、あの独特の香りがな
「プレミアムココナッツオイル」をご存知ですか
和食にもココナッツの力を取り入れてみましょう
写真/山下コウ太 撮影協力/フランシスデール®



※ Francis + Dale (フランシスデール) とは
フィリピン・レイテ島発のテーブルウェアブランド。ココウェルは、2013年1
台風に見舞われたこの島の支援活動として、現地マホガニーの木を使った木
を作っています。 francisdale.jp

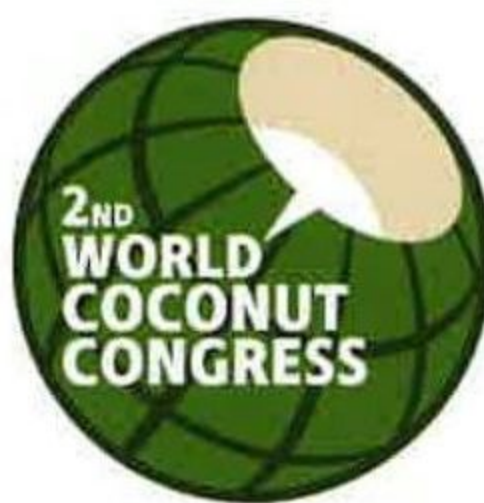


» FROM PHILIPPINES

世界中からココナッツ関係者が集まる 「WORLD COCONUT CONGRESS」

フィリピンのココナッツ産業に関わる業界団体UCAP(フィリピン・ココナッツ協会)主催のもと、昨年8月にマニラで開催された「第1回 WORLD COCONUT CONGRESS(世界ココナッツ会議)」。

世界中の研究者や医者、業界関係者が集まって、ココナッツオイルをはじめとするココナッツ製品に関する最新研究の発表や、ココナッツ産業のさらなる発展のための議論が交わされました。



左) 今年も8月に開催予定 中) “ドクターココナッツ” Bruce Fife教授も参加 右) ココナッツ関係者が集結



左) 日本人には社会的企業として知られている 中) モリंगाを使ったクリームパスタ 右) 一番人気はベジカレー

日本人社会起業家が運営する 名店「UNIQUEASE(ユニカセ)」

貧困下で成長した青少年たちに雇用の機会を提供することを目的に、2010年にマニラ首都圏のマカティ市にて設立されたレストラン「UNIQUEASE(ユニカセ)」。

フィリピンでは死因の第一位が心臓病であり、衛生面で安心して生野菜を食べられる場所が少ないことから、野菜を中心とした栄養価が高く安全安心な食事が提供されています。ヴィーガンメニューも多数。

5つ星メディカルリゾート 併設レストラン「Alive」

マニラから南へ車で2時間ほどのバタガス州リパ市にある、医師や看護師が常駐する5つ星のメディカルリゾート「THE FARM」。

ここに併設されたレストラン「Alive」では、“食事は精神・身体・魂を健全に保つための栄養補給”とのコンセプトの元で、施設内の自社農園で収穫された野菜、果物、穀物、ナッツや豆類などを使用したヴィーガン料理が、調理法にもこだわって提供されています。



左) 元ココナッツ農園の自然の中に 中) 自社農園で作られたフルーツなど 右) 野菜たっぷりハワイアンピザ



左) マニラのおしゃれエリアBGCで開催 中) 大勢の人で賑わうマーケット 右) ヴィーガンレストラン多数出店

フィリピン最初で最大のヴィーガンフェス 「VegFest Pilipinas」

オンラインコミュニティ「Vegans of Manila」は2016年から毎年11月に、フィリピン初のヴィーガン野外イベントとして「VegFest Pilipinas」をマニラで開催。フィリピン国内にもヴィーガンのライフスタイルへの意識を広めるため、数多くのヴィーガン製品やレストランが紹介されています。

今年も11月16日、17日の2日間、ボニファシオ・グローバルシティーで開催される予定です。

自家製ヴィーガン料理を カラフルなインテリアでご提供

マニラ・サンファン市内で最大のショッピングセンター「Greenhills」のすぐ隣にあるヴィーガンカフェ「Lucy in the Sky Cafe」では、人形の家のようなカラフルなインテリアの店内で、身体に優しいヴィーガンの家庭料理を食べることができます。

パラボックやシシングなどのフィリピン料理をアレンジしたメニューが人気です。お子様連れの方にはお絵描きのワークショップもオススメです。



左) 明るくてカラフルなインテリア 中) フィリピン料理「パラボック」 右) ヴィーガンチョコケーキも人気

コーディネイト&文
水井裕

株式会社ココウェル 代表取締役社長。学生時代、途上国の環境問題を学ぶためフィリピンに留学。環境問題以上に深刻な貧困問題に触れ、大きな衝撃を受けたことをきっかけに、2004年ココナッツの食品・化粧品・雑貨の専門ブランド、ココウェルを設立する。