



Be beautiful inside

アクティブな
スノーガール
必見!

ココナッツオイルを利用した心も身体も喜ぶレシピ

BEAUTY SNOW FOOD

週末になると早起きをして、トリップへ行っておくさん身体を動かすから、平日に疲れが残ったり……、雪山で仲間と暮らしているスノーガールたちは毎日のレシピにちょっと困ったり……!？ スノーボードを愛するどんなライフスタイルを送る女子たちでも手軽に楽しめる、ココナッツオイルを使ったパワーも美しさも手に入れる特別なレシピをご紹介します。さっそく実践してみよう!

photos: Takashi Akiyama special thanks: CEDROS@daikanyama

ADVISER



Erika Hosono

細野恵梨子

COCO & CO プロデューサー /
フード・ケータリングコーディネーター

✉ @ERIKO88EHU
✉ @MS.COCOANDCO (レシピ)

アメリカのオレゴン州、ハワイ州で5年間を過ごし、BIO食を中心に食文化が進むドイツでも自然食について学ぶ。有機素材にこだわった食を独自の世界観で提案。「内から綺麗になる、食の楽しさと美」をテーマに食の文化を日々追求。



Kanako Yonezawa

米澤可奈子

and MACROBI
フードマイスター

✉ @KANAKO_YONEZAWA

2児の子育てに奮闘しながら、来春マクロビオティックの講座を開講するために日々研究を重ねている。こだわりのオーガニック&マクロビ食生活を「米澤食堂」としてInstagram、Facebook、ブログにて発信中。

これがココナッツオイルの魅力!

✓ ビタミンEでアンチエイジング

冷え性、肩こり、動脈硬化、肌荒れを予防する効果

✓ コレステロールフリー

善玉コレステロールを増やして、
悪玉コレステロールを減らす働きがある

✓ 紫外線からの肌を守る

トコトリエノールが吸収されてから皮膚に多く分布されるので、紫外線による酸化から肌を守る

✓ 中鎖脂肪酸、ラウリン酸が豊富

吸収が早く、肝臓ですばやく分解。過剰分が体内に蓄積しないため、太りにくい

✓ ノンケミカル

化合物無添加の新鮮で自然のままのオイル、エキストラバージン

COCO & CO

EXTRA VIRGIN COCONUT OIL



今回レシピを考案してくれた細野氏がプロデューサーを務めるブランド。有名モデルたちも愛用する、パッケージもかわいココナッツオイル。

▶容量: 265g ▶価格: 1,800円+税
☎COCO & CO ☎03-6369-9321

BROWN SUGAR 1ST.

EXTRA VIRGIN COCONUT OIL



日本国内で販売しているもので有機JASを取得しているココナッツオイルブランド。こだわりの製法でバイヤーからの人気も高い。

▶容量: 425g ▶価格: 1,780円+税
☎ブラウンシュガーファースト ☎0120-911-909

MACROHEALTH

有機エキストラバージンココナッツオイル



12ヶ月間樹上でしっかり熟成したココナッツのみを収穫し、48時間以内に加工開始。一切熱を加えず低温で圧搾し、過心分離機で短時間搾油。

▶容量: 412g ▶価格: 3,024円+税
☎プレマ ☎0120-841-828

COCONUT FUN

オーガニックエキストラバージンココナッツオイル



雑味のないスッキリとした味と豊かな香りが魅力のリアルオーガニックエキストラバージンココナッツオイル。

▶容量: 200ml ▶価格: 1,000円+税
☎フードアルティメイトネットワーク ☎03-6410-5500

(1)

Recipe

ココナッツオイルで キャラメルオニオン入り、 自慢のパンプキンスープ

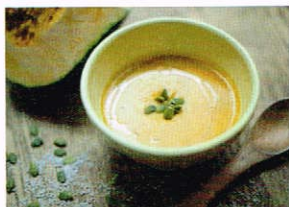
身体も温めてくれるスープは、
時間帯問わず食べられるのがうれしい。
サラダや目玉焼き、大好きなフルーツを添えて……。

HOW TO MAKE

- ① ココナッツオイルをフライパンに入れ、1cm間隔に切ったタマネギを入れる
- ② 弱火でゆっくり、20~30分かけて焦げないように気をつけながら、甘いキャラメルのような色になるまで炒める
- ③ カボチャは皮をむいて、3cm大程度に切り、串がとおるまで茹でしておく
- ④ ②で炒めたキャラメルオニオンを冷まし、人肌ほどに冷めたカボチャ、少しだけ茹で汁を入れて、一気にブレンダーにかける
- ⑤ 鍋にもどし、豆乳でのぼしながら、塩、こしょう、コンソメで味を調整したら完成
- ⑥ お好みのサラダにもココナッツオイルをかけ、フルーツを添えるとバランス◎

【材料 2名分】

- ・ココナッツオイル_大さじ2
- ・かぼちゃ_ハーフカット
- ・玉ねぎ_1個
- ・塩、こしょう、コンソメ_適量
- ・豆乳_1カップ



Caramel Onion & Pumpkin soup

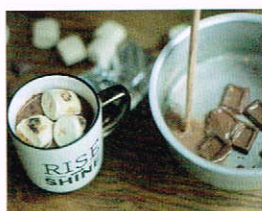
(2)

Recipe

寒い日にみんなで飲みたい 特別なホットチョコレート

女心をくすぐるホットチョコレートも、
ひと手間加えるだけで格段においしく……。
グラノーラと一緒にランチにいかが？

- 【材料】・板チョコ_1枚 ・ココナッツオイル_大さじ3 ・豆乳 または牛乳_2カップ ・市販のマシュマロ_適量



HOW TO MAKE

- ① ココナッツオイルにチョコレートを割り入れ、とろとろになるまで温めていく
- ② レンジで人肌程度に温めた豆乳を、チョコレートシロップの鍋へ
- ③ 少し煮詰めれば、ホットチョコレートのできあがり♪
- ④ お好みで少しだけ火にかけてマシュマロを飾れば、テンションも上がる

Hot Chocolate



Coconut Sauce

(3)

Recipe

さまざまなレシピにマッチする 身体も喜ぶ万能ソース

どんな料理でも決め手になるのはソース。
身体にも優しくて、魚、お肉、野菜などなんでも合う
やみつきソースレシピをご紹介します!

これだけでも美味しい!
ベースマヨネーズを作ろう

ココナッツマヨネーズ

ベースのココナッツマヨネーズを活用して
ほかのソースを作っていこう!

シーザードレッシング

【材料】・ココナッツマヨネーズ_大さじ2 ・粉チーズ_大さじ2
・パセリ_少々 ・水_適量 ・ガーリックパウダー_ひとつまみ

- ① ココナッツマヨネーズ、ガーリックパウダー、パセリを小さなカップに入れて混ぜ合わせる
- ② 粉チーズを入れ再び混ぜたあとは、お水で好みの緩さに調整するだけ

ココマヨ味噌ディップ

【材料】・ココナッツマヨネーズ_大さじ2 ・味噌_大さじ1

- ① ココナッツマヨネーズと味噌を混ぜ合わせるだけでできあがり。
野菜スティックのディップにもオススメ

オレンジドレッシング

【材料】・ココナッツマヨネーズ_大さじ1 ・オレンジジュース_大さじ2
・粒マスタード_大さじ1/2 ・塩、こしょう_適量

- ① ココナッツマヨネーズと混ぜ合わせるだけ。お魚やチキンなどの肉料理にも
びったりのフルーティな万能ソースは、野菜スティックのディップにもオススメ



HOW TO MAKE

- ① 塩以外の材料をすべてボールにいれる。そのとき、ココナッツオイルが固まっていたら少し温めるなどして、液体になっているものを使用
- ② ハンドミキサー、またはスマッシャーで一気に混ぜ合わせると、簡単にもってりとしたマヨネーズに
- ③ 塩で味を整えて完成

【材料】

- ・ココナッツオイル_1カップ
- ・お酢_大さじ2杯
- ・卵黄_1個
- ・塩_少々



(4)

Recipe

手軽にワンランク上のディナー カジキとオレンジソース

カジキを使ったディナーにびったりのレシピをご紹介します。
美しい見た目としょうがやんにくでパワーも全開!

Orange Sauce

【材料】・ココナッツオイル_大さじ2 ・しょうが_1かけ ・にんにく_1かけ ・
カレー粉_大さじ1/2 ・ナツメグ_少々 ・オレンジ生搾り_1/2 ・生クリーム
_大さじ3 ・塩、こしょう_少々 ・バター_大さじ1/2 ・白ワイン_大さじ1



HOW TO MAKE

- ① カジキに塩、こしょうをふって10分ほど置いておく
- ② フライパンにココナッツオイル、すりおろししょうがを入れて香りをつけていく。さらに、スライスのにんにく、
カレー粉、ナツメグを入れて炒める
- ③ オレンジを手で搾り果汁をたっぷり入れる。少し煮詰めたら、生クリームと塩、こしょう、白ワインでさらに煮詰める
- ④ 最後に
バターを落として香りが出たらできあがり!
- ⑤ カジキを焼いて、イチジクや野菜と一緒に盛りつけば特別なディナー仕様に



with Vegetable

(5)

Recipe

たくさん食べてしまいがちな
シュリンプボウルは、
野菜と玄米でヘルシーに!

とまらなくなるエビの味づけは必見!
盛りつけを工夫して、最高におしゃれな
シュリンプボウルを召し上がれ。



【材料】

・エビ_12尾 ・塩_小さじ1
・片栗粉_大さじ2 ・水_大さじ2

(A)

・にんにく_適量
・塩_小さじ1
・こしょう_少々
・白ワイン_大さじ1
・ココナッツオイル_大さじ2

HOW TO MAKE

① にんにくは粗みじん切りに ② エビは頭を取り除き、殻付きのまま背ワタを除く
③ ボウルにエビを入れ、片栗粉、塩、水を加えてよくもみ込む。エビの汚れを洗い流して
水気もよく拭き取っておくこと ④ ボウルに3のエビを入れて(A)を加えて混ぜ合わせ
たら、30分以上漬けておく ⑤ フライパンを熱し、4のエビを漬けたタレごと入れてエビ
を返しながら中火で焼き付け、火が通ったら器にもりつける。白米を玄米にすることで
ヘルシーで栄養も満点に! ⑥ お好みの野菜と一緒に盛りつけたら完成

(6)

Recipe

簡単チキン料理で
メインディッシュの完成

見栄えもよく、ボリュームーなチキンディッシュは、
ココナッツオイルづくしでヘルシーに美味しく食べよう。

【材料】 ・鶏肉_500g ・塩、こしょう_適量 ・ココナッツオイル_小さじ1

Chicken and Coconut



HOW TO MAKE

① 余分な皮をとりのぞいた鶏肉に、塩、こしょうをふって10分置く
② 小さじ1のココナッツオイルでじっくり焼くだけ!
③ 好きな野菜を焼いて、(3)で作ったオレンジドレッシングをかけて完成

COLUMN

コーヒーの出し殻で
すべすべスクラブ!!

ココナッツオイルを使った手作りのナチュラルスクラブは、
肌への刺激も少なくハリが出てすべすべに。⑥レシピをさっそくチェック!



HOW TO MAKE

【材料】 ・コーヒーの出し殻

・さとう(ブラウン)_1/4カップ

・ココナッツオイル_1/2カップ

① ボールにすべての材料を入れて、よく混ぜる

② もちもちになるまで混ぜる