

毎日食べたい! 麻の実ごはん /



Organic HEMP SEED NUTS

有機麻の実ナッツ



注目の食材、再入荷中です。



麻味噌の味噌汁

1. 麻の実ナッツと味噌をすり鉢でよく擦る。
2. お好みの具材をだし汁で煮て、火を止めたら1の麻味噌を溶き入れる。
3. 器に盛り、好みで麻の実ナッツをトッピングする。
※麻味噌は野菜のディップにするのもオススメです。



Fe 鉄 Cu 銅 Zn 亜鉛

Mg マグネシウム 植物性タンパク質

使い方はとってもカンタン!

1・2・3

基本の使い方をマスターしてめざせ! 毎日麻ごはん!

麻の実ふりかけの簡単ごはん

1. 麻の実ナッツとゆかりを1:1で混ぜる。
2. 麻の実ナッツと青のりを2:1で混ぜ、自然塩を適量加える。
3. 1と2をそれぞれごはんにかけてできあがり。好みでおにぎりに。

1 まぜる・和える!
青菜の麻の実ナッツ和え

青菜を茹で、冷水にとって水気を切り、食べやすい大きさに切る。これにしょうゆとみりんを1:1で混ぜたものと、好みで練りカラシ少々、麻の実ナッツ適量を加えて和える。

2 つける・トッピングする!
麻の実ナッツアイス

市販のアイスクリームに麻の実ナッツをトッピングするだけ! バニラアイス、チョコレート風味やヨーグルトアイスなどの相性もよい。

3 すりつぶす!
麻の実ダレ

麻の実ナッツをすり鉢ですりつぶす。市販の醤油や味噌を加えて、お好みで七味唐辛子少々を加えて、うどんやそばなどの麺つゆとして、また、しゃぶしゃぶのつけダレにもオススメです。

NEW!!



有機麻の実ナッツ
Organic Hemp Seed Nuts (180g)
¥1,480(税込)



有機麻の実ナッツ
Organic Hemp Seed Nuts (180g)
¥1,480(税込)

「麻の実」ってなに?

布地、紙、燃料など、様々な活用法がある「麻」。その種子の部分が「麻の実」です。その種の殻を取り除き、食べやすくしたものが「麻の実ナッツ」。麻の実ならではのコクと風味は、和・洋・中、どんな料理にもよく合います。クルミのように柔らかいので調理しやすいのも特徴です。

「麻の実」をもっと楽しもう!

麻の実は古くから私たち日本人に食べ親しまれてきた食材です。かつては八穀のひとつに数えられていました。ヘンプキッチンの麻の実は、カナダの広大な大地で有機栽培されたもの。残留農薬の心配のない、安全なものをみなさまにお届けします。

*** 毎日の食卓に麻の実を! ***

必須アミノ酸を含む 良質なたんぱく質	私たちの体を作るために欠かせないたんぱく質。麻の実ナッツと麻の実粉には必須アミノ酸全てを含む、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。(100g中30g程度)
1日30gでOK! 鉄・銅・亜鉛・マグネシウム	麻の実には現代人に不足しがちな鉄・銅・亜鉛・マグネシウムがたっぷり!麻の実ナッツを30g摂取すると、成人が一日に必要な鉄・銅・マグネシウムを摂取できます。
オメガ3:オメガ6 必須脂肪酸	オメガ3(αリノレン酸)とオメガ6(リノール酸)は体に必須の栄養素。麻の実の油分は80%がこれらの成分で構成され、そのバランスが1:3と理想的なバランスです。ガンマ・リノレン酸も含む珍しいオイルです。 ※厚生労働省はオメガ3:オメガ6を1:4で摂取することを推奨しています。

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー:	610kcal	コレステロール:	0.0g	リノール酸:	29.2g
タンパク質:	32g	トランス脂肪酸:	0.0g	アルファ・リノレン酸:	9.3g
脂質:	52g	鉄:	11.0mg	ガンマ・リノレン酸:	1.9g
糖質:	1g	銅:	1.5mg	※リノール酸(オメガ6)、アルファ・リノレン酸(オメガ3)、ガンマ・リノレン酸は脂質52g中に含まれる量	
食物繊維:	2g	亜鉛:	9.6mg		
ナトリウム:	0.0mg	マグネシウム:	690.0mg		

取り扱い店舗

おはろばたより
No.4006 14-166 11/7

輸入販売元
株式会社ニュー・エイジ・トレーディング
〒155-0031 東京都世田谷区北沢 3-5-9
TEL:03-5738-1423