



CAT'S CLAW



IGUSA



YOMOGI



HORSE TAIL



BAOBAB



MAQUI BERRY



CAMU CAMU

真の健康は、“手軽さ”からはじまる
スーパーフードの新レーベル

「マクロヘルス」誕生!

日本を席巻するスーパーフード旋風。昨年から続く勢いはブームを
通り越して定番となったと言えるでしょう。スーパーフードがここまで多
くの人に受け入れられた理由は、その効果・効能以上に、「続けやす
さ」にあったとベジ編集部は考えています。とりもなおさず、食から
体を変えていくためには、何よりも「継続」が鍵を握っているからです。

話題を集めたスーパーフードは、いずれも取り入れることが簡単なも
のでした。その点に着目し、手軽さと取り入れやすさに重きを置いた、
新しいスーパーフードレーベルが誕生しました! その名も「マクロヘ
ルス」。いつもの食事にアドインするだけで、手軽に健康レシピへと早
変わりするシリーズです。今号では、日本や世界各国で古くから親し
まれてきた7種類の食材をご紹介します。

Macrohealth Debut!

SUPERFOODS & FUNCTIONAL FOODS

写真/稲垣純也、五味茂雄(料理) 文/下田美保 構成/大崎福平

Camu Camu



マクロヘルス カムカム果汁パウダー
 原材料:カムカム (ペルー産)
 内容量: 100g
 3,024 円 (税込)

アマゾン地域に生育するカムカムは、「地球上に存在する植物の中で最も多くのビタミンCを含む」といわれるパワフルなフルーツ。その果実には強い酸味があり、現地では甘酸っぱいジュースとして、デザート代わりに親しまれています。ほんのりピンク色の実の中には、強い抗酸化作用を持つ豊富なビタミンCをはじめ、ビタミンB、ミネラル、カルシウムなど、美容と健康の維持には欠かせない栄養価がギンソウシミ、そばかすを予防して、お肌をブルブルの状態に保つはたらきがあるため、野菜ジュースなどと混ぜて朝に食べると良いでしょう。

編集部 佐藤はこんな風を感じた

バオバブパウダーは、意外なことに酸味があり、フルーツと合わせるとフルーティさとマイルドさが絶妙にマッチしてやみつきになりました。初めて使ってみてから半年あまりが経過しましたがスムージーやサラダにトッピングするだけでなく、バオバブ入りのさまざまなスイーツ作りに夢中になっています。

マクロヘルス
 バオバブフルーツパウダー
 原材料:バオバブ果肉 (セネガル産)
 内容量: 100g
 1,944 円 (税込)

Maqui Berry



マクロヘルス マキベリーFDパウダー
 原材料:マキベリー (チリ産)
 内容量: 100g
 4,104 円 (税込)

マキベリーは、チリ南部のパタゴニア地方に自生する、先住民のマプチェ族が常食してきた伝統果実。標高千七百メートルの寒冷な地域に生育しているため、果実の中にはアサイーの約5倍、ブルーベリーの14倍もの豊富なポリフェノールが含まれています。アメリカでは、「次なるスーパーフード」として注目を集めているマキベリーですが、日本ではまだまだ認識が浅く、その驚くべき栄養価もほとんど知られていません。カルシウム、鉄分、ミネラルをバランス良く含み、抗酸化力を数値で示した「ORAC値」では、最高レベルの数値を記録しています。

マキベリーシチュー

材料 (2人分) バナナ…2本、マキベリーパウダー…大さじ2、レモン果汁…大さじ2(またはカムカムパウダー+水大さじ4)、白ねり胡麻…大さじ2、自然海塩…小さじ1/8、お好みのフルーツ…適量、(ブルーベリー・ラズベリー・キウイ・パッションフルーツ等)
 作り方 1. 材料すべてを滑らかなるまでブレンダーにかけます。2. お好みのフルーツをトッピングして出来上がり。

ericoさんはこんな風を感じた

抗酸化物質がかなりの高濃度だと言うのが深い紫色から感じられました。寒冷地産の果実なので南国系果実より、日本では年中重宝だと思います。スイーツのピンク系の着色料としても使え、酸味が付きすぎないのでカムカムパウダーや、バオバブパウダーとの併用で酸味調整できるのも嬉しいポイント。

Bao Bab



アフリカの過酷な自然の中、樹齢5000年とも言われる長生きのバオバブ。その実を割ると果肉は白い粉状の固まりとなっており、ビタミン、カルシウム、ミネラルなどの栄養にあふれています。原産国では、赤ちゃんの代替ミルクとしても使われているバオバブは、体に生きる力を与えてくれる大切なエネルギー源です。腸内環境を整えてくれる天然のプロバイオティクスがたっぷりと含まれており、ビタミンCはオレンジの7.5倍、カルシウムは牛乳の3倍、さらに食物繊維はごぼうの7倍と、パワーチャージにぴったりのスーパーフルーツです!



アボカドディップ

材料 (2人分) アボカド…2個、カムカムパウダー…大さじ2、生姜すりおろし…大さじ2、自然海塩…小さじ1/2
 トッピング用 蒸し黒豆…適量、枝豆…適量
 作り方 1. アボカドの種を取り、材料すべてをザッとブレンダーにかけ、フォークでつぶしながら混ぜ合わせる。2. アボカドの皮に盛り付け、蒸し黒豆と割いた枝豆を散らす。

ericoさんはこんな風を感じた

アボカドディップの変色防止に、これまではアボカドの種を入れていましたが、カムカムパウダーで12時間以上も美しい緑が保てました! 自然海塩とカムカムパウダーを「1:1」で混ぜ、ガーリックパウダーやスパイスを足せば、フライドポテトのさっぱりシーズニングにも早変わりします。

「マクロヘルス」レシピを作ってくれたのは



ericoさん

ベジタリアン料理家、望診法指導士プロフェッショナル、「ericoのNeoベジタリアンお料理教室」、「Neoベジタリアン指導者養成講座」を主宰。京都在住。英大卒業後、2軒のカフェの立ち上げ&マネージメントを経て、重度のアトピーだった息子と暮らす経験や「完全菜食」の実践体験を生かし、プラントベースの料理とスイーツを伝えている。著書に「Choice Vegetarian Cooking ~ ericoのようこそベジタリアンクッキングの世界へ~」がある。
<http://ameblo.jp/pingpangerico/>