



アガベシロップ愛用8年!
藪田桂さんが教える
毎日のアガベレシピ

市販のケチャップは白砂糖がいっぱい。
そんな方には手作りのアガベ・ケチャップを!
トマトの栄養をたくさん摂れるおいしいケチャップが簡単に作れます。



不使用!

アガベのトマトケチャップ

材料 (300g分)
 煮したトマト, またはトマト缶...1缶 (400g)
 大さじ1
 ...小さじ1
 ベシロップ...大さじ1/2
 七玉ねぎ...1/4個
 ...のスパイス...各少々
 ...シ・オレガノ・シナモン・ローリエ・
 ...おろしニンニク・レモン汁など。なくてもOK

方

材料をミキサーで混ぜる。
 鍋またはフライパンで量が半分ぐらいになるまで
 煮つけて完成。
 ...みで鍋の中へスパイスを入れると深みのある少し
 ...ばい味になります。
 ...容器に入れて2週間保存可能。
 ...を使わないレシピ]
 トビューレに塩とアガベシロップ、好みでレモン果
 ...を加える。



アガベのトマト
ケチャップで

玄米トマトライス

材料 (2~3人分)
 玄米(残り物でOK)
 ...お茶碗2~3杯
 パプリカ...1/2個
 玉ねぎ...1/2個
 セロリ...1/2本
 にんじん...1/2本
 マッシュルーム...3個
 トマトケチャップ
 ...大さじ2

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて野菜をよく炒め、塩麹とコショウで下味をつける。
- オリーブオイル1を入れて玄米を加え、ほぐれてきたらアガベのトマトケチャップをお好みで入れて炒め、水分が飛んだら完成。



アガベで和食

簡単ごま和え

材料
 ごま...大さじ1
 しょうゆ...大さじ1
 アガベシロップ...大さじ2/3
 好みの野菜...適量

作り方

- ごまをすり鉢でする。
- ごまと同量のしょうゆ、それよりやや少なめにアガベシロップを入れて混ぜる。
- スチームしたブロッコリーやいんげん、アスパラ、ほうれん草など好きな野菜と和える。

【自家製ごまペーストも】

すりごまとアガベを混ぜれば自家製ごまペーストに。パンやクラッカーにつけてどうぞ。白ごま、黒ごま、どちらも合います。



キッチンに1本! 便利なアガベシロップ

初めてのの方に

有機アガベシロップ ゴールド GI値 27
 330g ¥980
 アガベシロップ市場、世界最大手イデア社のスタンダード商品。初心者にはまずコレ! 夏でも常温で保存できます。飲み物に入れても。

ギフトにも

有機ブルーアガベシロップ GI値 21
 165g ¥840 / 275g ¥1,260
 より美味しさを求める方に。リンゴより低いGI値21の最高級品です。

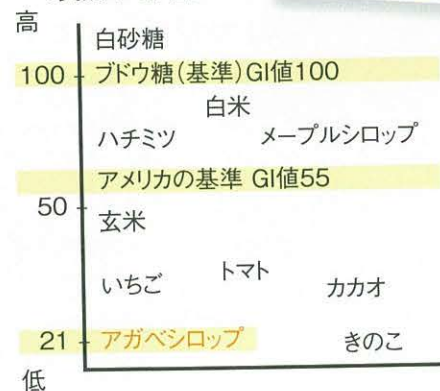
RAW対応

有機アガベシロップ ローダーク GI値 30
 330g ¥980
 48℃以下で加熱処理を行ったローフード対応。黒糖のようなコクのある複雑な味が特徴です。煮物や和風スイーツに。

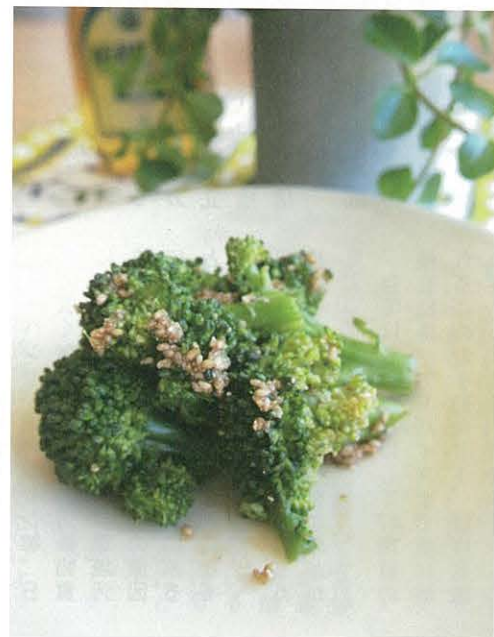
新商品

アガベジャム (ストロベリー/ブルーベリー)
 140g 680円
 砂糖のかわりにアガベシロップを使用。やさしい甘さと有機フルーツ本来の甘み・酸味が楽しめる有機認定ジャムです。砂糖・保存料不使用。

<食品のGI値>



メキシコのオーガニック農園で育つ原料植物「アガベ」。リュウゼツランの一種でテキサラの原料にもなる



アガベシロップなら砂糖不使用で手間いらず。「簡単ごま和え」

砂糖替わりの甘味料として使われることが多いアガベシロップ。実は毎日のお料理の調味料としても万能なのです。特にローフード対応のダイクタイプはミネラルが豊富で、黒糖のようなコクが出るので和食との相性抜群。使いやすい液状だから忙しい夕食の準備でも「簡単ごま和え」(上写真)のようにサッと一品増やすことができます。

高GI値(血液上昇指数)の食品は糖尿病や肥満の原因といわれ、アメリカではGI値55以下の食材が良いとされています。その中でもアガベシロップは約21とダントツに低く、なんとキノコとほぼ同じ。それなのに少量で充分な甘みを感じられることから国内外で人気を呼んでいます。(表参照)

「ロサンゼルス」のオーガニックスーパーではタンクで、量り売り「され



ボトルが再利用できる量り売りは環境にも優しい

ていました。いかにリピーターが多い調味料なのか想像できますね。風味をつけたフレーバータイプも充実していて、アイリッシュキュリウム、アマレット、ヘーゼルナッツ風味などをコーヒーに入れて楽しむようです(イデアアプロモーション代表・藪田桂さん)。アメリカのオーガニックピープルの暮らしにアガベは欠かせない存在となっています。



veggy
Early Summer
topics 3

和食にあう! お料理にも使える アガベシロップ新提案



アガベシロップの使い道はスイーツ作りだけではなくありません。毎日の料理に活躍するヘルシーな万能調味料なのです。

文・構成/松浦綾子

さまざまなメーカー、フレーバー……。はちみつにも負けない品揃え

