



SWEETENER

【天然甘味料】

果物や木の实、小さな蜂たちが集めた蜜。そんな大自然からの贈りものがぎゅっと詰まっている天然甘味料。素材のエネルギーそのままの潤沢な栄養素やあとに残らないやさしい甘みが魅力です。最近では血糖値上昇率を表すGIの低さも注目の的。また、コールドプレスジュースにローフード、ヴィーガンといったヘルスコンシャスな食にも天然甘味料は欠かせない存在になっています。今回は、パンのおともに料理の隠し味にと、日常使いしやすい品をピックアップしました。

2

5 North Shore Goodies 「ココナッツピーナッツバター」

オアフ島のホームメイドブランドがピーナッツとココナッツだけで作る無添加バターは抜群にまろやか！肉や野菜とも好相性で、料理の下味やソース作り、マリネと用途はさまざま。グルタミン酸やビタミンB群が豊富。280g 1500円。㊤ハカラウカンパニー hakalaucompany.shop-pro.jp

6 Bee Local 「チェリーウッズスモークド」

オレゴン州ポートランド発の非加熱、非精製、無濾過ハチミツ。チェリーの甘酸っぱさと30度以下でハチミツを燻製して引き出す軽やかなスモーク感が見事にマッチ。バーベキュー、マリネ、カクテルに加えれば、ワンランク上の仕上がりに。224g 3800円。㊤株式会社クラントップ www.krongthip.co.jp

3 JAVA PREMIUM 「有機ココナッツシュガー」

カルシウムや鉄がふんだんで低GI。インドネシア大使館推奨のこちらは、現地のヤシから手作業で集めた蜜を丹念に煮詰めて乾燥。ココナッツの香りはなく使いやすい。上品なコクと香ばしさはパティシエの辻口博啓氏も太鼓判！250g 1030円。㊤JITAコレクション www.jita-premium.com

4 イデアプロモーション 右・「有機アガベシロップ ロー・ダーク」 左・「有機アガベシロップ ゴールド」

砂糖に比べGI値は1/4なのに甘みは1.3倍と濃厚！オリゴ糖やミネラルたっぷり、ロー・ダークはローフード対応もOK。こっくりとした味わいで調理はもちろん、酵素ドリンクなどにも。各330g 900円。㊤03-3402-5940 agave-jp.com

1 BROWN SUGAR 1ST. 「有機アップルソース」

オーガニック林檎だけをコトコトと煮込んだペースト。主張しすぎない甘みで、すりおろし林檐感覚でそのまま食べても、料理の隠し味やジャム代わりに使ってもばっちり。1カップにおよそ1コぶんの林檐が詰まっている。113g×4カップセット680円。㊤0120-911-909 www.organic1st.jp

2 8ablish 「デーツシロップ」

化学肥料、農薬不使用のデーツ（＝ナツメヤシ）から採るシロップ。花のような香りと深い風味が特徴。そのままかけたり和食の味付けにもおすすめ。ビタミン、ミネラル、ポリフェノールが豊富で美容効果も期待！150g 800円。㊤目黒区藤番1-7-11-104 ㊤03-6753-3316 www.cafe8.jp