チアシードを知ることで、食事がうまれ変わる!

スプーンひとさじ、料理やスイーツに入れるだけという手軽さにもかかわらず、植物性のオメガ3脂肪酸や食物繊維、必須アミノ酸などの栄養価を豊富に含んでいるチアシード。近年注目されているこの“スーパーシード”を知れば、毎日の食事がきっと違ったものに見えてくるはず。

写真／よねくらりょう　文・構成／岡本尚之

CHIA PORRIDGE

オーストラリア産 農薬を使わずに育てられたチアシード

数あるスーパーフードの中でも、その栄養成分の豊富さと、どんな料理にでも使える便利さで大人気のチアシード。古代マヤ・アステカ時代から親しまれているともいわれ、メキシコや南米を中心に長年栽培されてきました。

しかし、世界最大手のチアシード供給会社はどこにあるかご存知でしょうか？実は環境や自然に配慮している国として有名なオーストラリアなのです。スーパーマーケットにはチアシードが陳列され、日本では珍しいチアシードのオイルなども販売されているほど。現地でもダイエットや美容に、食物繊維やカルシウム・鉄分など不足しがちな栄養素を補給するために活用されています。心機能や脳の働きで注目されているオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいることも、世代を問わずに生活に取り入れられている理由の一つです。手軽に他の食品と混ぜるだけ、無味無臭というシンプルさ、水分を吸収して膨れるという面白さで、世界中で親しまれています。

今回ご紹介する世界最大手の一つ、チアコー社のチアシードは、赤道から南緯15度の範囲に位置するオーストラリアの美しい自然に囲まれた農場で、持続可能な農業に配慮しつつ、農薬を使わず大切に育てられています。ご紹介する美味しいレシピと共に、ぜひチアシードの魅力を感じてみてください。

CHIA Recipe 1

チアシード・ポリッジ

材料（3～4人分）

A
- ココナッツミルク…2カップ
- 水…2.5カップ
- アガベシロップ…大さじ2
- レーズン…1/2カップ
- 塩…ひとつまみ

ホワイトチアシード…1/2カップ
お好みのフルーツ…適量
お好みのスーパーフード…適量

作り方

1. 材料Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1にホワイトチアシードを入れ、8～12時間浸水させる。
3. 2を器に盛り、お好みのフルーツやスーパーフードをトッピングする。

CHIA Recipe 2

チアシード&キヌアのタブレ

材料（3～4人分）

キヌア…1/2カップ
ブラックチアシード…1/4カップ

A
- トマト…1個
- キュウリ…1本
- 玉ねぎ…1/5個
- 大葉…20枚

B
- オリーブオイル…大さじ4
  ※チアシードオイルでもOK
- レモン汁…大さじ1
- 塩…小さじ2/3
- ニンニク…1/2片
- コショウ…少々

作り方

1. チアシードは4～5倍の水に一晩つけておく。
2. キヌアは軽く水で洗い、目の細かい茶こしで水切りする。鍋にキヌアの2倍ぐらいの水を入れ、15分ぐらい蓋をして茹でる。時々木べらでかき混ぜながら焦げないように注意し、水分がほとんどなくなってきたら蓋をして蒸してから冷ましておく。
3. 材料Aのすべての野菜を細かくみじん切りにする。
4. ニンニクをすりおろしておく。材料Bを全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 1～4を全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせて出来上がり。

Lineup

チアショット 8g×10袋
（ホワイト5袋 ブラック5袋）
1,300円+税

ホワイトチアシード 150g
1,300円+税

ブラックチアシード 150g
1,300円+税

チアシード粉 350g
3,300円+税

ホワイトチアシード 1kg
6,500円+税

チアシードオイル
近日発売予定

株式会社イート・ラボ　〒352-0004　埼玉県新座市大和田4-9-31-304
TEL：048-483-5524　FAX：048-483-5524　MAIL：info@eat-lab.com　http://info.eat-lab.com

クックパッドでレシピも紹介中！　http://cookpad.com/kitchen/11515951