

朝ごはんや  
お弁当を♪



アマニのひみつ！

アマニを使って作ってみよう！





# アマニのひみつ

## アマニってなあに？

アマニは、亜麻という植物の種。ゴマより少し大きい粒だよ。  
粒そのものや、粒から油を絞って、世界中で食べられているよ。



亜麻の花



アマニ粒



アマニオイル

## いつから食べられているの？

アマニは、人類が初めて栽培した植物の一つと言われています。  
紀元前5000年代にはエジプトで栽培されるようになりました。エジプトでは繊維から作ったリネンが神官の衣服やミイラを包む布地として利用されたりしていました。



紀元前2700年に古代エジプト壁画に描かれた「亜麻の収穫風景」

## どこで栽培されているの？

アマニは寒い地域でよく育つ植物です。  
北米やヨーロッパ、特にカナダで盛んに消費されており、アマニを生産している国も数多くあります。日本では、北海道の一部地域で栽培されています。



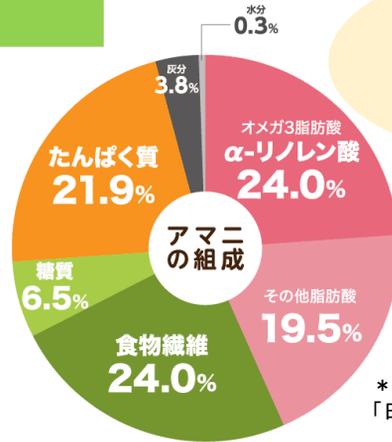
ニッポンの  
アマニオイルはカナダ産、  
アマニ粒・粉末は  
ニュージーランド産だよ。



## アマニのちから

①オメガ3脂肪酸や②食物繊維が多く含まれていることが特徴です。

アマニ粒10gで、サバ1切れ分のオメガ3脂肪酸、レタス2/3個分の食物繊維が摂れます。



リグナンというポリフェノールの一種も含まれているよ。

\* 数値は文部科学省「日本食品標準成分表(七訂)」より

### オメガ3脂肪酸



大きじ2杯  
(10g)

サバ1切(切り身)  
(約110g)



オメガ3とは、油の種類の名前。オメガ3は、カラダの中で作ることができないため食品からとる必要のある油で、「必須脂肪酸」と呼ばれているよ。油にも色々な種類があるんだ。バランスよく食べるのが大切だよ。

### 食物せんい



大きじ2杯  
(10g)

レタス2/3  
(約210g)



腸をきれいにするはたらきがあるよ。アマニには、水に溶ける「水溶性食物せんい」と水に溶けない「不溶性食物せんい」の二種類がバランスよく含まれているよ。

\*アマニ油には、食物繊維、リグナンは含まれておりません。

## アマニはどうやって食べるの？

加熱(ロースト)して粒のまま、または油の形で、色々なお料理に使います。どちらも、お料理にそのままかけるだけで食べられます。



亜麻の花

▶ 種をそのままローストしてローストアマニ粒、粉末に

▶ 種を搾って、アマニ油に



一日の摂取目安量は

油 小さじ1杯  
粒は大きじ2杯



★しらべてみよう

①アマニの粒と油をくらべてみよう。味や風味に違いがあるかな？

②アマニの粒を、すりこぎで細かくしてみよう！

香りはどうかな？食べ物にかけたとき、粒のままと食感をくらべてみよう。





# アマニを使った朝ごはん！ 作ってみよう！

一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりたべるとはとても大切です！  
アマニをプラスして、手軽に栄養価もUP！



## アマニマヨのじゃこトースト

【材料】1人分

ニッポン アマニ油入り マヨネーズ:大さじ1

ニッポン ローストアマニ粉末:小さじ1

食パン(4枚切り):1枚

ちりめんじゃこ:大さじ1

焼きのり:1/4枚

【作り方】

- ①食パンにアマニ油入りマヨネーズを線描きし、ちぎったのり、ちりめんじゃこを散らし、オーブントースターで食パンがカリッとなるまで焼く。
- ②ローストアマニ粉末をふって食べる。



じゃこのり、マヨネーズは  
相性ばつぐん！

## アマニ油でヘルシーピザトースト

材料(2人分)

ニッポン アマニ油:大さじ1

食パン(6枚切り):2枚

ミックスチーズ:40g

ミニトマト:6~8個

塩、あらびき黒こしょう:各少々

バジル:適量

作り方

- ①ミニトマトはへたを取って、3等分の薄切りにする。
- ②食パンにミックスチーズを散らし、①のをせトースターでほどよく焼き色を付ける。
- ③塩、あらびき黒こしょうをふり、アマニ油を回しかけ、バジルをちぎって散らす。



ミニトマトたっぷり♪さっぱりたべれるよ！



【注意!!】料理のときにはケガやヤケドをしないように、注意してください。  
必ずおとなのかたと一緒に作ってね。



## アマニふりかけ卵かけごはん

材料(2人分)

ニッポン ローストアマニ粒:小さじ2

ごはん:1合

卵:2個

しょうゆ:少量

①器にご飯を盛り、卵をおとし、アマニ粒を散らし、しょうゆをかける。

## アマニ味噌おむすび

材料(2人分)

ごはん:400g

大葉:4枚

【A】ニッポン ローストアマニ粉末:大さじ2

味噌:大さじ1と1/2

みりん:大さじ1

砂糖:大さじ1

①【A】を混ぜ合わせる。

②あたたかいごはんを4等分しておにぎりを握り、

①を表面に塗って大葉を巻く。



味噌にローストアマニ粉末を加えると香ばしさがグーンとUP!



ヨーグルトやサラダ、スープなどのお料理に、そのままかけるだけでもよいのじゃ。





電子レンジを使って

# お弁当作りにチャレンジ!!

レシピ監修

村上祥子(むらかみさちこ)先生

## ●今回作るお弁当



お弁当箱の容量=カロリーです

650kcal=650ml

ご飯(180~200g):1/2

野菜&海藻:1/2の2/3

魚・肉・卵など:1/2の1/3(約70g)

いつものお弁当箱で  
作ってみよう!



## アマニ粒入りおにぎり

[材料]1人分(2個分)

ご飯:180g

アマニ粒(ロースト):小さじ1

塩:少々

焼きのり(半切り):1枚(2つに切る)

[作り方]

- 1) まな板に22cm×22cmのラップを敷き、塩を振り、アマニ粒の半量を散らす。
- 2) 水でぬらしたしゃもじでご飯の半量を取り分けて{1}にのせる。
- 3) ラップの対角同士を合わせ、ねじっておにぎりに。
- 4) ラップをはずして、三角形に切った焼きのりで包む。もう1個も同様に。

## つくねやっこ

[材料]1人分

鶏ひき肉(ムネ肉):70g

アマニ(粉):小さじ1/2

焼きのり(8枚切り):2枚(二つに切る)

{A}

砂糖:小さじ1

しょうゆ:小さじ1



[作り方]

- 1) 鶏ひき肉にアマニ(粉)を加えて混ぜ、2等分して1cm厚さの円形にまとめ、焼きのりを両面に貼る。
  - 2) ふた付きの密閉容器にクッキングシートカップを入れ、その中に{A}を入れ、{1}を加えて絡め、ふたを置く。電子レンジ600Wで1分10秒加熱する。
- ※ または、フライパンにアマニ油小さじ1/2を流し、つくね団子のみ焼いて、調味料を絡める。その後、焼きのりを両面に貼ってもよい。

## アマニ粒入りポテトサラダ

[材料]2人分

じゃがいも:1個(150g)

玉ねぎ:1/6個

にんじん(薄切り):4枚

塩:小さじ1/5

酢:小さじ2

アマニ粒(ロースト):小さじ2

マヨネーズ:大さじ2

パセリ(みじん切り):少々

[作り方]

- 1) 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。ボウルに入れ、塩をかけてもみ、しんなりしたら酢をかけてほぐす。
- 2) じゃがいもは水にくぐらせてポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。竹串を刺してみてスーッと通るようだったら、取り出して水を注いで冷まし、粗熱を取る。まな板にのせ、包丁で二つに切り、皮をむく。
- 3) {1}に{2}を加えてスプーンでつぶし、アマニ粒、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 4) 器に盛り、パセリをふる。





お料理を作ってみた感想、  
楽しかったことや、むずかしかったことを書いてみよう。





# めざせ アマニマスター アマニクイズにチャレンジ！！

Q1:「アマニ」ってどんなもの？

- ①植物の種、②野菜の名前、③フルーツの名前

Q2:亜麻の花は何色？

- ①赤、②ピンク、③青



Q3:アマニはどこで栽培されているの？

- ①暑い地域、②寒い地域



Q4:アマニに含まれるのは●●●3脂肪酸

- ①セイン、②ビタミン、③オメガ

Q5:アマニはどうやって食べるの？

- ①パスタやうどんのように、茹でる  
②サラダやスープに振りかけて、そのまま食べる  
③アイスのように凍らせる



全部わかったかな？  
こたえはこのページの下にあるよ！





## 村上祥子（むらかみさちこ）先生略歴

料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授

1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を30年担当。

治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。

糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。

日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べかぢから」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。

電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。

### <著書>

「徹子の部屋」出演のきっかけになった『60歳からはラクしておいしい頑張らない台所』（大和書房/1400円+税）が大ヒット中。・「キッチンから始める人生の整理術」（青春出版社/1400円+税）・「料理家村上祥子式『78歳のひとり暮らし』ちゃんと食べる！好きなことをする」（集英社/1600円+税）・「80歳 村上祥子さんの元気の秘訣は、超かんたんレンチンごはんだった」（世界文化社/1600円+税）・「村上祥子さんの食べると生きる 人生最高のレシピ」（PHP研究所/1500円+税）・「祥子さん この知恵いただきます」（東京書籍/1600円+税）

これまでに出版した著書は500冊以上、987万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。



空飛ぶ先生 CLUB



祥子レシピ CLUB

# ニップンのアマニシリーズ

## 3つの特徴

### ①貴重なゴールデン種

わずか5~10%しか生産されないゴールデン種を使用。

オメガ3(α-リノレン酸)も豊富です。

### ②安心な産地&生産者

産地や生産者までわかる、こだわりのアマニを使用しています。

油はカナダ産、粒・粉末はニュージーランド産。

### ③日本アマニ協会認定商品

非遺伝子組換えである。残留農薬検査に合格する。有用成分が基準以上である。

日本アマニ協会の厳しい基準をクリア。



株式会社 ニップン <https://www.nippn.co.jp/>

お客様センター TEL0120-184-157(祝日を除く月~金曜日9:30-17:00)