



オリーブ・ラバーズ便り

2017年の幕開けですね。皆様にとって今年が爽やかな素晴らしい年になることをお祈りしております。さて、グルメラバーズは今年もより多くの日本の皆様にオーストラリア産の高品質なエクストラオリーブオイルをご提供し、商品開発、サービス等ご満足頂けるように努めていきたいと思っております。今年も何卒よろしくお願いたします。

エクストラバージンオリーブオイルの効能

オレイン酸やその他の成分を多く含むEVOOエクストラバージンオリーブオイルにはたくさんの効能があります。

- コレステロールを下げる・・・オレイン酸は不飽和脂肪酸のひとつで、血液内の悪玉コレステロールを下げる役目があります。（善玉コレステロールは減らしません）
- がん予防・・・トコフェロール・ポリフェノールという成分の抗酸化作用により、体内のさまざまな機能や組織を活性酸素から守ります。したがってガン細胞の増加を抑え予防にも効果があるといわれています。
- 心臓病リスクの低下・・・不飽和脂肪酸は血中の総コレステロールを低下させ、心臓病リスクを低減させる効果があるといわれています。
- 動脈硬化予防・・・オレイン酸は悪玉コレステロールを下げ、血液をサラサラにすることで動脈硬化を予防します。また高血圧の予防にもなります。
- 糖尿病予防・・・オレイン酸は体内では、活性酸素と結びついて過酸化脂質となることも避けることができます。糖尿病など、生活習慣病の予防・改善に役立つといわれています。
- 骨粗鬆病予防・・・ビタミンDの吸収を促し骨密度を保つ作用があります。
- 便秘予防・・・オレイン酸は小腸で消化吸収されにくいいため、小腸のぜん動運動が活発になり（整腸作用）便秘が解消される効果があるといわれています。
- 美肌効果・・・人の皮脂に似た保湿成分が多く含まれているので、肌の保湿や肌の老化を抑制する働きがある。また、オリーブオイルの色素成分のクロロフィルは、毒素を排泄するデトックス作用があり、ニキビや吹き出物などの炎症を鎮める働きがあるといわれています。
- ダイエット効果・・・オレイン酸は、脳の視床下部にある満腹中枢に働きかけます。また、炭水化物などをとりすぎた場合のインスリンの過剰分泌を抑え、糖が脂肪に変わる量が多くなるようにします。オレイン酸が、インスリン分泌量が過剰に分泌されるのを抑制するのです。

本物の良いオリーブオイルの選び方

エクストラ・バージンオリーブオイル・・・生の新鮮なオリーブの実から物理的な処理（粉砕や圧搾、遠心分離など）のみでオイルを絞り出して作られたオイルのことです。洗浄や濾過、脱酸、脱色、脱臭などの精製化学処理を行わない未精製のオイルです。

酸度0.8%以下・・・IOCが定めるエクストラバージンオリーブオイルの基準は酸度0.8%以下です。

色の濃いガラス瓶に入ったものを・・・オイルの酸化は、空気・熱・光により早くなります。オリーブオイルにとって光は大敵。太陽光どころか蛍光灯の光ですら劣化が進んでしまいます。原産地でボトルングされたもので、透明容器は避け、暗い遮光ビンを選ぶことをお勧めします。

低温圧搾（コールドプレス）製法で作られたもの・・・高温抽出されたオイルは栄養成分が少なく、トランス脂肪酸が発生している可能性も。非加熱が30度以下の低温で処理されたものを選ぶようにしてください。

ラベルの情報を確認する・・・収穫時期、原産国（地域）、オリーブの品種についての記載がされていなければ、そのオイルは偽物であると判断しましょう。

オリーブジャパン国際エクストラバージンオリーブオイルコンテスト受賞したオリーブオイル・・・オリーブオイルのプロであるオリーブオイルソムリエたちが選び抜いたオイルですから、まず間違いなく高品質な本物のエクストラバージンオリーブオイルであるはずですよ。

オーストラリア産のエクストラバージンオリーブオイル

オーストラリアには『オーストラリアオリーブアソシエイト（AOA）』というオリーブ協会があります。オーストラリア産のエクストラバージンオリーブオイルはAOAの認証プログラムによってバックアップされており、厳しい規格のもと『エクストラバージンオリーブオイル』と認証されます。オーストラリアに輸入されたブランドの90%はオーストラリアの規格に合格しなかったとの報告もあります。それほどオーストラリアの規格の基準はとても高いといえます。したがって、オーストラリア産のエクストラバージンオリーブオイルは本物といえるでしょう。

EVOOクッキングー冬野菜のグリル焼きー

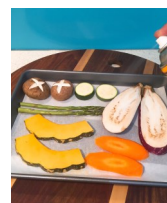
【材料】

- お好きな野菜：かぼちゃ・ナス・アスパラ・ズッキーニ・人参・エリンギ・ピーツ・ブロッコリー・さやいんげん・しいたけ等
- EVOOクッキングスプレー 適量
- 塩・胡椒 少々
- 乾燥バジル（お好みで） 少々



【作り方】

1. 野菜をそれぞれスライスまたはカットする
2. クッキングシートを引いた天板に野菜を並べ軽くEVOOをスプレーする
3. 200度のオーブンで15分から20分焼く
4. 焼きあがった野菜の表面に再度EVOOクッキングをスプレーして、塩コショウ、乾燥バジルをかけて完成



ちょこっとOZ

昨年のニュースになりますが、、、クリスマスツリーは12月初め頃から飾る家庭が多いのですが、メルボルンのあるご家庭でも大きなクリスマスツリーがリビングに飾られていました。普段と変わらず過ごすらかな午後、その家に住むご婦人がふとクリスマスツリーに目をやると、装飾に混じって『へび』がツリーに絡んでいたそうで。発見したご婦人は即座に業者に連絡して、へびを撤去してもらったそうなんですが、その業者がくるまでの時間、あわてず騒がず、ゆっくりとお茶を飲んで待っていたようで。。。でも、これは賢明な行動だということです。騒ぐことによってへびを更に威嚇させたりすることが危険だからです。ちなみにこのへびは毒蛇ではなかったようですが、ここオーストラリアには世界中の52種いる毒蛇の中の50種がいるらしいです。こ・怖い…。我が家の近所の海岸にも、へびに注意の看板が、、、こちに来てへびにはまだ遭遇していませんが、この世の中で一番へびが嫌いな私には、見るだけで怖くなる看板です。



グルメラバース新製品

フレーバーエクストラバージンオリーブオイル 14ml 使いきりパック



- ・使いきりパックだから使うごとに新鮮
- ・片手で使えて便利
- ・手が汚れない
- ・後片付けが簡単

EVOOセラミックボトル



- ・耐熱性・密封性・遮光性に優れている
- ・オイルをより新鮮に美味しく保つことができる
- ・デザインボトルで見た目もおしゃれ
- ・贈り物にも最適

Gourmet Lovers Japan ウェブサイト Coming Soon

現在、グルメラバースでは日本のお客様向けのウェブサイトを制作しております。オーストラリアのエクストラバージンオリーブオイルの良さを日本の皆様にご紹介できたく、わかりやすいページにしたいと思っております。今しばらくお待ちください。