

おいしくてヘルシーな「食」を提案する
クッキングマガジン[マルホン タイムズ]



おいしいから、マルホン胡麻油!
for Health

TAKE FREE!

Maruhon Juices Power Seeds "GOMA"

I've got the power! Power Seeds "GOMA"

美腸

Vegetable + Fruits × Goma
= Natural Beauty

ベジフル

植物性ミルク



今、注目の植物性ミルク! 鮮やかでクリーミー!

黒セサミルク

黒ごまのポリフェノールが紫外線で増えた活性酸素を除去。内側からの紫外線ケアでダメージを受けた肌を回復。

材料(1人分)
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 大さじ1
はちみつ 大さじ1
天然塩 ひとつまみ
水 200ml

作り方
すべての材料をブレンダーでよく混ぜて出来上がり。



植物性ミルク



白セサミルク

白ごまペーストを水と一緒に攪拌しているので、抗酸化物質セサミンやビタミンEの吸収がよくなり、アンチエイジング効果を強化。

材料(1人分)
コクと香りのなりごま 白 大さじ1
はちみつ 大さじ1
天然塩 ひとつまみ
水 200ml

作り方
すべての材料をブレンダーでよく混ぜて出来上がり。

{ グラノーラボウル: バナナ、イチゴ、ブルーベリーなどを添えて朝食や間食に。



苺セサミルクスムージー

イチゴを加えることにより、ビタミンA、ビタミンCとビタミンEのバランスがとれ、健やかな美肌をサポート。

材料(1人分)
白セサミルク 左上レシピ約200ml
冷凍イチゴ 6粒ほど

作り方
すべての材料をブレンダーでよく混ぜて出来上がり。



アサイーオイルスムージー

スーパーフード、アサイーは活性酸素を除去する抗酸化物質の働きがトップクラスの食材。太白胡麻油とアボカドの抗酸化作用で、より高いアンチエイジング効果が期待できます。また、抗酸化物質は善玉菌を増やし、腸内フローラのバランスをサポート。

材料(1~2人分)
アサイーパウダー 大さじ1
冷凍ブルーベリー 1/3カップ
アボカド 1/4個
はちみつ 大さじ1
リンゴ酢 大さじ1/2
太白胡麻油 小さじ1
水 250ml

作り方
すべての材料をブレンダーでよく混ぜて出来上がり。



Anti-Aging



PROFILE

ロード教室「R.A.W.」主宰の他、雑誌や書籍でのレシピ考案やスタイリング、企業の商品レシピ開発、飲食店プロデュースなど活動の場を広げ、活躍中。
<https://woonin.jp/>
[Instagram:@woonin_lifestyle](https://www.instagram.com/woonin_lifestyle)



ほうれん草とニンジンのカッテージチーズ白和え

季節の変わり目の風邪予防に…



ほうれん草・ニンジン(緑黄色野菜)+ナッツ・ごま(ビタミンE)+タンパク質(豆腐・カッテージチーズ)=風邪予防

ほうれん草、ニンジンは緑黄色野菜、ごま油と一緒に摂るとβカロテンの吸収が高まります。低脂肪、高タンパクのカッテージチーズと豆腐とナッツを合わせて免疫力を高めます。

材料(1皿分)

ほうれん草	1/2束	コクと香りのねりごま 白	大さじ1
ニンジン	1/6本	クルミ	5g
厚揚げ	1個	アーモンド	5g
カッテージチーズ	20g	松の実	少々
醤油	小さじ1		

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水けを切り、3cmの長さに切る。
- ②ニンジンは千切りにしてレンジにかける(600w1分)。
- ③厚揚げは回りを切り、切った部分は千切りにし中身は良くつぶしておく。
- ④③にカッテージチーズ、醤油、コクと香りのねりごま 白を合わせほうれん草とニンジンを和えて器に盛り付け刻んだナッツを振る。

サバ缶レシピで認知症予防…

サバ缶(EPA・DHA)+味噌(コリン)+ごま(セサミン)=認知症予防効果

サバ缶にはEPA・DHAが豊富に含まれるほか骨まで軟らかく食べられます。ごまにも味噌にも抗氧化作用があるので不安定なサバの脂が酸化するのを防ぎます。カルシウムの含有量も高いので子供からシニアまでお勧めです。

材料(1皿分)

サバ缶	1缶	コクと香りのねりごま 白	大さじ2
味噌		大さじ2	
砂糖		小さじ2	
水	200cc		
ネギ	1/4本		
ショウガ	1/2片		
白ごま	2g		

作り方

鍋にコクと香りのねりごま 白、味噌、砂糖、水を合わせて火にかける。ひと煮立ちしたらサバ缶、缶切りしたネギと千切りショウガを入れて再度沸けば火を止めて器に盛り付け白ごまを振る。

強い骨を作るにはコレ…

材料(1皿分)

小松菜	1束	コクと香りのねりごま 白	20g
しらす	30g	小麦粉	30g
白ごま	5g	牛乳	500cc
コクと香りのねりごま 白	20g	チーズ	30g
小麦粉	30g	刻みパセリ	適量
牛乳	500cc	粉パブリカ	適量

作り方

- ①小松菜はよく洗いザク切りにし、小麦粉をまぶす。
- ②鍋に①しらす、白ごま、コクと香りのねりごま 白、牛乳を入れて火にかける。
- ③小松菜がしなりし、牛乳にとろみがつけばグラタン皿に入れてチーズと刻みパセリを振りオープンで色目がつくまで焼き上げる。
- ④③に焼き色がつけば粉パブリカを振る。

ごま=高い骨粗鬆症予防効果

クラス。牛乳も、しらすも、カルシウムのことで簡単にホワイトソースが作れます。

肌の調子を整えます…



鶏胸肉(タンパク質・ビタミン・K・B群・A)+グレープフルーツ(ビタミンC)+トマト(リコピン)+ねり胡麻(ビタミンE)=美肌効果

鶏胸肉にはイミダゾールジペプチドという疲労回復や認知症予防に効果がある成分が含まれています。またビタミンAも含まれていますので、肌の調子を整えます。ごまに含まれるビタミンEもシミやシワなどの肌トラブルを防ぎ血液の循環を促し冷え性の改善などに効果があるとされています。

材料(1皿分)

鶏むね肉	1/2枚	酒	大さじ3
グレープフルーツ	1/2個		
トマト	1個		
水菜	1/4束		
コクと香りのねりごま 白	大さじ2		
酢	大さじ2		
醤油	大さじ1/2		

作り方

- ①鶏むね肉は耐熱皿に入れて酒を振りラップをしてレンジにかけ(600w6分)火が通れば一口大に切る。
- ②グレープフルーツは小房に分ける。
- ③トマトは皮をむきし切りにする。
- ④水菜はザク切りにする。
- ⑤コクと香りのねりごま 白、酢、醤油、鶏肉の蒸し汁を合わせる。
- ⑥グレープフルーツ、トマトを皿に盛り付け⑤と和えた鶏肉を盛りつけ刻んだ水菜を散らし、残りの⑥をソースとしてかける。

サーモンとカボチャの焼き浸し

カラダのサビを取りましょう…

サーモン(アスタキサンチン)+カボチャ(βカロテン)+ごま油=アンチエイジング効果

アンチエイジング食材の代表といわれるくらいの抗氧化成分を含むサーモンとカボチャ。ごま油にはゴマリグナンという成分が含まれ、抗氧化効果やコレステロールの低下、肝機能向上などの効果が期待できます。カラダのサビを取るにはぴったりのメニューです。



材料(1皿分)

サーモン	2切れ
カボチャ	80g
ゴボウ	1/4本
ニンジン	1/4本
太香胡麻油	大さじ2
だし汁	200cc
みりん	30cc
醤油	30cc
小ネギ	少々

作り方

- ①ニンジン・ゴボウは拍子木に切る。カボチャも同じような大きさに切る。
- ②サーモンを①と同じような大きさに切り小麦粉を打ち太香胡麻油を入れたフライパンで焼き上げる。
- ③①を太香胡麻油を敷いたフライパンで焼く。
- ④だし汁・みりん、醤油を合わせて火にかけて煮立ちすれば火を止めて①と②を入れる。
- ⑤④が冷めれば器に盛り付け刻んだ小ネギを振る。



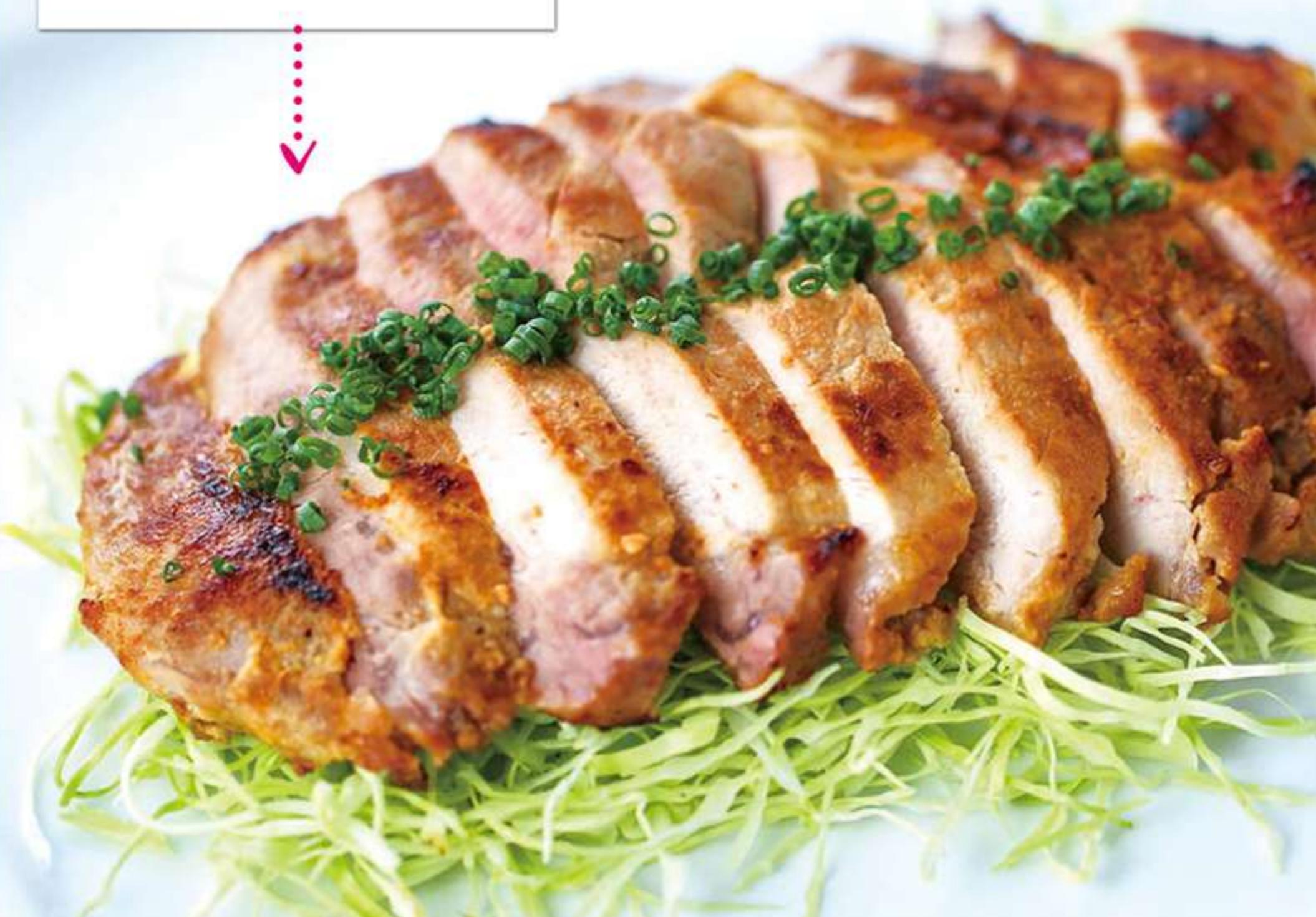
豚もも肉の甘酒味漬け

材料(1皿分)

豚もも肉	200g
甘酒	大さじ1
味噌	大さじ1
太香胡麻油	大さじ1
キャベツ	1/6個
小ネギ	5g

作り方

- ①甘酒、味噌、太香胡麻油を合わせ豚肉を一晩漬け込む。
- ②キャベツは千切りにする。
- ③小ネギは小口に切る。
- ④①をグリルで焼き食べやすく切り、キャベツを広げた皿に盛り付け刻んだ小ネギを振る。



Power Seeds "GOMA"

ごまには、この魅力的なセサミンの成分のほかにも「タンパク質」が約20%も含まれています。納豆や冷奴に大さじ2杯のごまをかけると日のタンパク質の5分の1が摂取できアミノ酸バランスも整います。他にも女性に嬉しい食物繊維や鉄分・カルシウムも豊富に含まれます。ごまには、「活性酸素」は、体内でエネルギーをつくり出す際に使う酵素の一部が変化して生きるもので、これが体内で暴れ、細胞膜を破壊するなどし、ガンや動脈硬化などを引き起します。老化を早めたりします。その働きを防ぐことを抗氧化作用といい、セサミンは強い抗氧化力を持っているのです。

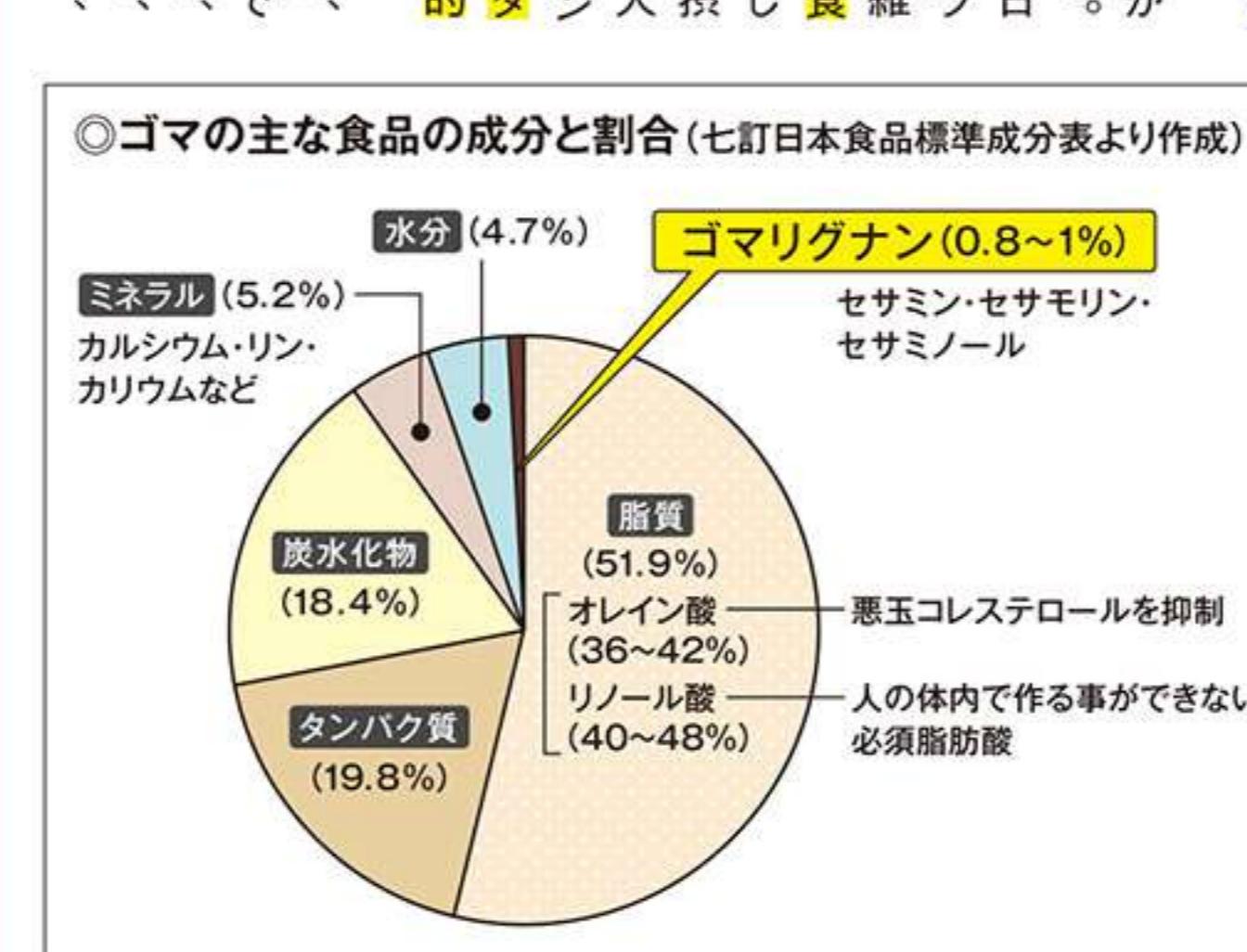
ごまには、この魅力的なセサミンの成分のほかにも「タンパク質」が約20%も含まれています。納豆や冷奴に大さじ2杯のごまをかけると日のタンパク質の5分の1が摂取できアミノ酸バランスも整います。他にも女性に嬉しい食物繊維や鉄分・カルシウムも豊富に含まれます。ごまには、「活性酸素」は、体内でエネルギーをつくり出す際に使う酵素の一部が変化して生きるもので、これが体内で暴れ、細胞膜を破壊するなどし、ガンや動脈硬化などを引き起します。老化を早めたりします。その働きを防ぐことを抗氧化作用といい、セサミンは強い抗氧化力を持っているのです。

みなさん、「ごまは健康に良い」とか、「セサミンでカラダに良さそう」など何となくのイメージは浮かぶと思います。具体的なごまの効果を知る機会は少ないと思いますので、セサミンを含め、ごまの素晴らしいをお話しします。

ごまには、カボチャの老化を防ぐ

原因となる「活性酸素」は、体内でエネルギーをつくり出す際に使う酵素の一部が変化して生きるもので、これが体内で暴れ、細胞膜を破壊するなどし、ガンや動脈硬化などを引き起します。老化を早めたりします。その働きを防ぐことを抗氧化作用といい、セサミンは強い抗氧化力を持っているのです。

ごまには、「活性酸素」は、体内でエネルギーをつくり出す際に使う酵素の一部が変化して生きるもので、これが体内で暴れ、細胞膜を破壊するなどし、ガンや動脈硬化などを引き起します。老化を早めたりします。その働きを防ぐことを抗氧化作用といい、セサミンは強い抗氧化力を持っているのです。



料理をクリーミーにより深いコクが料理をさらにおいしくします。いろいろアレンジを楽しんでみてください。



Hori Chisako

白ごまタフィー

スーパーフード、ココナッツオイルは脂肪を燃焼する働きがある中鎖脂肪酸が豊富に含まれています。さらに良質な脂質を含む、白ごまとアーモンドを組み合わせることにより、代謝を上げ、脂肪燃焼効果を促進。スーパーフードのクコの実はビタミンCが豊富、お肌のブライアップに。

材料(4人分)

ココナッツオイル 70ml
コクと香りのねりごま 白 100ml
メープルシロップ 50ml
スライスアーモンド 50g
クコの実 大さじ1ほど
カルダモンパウダー 小さじ1/2
天然塩 小さじ1/4

作り方

- ①ココナッツオイルとコクと香りのねりごま 白と一緒に湯煎で溶かし、よく混ぜ合わせる。
- ②①に塩とカルダモンパウダー、メープルシロップを加えてよく混ぜる。
- ③②をステンレスパットに流し入れ、スライスアーモンドとクコの実を全体に散らす。
- ④冷凍庫で30分以上冷やし固めて出来上がり。

こちらも
どうぞ

スマートスナッキング(ギルトフリー、ビーガン)



Goma Rich

Sweets

Raw Sweets



ロースイーツ(非加熱ビーガンスイーツ)

黒ごまムース

カシューナッツに多くふくまれる亜鉛は女性ホルモンを活性化する働きがあります。ココナッツオイルはミネラルの吸収を高める働きがあり、黒ごまにも亜鉛が含まれるので、女性ホルモンバランスを整え、肌や髪の艶、生理不順を改善。また、マグネシウムとカルシウムをしっかり摂ることができるので、精神安定、ストレスケアにも。

材料(4人分)

純ねり胡麻 黒 ソフトパウチ 大さじ2(大さじ1はマーブル用)
※白ごまムースはコクと香りのねりごま 白 大さじ2
乾燥カシューナッツ 1/2カップ(浸水2時間)
ココナッツオイル 大さじ1
メープルシロップ 大さじ2
天然塩 ひとつまみ
水 100ml

作り方

- ①すべての材料をブレンダーに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ②①を器に流しいれ、純ねり胡麻 黒 ソフトパウチを表面に4、5滴ほど垂らし、お箸でクルクル円を描き、マーブル模様を作る。
- ③②を冷凍庫で1時間以上冷やし固めて出来上がり。



アスパラガスのピリ辛マリネ

アスパラガスのアスパラギン酸は利尿作用があり、体の中の余分な水分が排出されることでむくみを解消。とうがらしのカプサイシンはごまの脂質とともに代謝を上げ、脂肪や糖分の燃焼作用があるので、気になるボディラインを引き締めるダイエットサポートに。

材料(4人分)

アスパラガス 10本
プチトマト 4個
たまねぎ 適量
セロリ 1本
天然塩 少々
●マリネソース
圧搾純正胡麻油 90ml
純正ごまラー油 3、4プッシュほど
(好みによって加減)
リンゴ酢 大さじ3
はちみつ 小さじ1
天然塩 小さじ1
黒コショウ 適量

作り方

- ①マリネソースの材料をボウルに入れ、ホイッパーや箸でよく混ぜる。
- ②アスパラガスを茹でておく。
- ③プチトマトは半分に切り、玉ねぎとセロリは薄くスライスする。
- ④バットにアスパラガスと③を重ね入れ、塩をふり、①をまんべんなくかけ、ラップをして冷蔵庫で1時間ほどおいて出来上がり。

※マリネソースはオイルヌードルのベースや、冷しゃぶサラダなどのお料理にリメイクできます。

サラダ



セサミブッダボウル

ねり胡麻、そして太香胡麻油に含まれる良質な脂質(オレイン酸)と一緒に彩り野菜の食物繊維を摂ることができるので、小腸のお掃除と善玉菌を増やし、腸内フローラのバランスを整え、便通の改善、美腸に。また、緑黄色野菜のカロテンはオイルと一緒に摂ることで吸収率がアップし抗酸化作用が高まります。

材料(2人分)

●セザミソース
太香胡麻油 大さじ2
コクと香りのねりごま 白 大さじ2
リンゴ酢 大さじ2
水 大さじ1
チリパウダー 小さじ1
ガーリックパウダー 適量
はちみつ 小さじ1
天然塩 小さじ1/2
●具材(1人分)
ニンジン 1/4本
キュウリ 1/4本
アボカド 1/4個
赤ビーマン 1/2個
大葉 数枚
戻した切り干し大根 1/2カップ

紫キャベツ 1/8個
玄米、キヌア、フリーなどの炊いた穀物 1カップほど

作り方
①セザミソースの材料をボウルに入れ、ホイッパー や箸でよく混ぜる。
②ニンジン、キュウリはスライサーでむく。アボカドは継に薄くスライスし、赤ビーマン、大葉と紫キャベツは千切りに。
③炊いた穀物をボウルに入れ、カットした野菜と切り干し大根を重ね、①をたっぷりふりかけて出来上がり。
※ブッダボウルはこんもり野菜を盛って、ソースをかけていただくビーガンボウルのこと。

教えて! 堀先生

美味しい健康。
パワーシード=GOMA
の活用術

サバ缶のごま味噌煮



小松菜としらすのオーブン焼き



小松菜(カルシウム)+魚+乳製品+ご

小松菜は野菜の中でもカルシウムの含有量はトップ。豊富な食材です。バターの代わりに、ねり胡麻を使う

鶏肉とグレープフルーツのサラダ



アスリート飯 Power Seeds 飯

カラダづくりに必要な栄養素が無理なくおいしくとれるアスリート飯。
GOMAのチカラで、あなたもトップアスリートへ！

豆腐ごまバーニャカウダソース

野菜を積極的に食べたい時はマヨネーズも良いけれど、大豆タンパクも同時にとれるごまの香り豊かなソースがオススメです！



POINT
大豆タンパク
しっかり摺れます

材料(6人前)
豆腐 150g
バルメザンチーズ 大さじ2
ニンニク 1片
コクと香りのねりごま 白 大さじ3
太白胡麻油 大さじ3
白ワインビネガー 大さじ2
塩コショウ 適宜
生野菜 適宜

作り方
ソースのすべての材料をミキサーにいれて攪拌し、生野菜でディップして召し上がりください。

POINT
美味しく
食べて
美筋肉！

メンチカツ

POINT
肉食アスリートの
ホットスナック



材料(5個分)

合挽肉	500g
醤油	大さじ1
コクと香りのねりごま 白	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
パン粉	大さじ2
衣用の小麦粉、卵、パン粉	適宜
太白胡麻油	適宜

作り方

- 合挽肉のうち、150gをとり、油のひいていないフライパンでバラバラになるまで炒めます。
- 砂糖、みりん、醤油、コクと香りのねりごま白の順番で入れて軽く合わせ、すぐにパットにとって完全に冷やします。
- 生の合挽肉と炒めた肉をボウルでしっかりと合わせ、パン粉を振り入れます。
- 一人前100gにまとめて成型し、小麦粉と卵、パン粉を付けて太白胡麻油でカリッと揚げます。味はついているので塩を添えて召し上がりください。

トレイルセザムバター

とにかくカロリーを重視し、かつ運動中に楽しみになる補給食として考えました。食パンに塗って丸めたものをポケットに入れて、トレーリランやサイクリングの休憩で食べると力が湧いてきます。



POINT
ロングランの
ベストパートナー

材料(出来上がり170g)
コクと香りのねりごま 白 100g
ホワイトチョコレート 50g
アーモンドパウダー 20g

作り方
① ホワイトチョコレートを電子レンジにかけて溶かします。
② コクと香りのねりごま 白とアーモンドパウダーをいれてよく混ぜます。
③ 烤いたパンや食パンなどに挟んでお召し上がりください。



ごま風味のチキンプロシエット



POINT
肉にしっかりと味をつけることでメリハリが出ます。鶏胸肉は疲労回復に効果があるので筋トレの後に食べるとカラダがとても楽になります。レモンのクエン酸と一緒に摺ると効果アップ！

スパイス香るアスリートBBQ

材料(2人前)
鶏むね肉(一口大にカット) 80g
トマト 適宜
ナス 適宜
ズッキーニ 適宜
しとう(一口大にカット) 適宜
●漬け汁
コクと香りのねりごま 白 大さじ2
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
生姜の搾り汁 大さじ1
レモン 適宜

作り方
① 漬け汁の材料を全て混ぜ合わせます。鶏肉を入れてしっかりと和えて15分ほど漬け込みます。
② 竹串に野菜と肉を交互に刺していきます。オーブンシートに置き、250℃のオーブンで15分焼きます。レモンをかけて召し上がりください。

エナジーゴマボウル



POINT
これでいつでも
エナジーチャージ

材料(約20個分)
オーツ麦 60g
ハチミツ 50g
コクと香りのねりごま 白 100g
アーモンドパウダー 50g
ココナッツファイン 50g

作り方
① すべてをフードプロセッサーに入れて均一になるまで回します。
② 食べやすい大きさに丸めて出来上がりです。一度冷蔵庫で締めると扱いやすくなります。

POINT
カロリーを重視、食べやすく、常温で持ち運んでも大丈夫な一口サイズの補給食です。噛むことで脳が刺激され、単調な運動中にはアクセントとなるでしょう。

酢鶏



POINT
チキンプロシエットの肉をそのまま酢鶏に。酢にも疲労回復効果があるので疲れた時は酢を多めに入れてもいいでしょう。

作り方
① 漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶします。フライパンに太白胡麻油をしいて熱し、片栗粉を付けた鶏肉を焼きます。こんがりと色がついたら一旦引き上げます。
② 生姜とニンニクを炒めて野菜類を全て加えます。じっくりと弱火で炒め、鶏に戻して砂糖、醤油、ケチャップ、酢の順番で入れていきます。
③ トロリとするくらいまで煮て味を確認して皿に盛ります。

食事+筋トレでパーフェクトボディ

GOMAトレ

—美味しく食べた後は、気軽にワンポーズ！—



POINT
二の腕と
胸筋に
効果的！



POINT!
なるべく深く
腕立てするのが



POINT!
二の腕に
効果的！



動画も
見てね！

