

# BIOJOY

## 健康レシピ集



**BIOJOY**は、有機栽培したオリーブを採取後すぐに絞った天然ジュースです。

抗酸化物質やビタミンを豊富に含んでおり、主成分のオレイン酸と共に、心臓病や高脂血症などの予防効果があるとされています。

これらの成分を十分に摂取できるよう、**熱を加えず、そのまま**でお召し上がりいただくのがお勧めです。健康や美容・老化防止を願って、お馴染みの食材で手早く作れるレシピをご紹介します。

**保存法** 6度以下になると凝固する為、冷蔵庫に入れず、冷暗所で空気に触れぬように密封して保存して下さい。

**利用法** 揚げ物など大量に使う場合は、一般のピュアオイルを使用し、最後に風味付けとして使うと経済的です。

## パンとオリーブオイル



### <材料>

- ・フランスパンなど
- ・オリーブオイル
- ・キュウリ、ニンジンなどお好みの野菜
- ・お好みで塩、こしょう

### <作り方>

- ① オリーブオイルをお皿にいれる。
- ② パンを1口大にちぎって、オリーブオイルにつけて食べる。
- ③ 野菜をスティック状に切る。

**シンプルですが、とても美味しく健康的な食べ方です。オリーブオイルにレモンの皮やハーブの葉、ガーリックなどを入れてフレーバーオイルを作ってみてください。香りも一緒に味わえて、毎日食べても飽きません。トーストしたパンにガーリックオイルを塗ったフルスケッタも伝統的な食べ方です。**

## サーモンのサラダ



### <材料>

- ・スモークサーモン
- ・レタス、サニーレタス、パプリカなど
- ・オリーブオイル…適宜

### <作り方>

- ① 野菜は洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② スモークサーモンを飾る。
- ③ オリーブオイルを回しかける。

**オリーブオイルは、どんな生野菜にも合いますので、お好みの野菜を使ってください。スモークサーモンは塩気があるので、オリーブオイルだけでも美味しいです。トッピングに砕いたナッツを散らすと、オシャレですね。**

## マグロのカルパッチョ



### <材料> 1人分

- ・お刺身用マグロ…5枚
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・しょうゆ…少々
- ・青ジソ…適宜

### <作り方>

- ① マグロは薄くスライスしてお皿に盛る。
- ② オリーブオイルとしょうゆを混ぜる。
- ③ 千切りにした青ジソをトッピングする。
- ④ ②をまんべんなくかける。

オリーブオイルは、お刺身にとってもよく合うので、塩分が気になる方にお勧めの食べ方です。  
わさびやゆずこしょうをのせても美味しいです。

## アボガドのコロコロサラダ



### <材料>

- ・アボガド…1個
- ・トマト…1/2個
- ・キュウリ…1本
- ・パプリカ…1/2個
- ・チーズ…スライスでないもの50g~80g
- ・オリーブオイル…大さじ2~3
- ・塩、こしょう…適宜
- ・レモンの絞り汁…適宜

### <作り方>

- ① アボガドは皮をむいて種を取り、約1cmの角切りにする。
- ② チーズと他の野菜も1cmの角切りにする。
- ③ ボールに①と②を入れ、塩とこしょうをして、レモン汁・オリーブオイルを入れ軽く混ぜる。

ビタミンたっぷりで食べやすいヘルシーなサラダです。  
オリーブオイルと一緒に食べることで、さらに美肌効果を期待できそうです。

## ボンゴレスパゲティ



### <材料>

- ・あさり…400g
- ・スパゲティ…200g
- ・にんにく…大1かけ
- ・鷹の爪…適宜
- ・オリーブオイル…大さじ3
- ・塩…適宜
- ・白ワイン…50cc
- ・パセリ…適宜

### <作り方>

- ① あさりは砂出ししてから、殻ごときれいに洗う。
- ② にんにくは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくと鷹の爪を入れ、香りが出てきたらあさりと白ワインを入れ、蓋をして蒸し煮する。
- ④ あさりの口が開いたら、塩で味付けする。
- ⑤ スパゲティはたっぷりのお湯に塩を入れ、好みの硬さにゆでる。
- ⑥ ④の鍋にゆでたスパゲティを入れ軽く混ぜ合わせ、パセリのみじん切りを散らす。

あさりのうまみがたっぷりです。仕上げにオリーブオイルを少し回しかけると、さらに味に深みが出ます。

## イカのマリネ



### <材料>

- ・イカ…1 ぱい
- ・たまねぎ…1/4 個
- ・青ジソ…3～4 枚
- ・オリーブオイル…大さじ 1～2
- ・塩、ブラックペッパー…適宜

### <作り方>

- ① イカは内臓と皮と軟骨を取って、輪切りにし、さっとゆでる。
- ② たまねぎは、スライスして水にさらす。
- ③ ボールにイカと水気を切ったたまねぎと千切りにした青ジソをいれる。
- ④ オリーブオイル、塩、ブラックペッパーを入れて混ぜ合わせる。

**イカはゆですぎると硬くなってしまいますので注意してください。**

**オリーブオイルが、玉ねぎの味をマイルドしてくれて、イカのうまみが引き立ちます。オイルを加えて密封容器に入れて、保存食にもできます。**

## 厚揚げの和風カルパッチョ



### <材料>

- ・厚揚げ
- ・小口ネギ…適宜
- ・オリーブオイル…大さじ 1
- ・塩…適宜

### <作り方>

- ① 厚揚げはさっと熱湯をかけて水切りしてから、1 cmの厚さに切る。
- ② お皿に盛って小口ネギをのせる。塩をふり、オリーブオイルをかける。

**オリーブオイルは、和風素材や発酵食品、ゴマ油等と良く合います。冷奴や焼き豆腐でも美味しいです。毎日でも食べたい健康レシピです。**

## 豚肉とトマトのソテー



### <材料>

- ・豚モモ生姜焼き用…200 g
- ・トマト…中 1 個
- ・にんにく…1 かけ
- ・オリーブオイル…大さじ 2
- ・サラダ油またはオリーブオイル…適宜
- ・バジル、粉チーズ、塩、こしょう…適宜

### <作り方>

- ① 豚肉は半分に切り、塩、こしょうをしておく。
- ② トマトはヘタをとり、厚さ 1 cm にスライスする。
- ③ フライパンに油をひき、スライスしたにんにくを弱火でキツネ色になるまで炒めて取り出す。
- ④ ③の中に豚肉を入れ焼いて取り出す。
- ⑤ トマトもさっと両面を焼く。
- ⑥ 皿に豚肉とトマトを交互に並べ、オリーブオイルを回しかけ、粉チーズとバジルを振る。

**豚肉とトマトの愛称抜群です。**

**カロリーも控えめなので、ダイエット料理としてもお勧めです。**

**オリーブオイルが、豚肉の味を引き立たせてくれます。**

## レタスとしらすのサラダ



### <材料>

- ・レタス ・しらす
- ・にんにくのみじん切り…少々
- ・オリーブオイル…大さじ3

### <作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルとしらすとにんにくを入れ、しらすがかリカリになるまで弱火で炒める。
- ② レタスを食べやすい大きさにちぎって皿に盛り、アツアツの①をざっとかける。

カルシウム豊富なしらすを、たっぷりかけて食べてください。

オリーブオイルで炒めたしらすは、カリカリで軽い食感になりとても美味しいです。

## エビのガーリックソテー



### <材料>

- ・海老…8～10尾 ・にんにく…1かけ分
- ・オリーブオイル…大さじ3
- ・料理酒…大さじ1
- ・塩、ブラックペッパー…適宜

### <作り方>

- ① 海老は殻をむき、背ワタを取る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにくを入れ、香りがでたら海老を入れて焼く。
- ③ 料理酒を入れてふたをして、1-2分蒸し焼きにする。
- ④ 塩、ブラックペッパーで味付けをする。

食べ過ぎ注意！ビールのおつまみに最適な1品です。

オリーブオイルとにんにくが、海老を最高に美味しくしてくれています。

## 白菜のスープ



### <材料>

- ・白菜…2枚 ・ベーコン…3枚
- ・水…600cc ・コンソメキューブ…2個
- ・オリーブオイル…大さじ1

### <作り方>

- ① 白菜、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋に水を入れて、沸騰したらコンソメを入れる。
- ③ 白菜、ベーコンを入れて煮、必要であれば塩で味を整え、火を止めてからオリーブオイルを入れる。

オリーブオイルを入れると、コンソメスープの味がグッとまろやかで深くなります。しょう油や味噌にもよく合います。味噌汁の様に、スープの具もいろいろ変えて、ご家庭の味を楽しんでください。