

## 本書で使用しているこだわりの食材

命が喜ぶ料理を作るためには、原料に命が宿っているものを使用したいと思います。  
最初から全部でなくても、少しずつ本物を台所にそろえていってください。

### 調味料



左から  
有機醤油油 (ビン)  
岩手産有機大豆と小麦、天日塩を使用し、1年以上熟成させた本醸造しょう油。

有機立科豆みそ (カップ)  
国内産有機大豆を使用。信州立科で2夏以上熟成させた生みそ (非加熱)。

有機立科麦みそ (カップ)  
国内産有機大豆と大麦を使用し、信州立科で1年以上熟成の生みそ。

ショウブン  
有機玄米くる酔  
国内産有機玄米を使用し、長期間静置発酵させたまろやかな黒酢。

海の小あらしお (赤)  
海水だけを原料に、立体田で天日濃縮させ、平釜で釜炊きした日本伝統海塩。

### 油



左から  
カーナン  
有機オリーブオイル (ルミ種)  
バレスチナ産有機オリーブ使用。コールドプレス製法のエクストラバージンオイル。

オーサワなたね油 (ビン)  
国内産菜種を玉綿め法で搾りあげ、和紙で濾す。

オーサワごま油 (ビン)  
海外産白ごまを玉綿め法で搾りあげ、和紙で濾す。

### 甘味料



左から  
オーサワもち米あめ  
国内産もち米を麦芽で糖化。丹念にアクをとり、濁りせずに煮つめている。

オーサワの玄米水飴  
国内産玄米を麦芽で糖化した、昔ながらの製法で造られた米飴。

オーサワの有機メープルシロップ  
カナダ産有機カエデ樹液を濃縮し、薪火で煮つめたメープルシロップ。

\*ここで紹介する全商品をリマ油尻大橋店とリマ新宿店で購入することができます。  
生こうふう以外の商品は、リマネットショップでも購入することができます。  
P126・P127に記載している自然食品店でも、購入できるものが多数あります。

### 粉類



左から  
オーサワの本葛 (微粉末)  
南九州産の葛根を原料に、伝統的な寒ざらし製法で葛粉にしてさらに微粉末に。

国産 吉野本葛  
近畿・九州産の葛根を、産期前にさらした本葛粉。

オーサワの有機玄米粉  
秋田・山形産有機玄米を丸ごと粉末にした玄米粉。

### 乾物



左から  
オーサワの大豆ミート (手羽先タイプ)  
国内産大豆 100%。大豆の油分を圧搾法で6割カット。湯戻し5分で肉がわり食材に。

オーサワのひよこ豆  
トルコ産の海外認定原料を使用。ポクポクした栗のような食感。

車麩  
青森産全粒粉使用で、膨張剤をわずかに膨らませたもちもちとした食感の車麩。

### 加工品



左から  
てっかみそ  
農業不使用栽培の根菜と豆みそ、玉綿め圧搾法一番搾りのごま油を使用し、鉄釜で長時間炒ったぶりかけ。

オーサワの有機生芋こんにやく  
広島産在来種生芋を100%使用した、アクが少ないこんにやく。もちもちの食感。

生こうふう  
小麦粉から生グルテンを作りだして加工した肉の代替品。純正たまりじょうゆで味つけ。

#### 購入案内

- リマ油尻大橋店 東京都目黒区東山 3-1-6 TEL: 03-6701-3277
- リマ新宿店 東京都渋谷区代々木 2-23-1 TEL: 03-6304-2005
- リマの通販 <http://lima-netshop.jp/>