

美容や健康を考え効率よくMCTを摂りたい方のために

有機ココナッツ MCT オイルの

ここがすごい！

有機 JAS 認証取得！

原材料は「有機ココナッツオイル」。栽培から製造までをこだわり抜いた有機認証取得の MCT オイルです。

MCT の含有量をアップ！

MCT (中鎖脂肪酸) はココナッツオイルに約 60% 含まれる天然成分。この割合を 95% まで高めています。

こだわりの製造方法

ココナッツオイルの低温で固まる成分(脂肪酸)を取り除き、低温でも固まりにくい MCT たっぷりのココナッツオイルです。熱を加えないこだわりの製造方法のため、ほんのりココナッツの香りが残っており、風味もお楽しみ頂けます。



サラダを美味しく

塩と MCT オイルだけでも美味しく召し上がって頂けます。手作リドレッシングやマヨネーズも有機ココナッツ MCT オイルを使って手作りしてみませんか？



ドリンクに

コーヒーをまろやかにして美味しさアップ。野菜ジュースやスムージーなどの冷たい飲み物に加えて良質なエネルギーをプラス。スープや味噌汁に加えて美味しく召し上がって頂けます。



MCTとは？

日本語では「中鎖脂肪酸」と言います。「脂肪酸」は主に炭素と水素で構成されますが、炭素の数が8～12を「中鎖」、それよりも多いものを「長鎖」といいます。

● 酸素 OH 水酸基 ● 炭素

中鎖脂肪酸のイメージ図 カプリル酸 炭素数8個の例



長鎖脂肪酸のイメージ図 オレイン酸 炭素数18個の例



MCTは長鎖脂肪酸のみで構成される一般的な油と比較して消化吸収が早くエネルギーになりやすいといわれています。美容や健康を考える方やスポーツをする方が愛用するオイルです。



有機ココナッツ MCT オイル

原材料：有機ココナッツオイル 賞味期間：2年 原産国：フィリピン



93g

100509

93g (100ml)

1,300 円
(税込 1,404 円)

280g

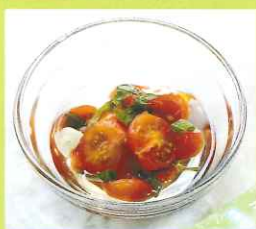
100409

280g (300ml)

2,600 円
(税込 2,808 円)

簡単♪おいしい！ココナッツレシピ

ミニトマトのMCTオイル漬け 汁も全部飲み干せる美味しさ



おすすめポイント
パンにのせたり、サラダにあえたり、パスタソースとしても使えます。

〈材料〉
ミニトマト 20 個
塩 適量
んにく ひとかけ
ディル(お好みのハーブ) 適量
有機ココナッツ MCT オイル 30ml
〈作り方〉
①ミニトマトは半分に切り、強めに塩をふりオープン(120℃)に30分入れ少し乾燥させます。
②冷めたらスライスしたんにく、ディルと一緒に瓶に入れてオイルを注ぎ、2～3時間置いて出来上がり!半日もすると味がしっかり馴染みます。冷蔵庫で保存、1週間ほどで食べ切ります。

和風ドレッシング 混ぜるだけ。風味とコクで野菜を美味しく



おすすめポイント
ココナッツの風味も気にならず野菜の美味しさを引き出します!

〈材料〉
しょうゆ 大さじ 1.5
有機ココナッツ MCT オイル 大さじ 1.5
酢 大さじ 1
みりん 小さじ 1
有機ココナッツシュガー 小さじ 2
すりごま 大さじ 1
〈作り方〉
すべての材料を混ぜ合わせる。

ココ・スムージー 朝食や一息いたい時に



おすすめポイント
ビタミンだけでなく良質なエネルギーもチャージ。

〈材料〉
小松菜 1 株(約40g)
りんご 1/4 個
バナナ 1/2 本
レモン汁 大さじ 1/2
氷(キューブ) 5 個程度
有機ココナッツ MCT オイル 大さじ 1
〈作り方〉
①小松菜は3cm程度、りんごは皮をむき乱切り。バナナは3cm程度に切る。
②すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
③コップなどの容器に入れる。

香りがないから毎日のお料理作りにおすすめ！

ココウェル
人気NO.1
オイル



460g

100511

460g (500ml)

1,000 円
(税込 1,080 円)



1,840g

100512

1,840g (2,000ml)

3,400 円
(税込 3,672 円)



香りのない 有機ココナッツオイル

原材料：有機ココナッツオイル 賞味期間：2年 原産国：フィリピン



揚げ物

揚げ物にココナッツオイルを使用するとカラッと仕上がるのが特長。冷めてもベタつたりにくく美味しさが続きます。



ごはん

お米1合に小さじ1杯入れて炊くと、冷めてもごはんがくっつかず美味しさが続くので、お弁当におすすめです。

ココナッツ特有の香りを自然な形で取り除いているので、今お使いのクッキングオイルと同じようにお使い頂けます。揚げ物に使用しても油が黒くなくなりく繰り返して使用が出来て経済的!加熱に強いといわれている他の油よりも油の酸化による変色、変化がしにくいことが分析結果から証明されています。

主要植物油の酸化耐性比較



各オイルに空気を送り込みながら120℃で加熱し続け、オイルが酸化せずに保ち続けられる時間を比較したものです。分析：酸化安定性試験 CDM 試験 (日本食品分析センター)

製法にこだわり、ココナッツ本来の豊かな香りと濃厚な味をとことん大切にした定番のエキストラバージンオイル。

甘い
香り

低温で
固体化

MCT
65%



100g



360g

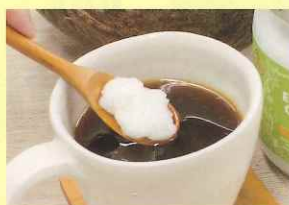


有機エキストラ バージンココナッツオイル

原材料：有機ココナッツオイル 賞味期間：2年 原産国：フィリピン

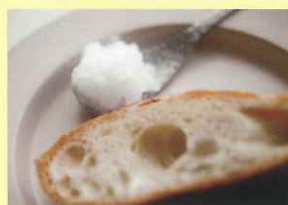
100408 100g (111ml) **1,000円**
(税込 1,080円)

100404 360g (400ml) **2,400円**
(税込 2,592円)



飲み物に

おすすめはコーヒーに。苦みをやわらげ、口当たり優しく、ほんのりココナッツの香りもコーヒータイムを彩ります。紅茶やスープにもあいます。



バター代わりに

一番多い使い方は「パンにバター代わりにして」。豊かな香りと味で美味しく召し上がって頂けます。ココナッツシュガーやハチミツを加えるのもおすすめです。



お菓子作りに

クッキーやケーキなどのお菓子作りに、バターの代わりとしてお使い頂けます。

ココナッツの花蜜糖。やさしい甘さで黒糖のようなコクとすっきりとした後味。お砂糖と同様にお使いいただけます。

ココナッツ
の花蜜

まろやかな
甘みとコク

低 GI



有機ココナッツシュガー

原材料：有機ココナッツの花蜜 賞味期間：5年 原産国：フィリピン

060213 230g **900円**
(税込 972円)

ココナッツシュガーウォーター 簡単ミネラルドリンク



【おススメポイント】
お好みでレモンを加えたり炭酸水に変えたりとより爽やかに

【材料】
水 500ml
有機ココナッツシュガー 大さじ3
氷 お好みで

【作り方】
水にココナッツシュガーを入れて溶かす。

照り焼きチキン 定番メニューにココナッツシュガー



【おススメポイント】
簡単に照りつやがつき、タレが絡まり美味しく仕上がります

【材料】
鶏もも肉 1枚
塩こしょう 少々
○有機ココナッツシュガー 50g
○酒 50ml
○醤油 50ml
【作り方】
①鶏もも肉の両面に軽く塩こしょうをふる。
②フライパンをよく温め、皮面を下にし、カリッと焼き目がつくまでよく焼く。
③裏返してペーパーで余分な脂を吸い取りながら、中火でさらに焼く。(竹串を指した時、汁が透明になるまで)
④○の材料を混ぜたものを④に流し入れ、とろみがつくまで煮詰める。

新鮮な有機ココナッツを搾った植物性ミルク。カレーやクリーム系のお料理やデザートに、牛乳や豆乳の代わりに使えます。

乳化剤
保存料
不使用

MCT
含有

牛乳や
豆乳の
かわりに



有機ココナッツミルク

原材料：有機ココナッツ 賞味期間：2年 原産国：フィリピン

090597 400ml **450円**
(税込 486円)

ココナッツミルクプリン みんな大好き定番スイーツ



【おススメポイント】
すっきりとした味わいを活かしたシンプルなレシピ。

【材料】
有機ココナッツミルク (1缶)
(400ml)
有機ココナッツシュガー 大さじ3杯
棒寒天 1g

【作り方】
①寒天をお湯で戻します。
②鍋に全ての食材を入れ、寒天が溶けるまで温めます。
③器に入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やして、できあがり。

かぼちゃのココナッツミルク煮 煮るだけの簡単レシピ



【おススメポイント】
お好みで冷やしても美味しくお召し上がりいただけます。

【材料】(4人分ほど)
かぼちゃ 約1/8ケ
有機ココナッツミルク 1缶
(400ml)
有機ココナッツシュガー 大さじ2
水 100ml
【作り方】
①かぼちゃを一口大に切る。
②お鍋にココナッツミルク、水、ココナッツシュガーを入れてよく混ぜ合わせ火にかける。
③かぼちゃを入れて柔らかくなるまで煮る。



ココナッツ専門店 ココウェル

2004年に日本初のココナッツ専門店として設立した「ココウェル」は、人と地球に優しいココナッツの無限の可能性を追い求め、より多くの皆さまへ魅力を伝えるとともに、その価値を最大限に活かしたこだわりの製品をお届けしています。



公式ホームページ

ココウェルの
情報はこちら

