

California Walnut

Plant - Based Deli Recipes

カリフォルニアくるみ プラントベースレシピ

Produced by Hitoshi Sugiura





惣菜をもっとおいしく、ヘルシーに！ くるみで始める、プラントベースなライフスタイル

消費者の食に関する価値観・選択肢の多様化が進み、最近では健康や環境問題を背景にプラントベースに注目が集まっています。ここ数年で定着した惣菜や外食のテイクアウトといった「中食」でも、プラントベースを訴求した商品展開が目立つようになってきました。そこでおすすめの食材が、スーパーフードとして注目されている100%植物由来の「くるみ」です。日本でも古くから親しまれているくるみは、植物由来のオメガ3脂肪酸をはじめ、ポリフェノール、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルといったさまざまな栄養素が豊富で低糖質。さらにくるみは、ひき肉のような食感、コク、香ばしさなど代替肉としての汎用性に優れた食材でもあります。世界中でカリフォルニアくるみが愛される理由は、このような機能性と付加価値にあります。そんなくるみを使ったプラントベース惣菜で、おいしく、ヘルシーな食生活を提案してみませんか？



What is a Plant-Based Diet? プラントベースとは？

プラントベース (Plant-Based) とは、植物由来の原材料から作られた食品、または植物由来の食品や飲料を取り入れる食事法のこと。プラントベースでは、野菜や果物、豆類、穀物、ナッツなどをメインに摂取しますが、動物性の食材を一切摂取しないヴィーガンやベジタリアンとは異なり、プラントベースには厳格な決まりがありません。そのため、植物由来の食材を中心にしつつも、魚や肉類も柔軟に取ることができます。くるみは、オメガ3脂肪酸、たんぱく質、食物繊維など豊富な栄養素を含む、100%植物由来のプラントベース食材。くるみ特有の風味と歯応えは、しっかりとした満足感を与えてくれるので、代替肉として、そぼろやハンバーグなどのアレンジにも最適です。

California Walnut Plant-Based Deli Recipes

目次



P05	くるみと紫キャベツの アントシアニンサラダ	P11	“くるみと大豆ミート”の 栄養価とテクスチャー比較
P06	くるみフムス	P16	カリフォルニアくるみの 健康効果
P07	ライ麦くるみパンの ヴィーガンサンドイッチタワー	P17	カリフォルニアくるみが 優れている理由
P08	100%グルテンフリー “Walnuts”ジェノベーゼパスタ	P18	くるみ×プラントベース食材の ペアリングリスト
P09	大豆ミートのくるみ炒め	P19	持続可能な未来への取り組み
P10	くるみハンバーグ		



HITOSHI SUGIURA 杉浦仁志シェフ

「ONODERA GROUP」エグゼクティブシェフ。
LA、NYのミシュラン星つきレストランで技術を習得し、感性を磨く。
2019年「Vegetarian Award 2019」にて「Best Chef」を受賞。
現在、プラントベースシェフの第一人者として活躍。

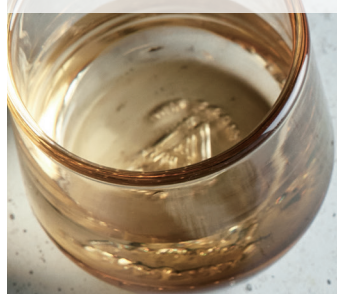
くるみと紫キャベツの アントシアニンサラダ

Walnut and Purple Cabbage
Anthocyanin Salad

Sugiura's Point

バルサミコ酢風味の甘酸っぱく爽やかな味わい。くるみのオメガ3脂肪酸と、紫キャベツとブルーベリーのアントシアニン(抗酸化物質)と一緒に取れる抗酸化サラダです。

レシピの詳細は P12 へ



くるみフムス

Walnut Hummus

Sugiura's Point

フムスにくるみを加えることで、奥行きのある味わいに。付け合わせのパンでディップしても美味。くるみのカリカリとした食感が楽しめます。

レシピの詳細は P12 へ



ライ麦くるみパンの ヴィーガンサンドイッチタワー

Walnut Vegan Sandwich Tower

Sugiura's Point

ダイナミックで食べ応えのあるプラントベースサンドイッチをテーマに、くるみの食感や味わいが引き立つ、満足感のある仕上がりを目指しました。

レシピの詳細は P13 へ



100% グルテンフリー “Walnuts”ジェノベーゼパスタ

100% Gluten-Free
Walnut Genovese Pasta

Sugiura's Point

干豆腐をパスタ仕立てにして、グルテンフリーでヘルシーな味わいに。ケールソースは、バジルと相性の良いくるみと合わせてコクを出し、風味豊かな味わいに仕上げました。

レシピの詳細は P14 へ



大豆ミートのくるみ炒め

Soy Meat and Walnut Stir Fry
with Miso Sauce

Sugiura's Point

中華風の特製だれに、くるみとスライスタイプの大豆ミートを合わせて、食感と味わい豊かな仕上がり。環境負荷の少ない植物性素材を使用した、サステナブルな一品です。

レシピの詳細は P14 へ



くるみハンバーグ

Walnut Hamburg Steak

Sugiura's Point

大豆ミートのつなぎとして、くるみを使用。くるみの脂質が加わることで、お肉のようなジューシーな仕上がりになります。くるみで栄養価もアップする、自信の一皿。

レシピの詳細は P15 へ



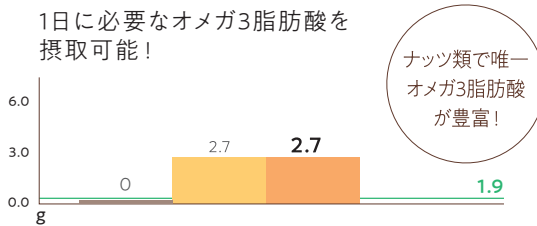
“くるみと大豆ミート”の栄養価とテクスチャー比較

TOPIC 1 | くるみ+大豆ミートで栄養価がぐんっとアップ!

くるみ大豆ミート60g(1人分)では…

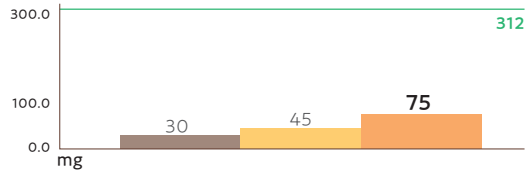
オメガ3脂肪酸

1日に必要なオメガ3脂肪酸を摂取可能!



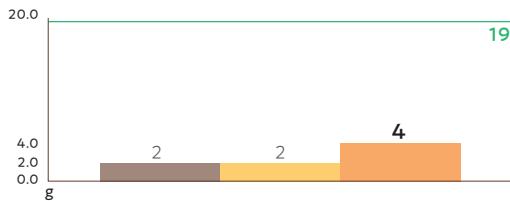
マグネシウム

1日に必要なマグネシウムの約1/4を摂取可能!



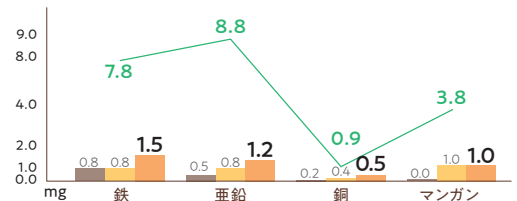
食物繊維

くるみの豊富な食物繊維をプラス!



ミネラル

くるみの豊富なミネラルをプラス!



グラフデータ情報

* くるみ大豆ミート60gは大豆ミート30gにくるみ(ロースト)30gを加えたものです。大豆ミートは市販の乾燥タイプを使用

* 主な栄養素の一日あたりの食事摂取基準は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」参照
 食事摂取基準は活動レベル2の成人男女(20~75歳)の平均値を使用
 * 栄養成分表項目は「日本食品標準成分表(2020年版)」参照

TOPIC 2 | くるみと大豆ミート、50%:50%の割合でハンバーグに近いしっとりジューシーな食感に!



杉浦シェフが検証!

— くるみパウダー30%:大豆ミート70% — — くるみパウダー50%:大豆ミート50% —

- 食感はあるがパサつく
- +粗みじんくるみ くるみの食感はあるがパサつく
- +粗みじん玉ねぎ ハンバーグに近いテクスチャーだが、油分調整が必要
- +粗みじんくるみ 粗みじん玉ねぎ 食感が良い (ミートボール、パテ向き)
- 食感はあるが油が多い
- +粗みじんくるみ くるみの食感が良いが、油が多い
- +粗みじん玉ねぎ ハンバーグに近いテクスチャーと油分
- +粗みじんくるみ 粗みじん玉ねぎ 食感と味わいが良い (ミートボール、パテ向き)

* くるみパウダーとはくるみを攪拌したものです



くるみと紫キャベツの アントシアニンサラダ

Walnut and Purple Cabbage
Anthocyanin Salad

材料(1皿分)

紫キャベツ …………… 300g (0.5cm×3cmに切る)	B カリフォルニアくるみ(LHP) …… 50g ドライいちじく(1/4に切る) …… 30g ミント(ちぎる) …………… 8g ブルーベリー …………… 20g レモンの皮(みじん切り) …… 2g
A てんさい糖 …………… 15g バルサミコ酢 …………… 60g	

作り方

1. 紫キャベツとAを合わせてよくもみ込む。
2. 1とBを混ぜ合わせる。



くるみフムス

Walnut Hummus

材料(6皿分)

ひよこ豆 …………… 230g にんにく …………… 67g オリーブオイル …………… 15g カリフォルニアくるみ …… 10g (LMP)	A カリフォルニアくるみ …… 105g (LHP) 白練りごま …………… 55g ひよこ豆煮汁 …………… 295g クミンシード …………… 9g 塩、レモン汁 …………… 少々
--	--

作り方

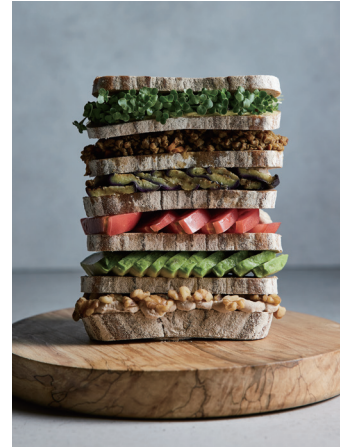
1. ひよこ豆をひと晩水に浸ける。ゆでてザルにあげ、煮汁は取っておく。
2. にんにくは指でつぶせる程度まで弱火でゆでる。
3. 1と2、Aをミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

[仕上げ1皿分]

器に盛り、フムス(130g)の真ん中にオリーブオイルを垂らし、くるみを散らす。

ライ麦くるみパンの ヴィーガンサンドイッチタワー

Walnut Vegan Sandwich Tower



材料 (1皿分)

[大豆ミートカレー] (作りやすい量)

大豆ミート(乾燥ミンチ)	80g(ボイル後)
米油	30g
トマトペースト	30g
白ワイン	20g
ベジブロス	300g

A にんにく(すりおろす)	10g
減塩しょうゆ	10g
カレーパウダー	1g

B にんにく(みじん切り)	18g
しょうが(みじん切り)	4g
玉ねぎ(みじん切り)	120g
にんじん(みじん切り)	30g

C クミン	0.5g
カルダモン	0.4g
カレーパウダー	10g

[サンドイッチの仕上げ]

ライ麦くるみパン(7枚)	210g
ディジョンマスタード	35g
①ブロッコリースプラウト	15g
②大豆ミートカレー	70g
③なすのマリネ(半分に切る)	4スライス
④トマト(スライス)	1/2個
⑤アボカド(スライス)	1/2個
⑥くるみフムス(P12参照)	25g
⑥カリフォルニアくるみ(LMP)	45g

[なすのマリネ] (作りやすい量)

なす(5mm幅に切る)	100g
減塩しょうゆ	1g
クミン	少々
米油	35g

作り方

[大豆ミートカレー]

- 大豆ミートはAで下味をつける。
- フライパンに米油を加え、Bを炒める。
Cと1、トマトペーストを加え軽く炒め、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。ベジブロスを加えて煮詰める。

[なすのマリネ]

- フライパンに米油を加え、なすをこんがり焼く。
しょうゆとクミンで味を調える。

[サンドイッチの仕上げ]

パンにマスタードを塗る。各パンに①~⑥の具材を順に盛り、重ねていく。フムスにはくるみを加える。



100%グルテンフリー “Walnuts” ジェノベーゼパスタ

100% Gluten-Free
Walnut Genovese Pasta



大豆ミートのくるみ炒め

Soy Meat and Walnut Stir Fry
with Miso Sauce

材料(1皿分)

干豆腐	100g	[ケールソース] (作りやすい量)	
ケール(一口大にちぎる)	12g	バジル(葉のみ使用)	20g
ブロッコリー(一口大)	30g	ケール(葉のみ使用)	10g
アスパラガス(一口大)	30g	にんにく	30g
枝豆	適量	カリフォルニアくるみ	9g (LHP)
カリフォルニアくるみ	30g (LHP)	グレープシードオイル	250g
ディルの花	少々	塩	少々

作り方

1. にんにくは芯を取り除き、沸騰した湯で3回ほどゆでこぼした後、手でつぶせるまで弱火で煮る。くるみは172℃のオーブンで10分ほど焼く。
2. ミキサーに1のにんにく、塩以外の[ケールソース]の材料を加え、なめらかになるまで攪拌する。塩で味を調える。
3. ブロッコリーとアスパラガス、枝豆をゆでる。干豆腐を3分ゆでて水で洗い、絞りながら水気をしっかり切る。
4. 3と1のくるみ、ケール、2の[ケールソース(30g)]である。器に盛り、ディルの花を添える。

材料(1皿分)

大豆ミート	90g(水戻し後) (乾燥スライス)	[たれ] (作りやすい量)	
しょうゆ	7g	米油	20g
にんにく(すりおろす)	5g	にんにく(すりおろす)	10g
片栗粉	20g	しょうが(すりおろす)	7g
米油	200g	甜麵醬	50g
塩	少々	日本酒(煮切る)	60g
ごま油	少々	ベジブロス(しいたけ出汁)	80g
カリフォルニアくるみ	30g (LHP)	たもぎパウダー	0.6g
		濃口しょうゆ	3g

[水溶き片栗粉]

水	30g
片栗粉	10g

[揚げ野菜]

なす(乱切り)	30g
玉ねぎ(くし切り)	40g
ピーマン(くし切り)	20g
ブロッコリー(一口大)	25g
ブロッコリーの芯(1cm角)	20g

作り方

1. 大豆ミートは水で戻し、しょうゆ、にんにくで下味をつける。
2. フライパンに[たれ]の米油、にんにく、しょうがを加えて弱火で香りを出し、残りの[たれ]の材料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 1に片栗粉をまぶし、米油で揚げる。野菜を素揚げして塩で味を調える。
4. フライパンに2のたれ(70g)、3とくるみを加えて絡め、ごま油で香りをつける。



くるみハンバーグ

Walnut Hamburg Steak

材料 (1皿分)

[ハンバーグ]

大豆ミート (ミンチ) ……………	60g
カリフォルニアくるみ (パウダー) ……	60g
玉ねぎ (みじん切り) ……………	60g
にんにく ……………	6g
ナツメグ ……………	1.1g
ケイジャンスパイス ……………	0.7g
減塩しょうゆ ……………	5.3g

[ソース]

玉ねぎ (みじん切り) ……………	30g	中濃ソース ……………	25g
にんにく (みじん切り) ……………	2g	ケチャップ ……………	26g
オリーブオイル ……………	10~15g	ベジブロス ……………	80ml
白ワイン ……………	40g	フレッシュタイム ……………	少々
トマトピューレ ……………	70g		

[ガロニチュール]

キャンディービーツ (薄切り) ……	15g	プチトマト (緑) ……………	1個
ズッキーニ緑 (薄切り) ……………	4g	レモンの皮 (細切り) ……………	2g
ズッキーニ黄 (薄切り) ……………	4g	コルニッションピクルス ……………	10g
ケール (一口大に切る) ……………	6g	(縦半分切る)	
プチトマト (黄) ……………	1個	オリーブオイル ……………	30g
プチトマト (橙) ……………	1個	塩 ……………	少々

作り方

- [ハンバーグ]のにんにくは芯を取り除き、沸騰した湯で3回ほどゆでこぼした後、手でつぶせるまで弱火で煮る。
- ポウルに1と[ハンバーグ]の材料を全て加え、よく混ぜ合わせ、形成する。
- ソースパンに[ソース]のオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 3に白ワインを加え軽く煮詰めた後、[ソース]の残りの材料を加え、煮詰めながら味を調える。
- フライパンに米油(分量外)を入れ、2をこんがりと焼く。器に盛り、4をかける。[ガロニチュール]の材料を添え、オリーブオイル、塩で味を調える。



KEYWORD | 健康に役立つスーパーフード

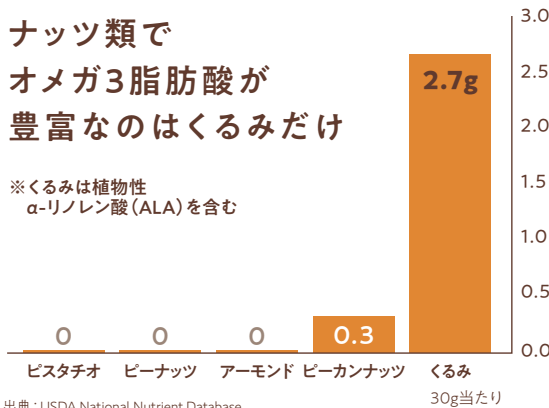
カリフォルニアくるみの健康効果

くるみの栄養

くるみには、体内で生成されない必須脂肪酸「オメガ3脂肪酸」をはじめ、ポリフェノールやメラトニンといった抗酸化物質、ビタミン、ミネラル、たんぱく質や食物繊維など、健康維持・健康増進に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

ナッツ類で オメガ3脂肪酸が 豊富なのはくるみだけ

※くるみは植物性
α-リノレン酸(ALA)を含む



出典：USDA National Nutrient Database

くるみの栄養成分 (30g当たり)

水分	1.22g	ビタミン	
エネルギー	196kcal	ビタミンC(アスコルビン酸総量)	0.4mg
たんぱく質	4.6g	ナイアシン	0.34mg
脂質	19.6g	ビタミンB1	0.102mg
炭水化物	4.1g	ビタミンB6	0.161mg
食物繊維	2.0g	パントテン酸	0.17mg
糖質	0.78g	ビタミンB12	0
無機質		ビタミンA	6IU
カルシウム	29mg	ビタミンE(a-トコフェロール)	0.2mg
鉄	0.87mg	ビタミンD	0
マグネシウム	47mg	ビタミンK(フィロキノン)	0.8 μg
リン	104mg	脂肪酸	
カリウム	132mg	飽和脂肪酸	1.84g
ナトリウム	0.6mg	一価不飽和脂肪酸	2.68g
亜鉛	0.93mg	多価不飽和脂肪酸	14.15g
銅	0.48mg	オメガ6脂肪酸(リノール酸)	11.43g
マンガン	1.02mg	オメガ3脂肪酸(a-リノレン酸)	2.72g
セレン	1.5 μg	コレステロール	0

USDA National Nutrient Database For Standard Reference (2019)



くるみを食べると、認知機能試験の点数が上がる事が示されている (Arab, 2015年)



毎日摂取すると、心血管疾患の危険因子が低減する (Wu, 2013年)



くるみの摂取量の増加と、2型糖尿病のリスク低下には関連性がある (Pan, 2013年)



くるみを食べると、腸内環境が改善されることが示されている (Lamendella, 2019年)



くるみを定期的に摂取すると、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が大きく低減することが示されている (Hu, 2018年)



がんを予防する食物として、くるみを健康的な食事の中に取り入れるべきである (Hardman, 2014年)

※マウス研究では、がんの予防と治療に潜在的效果があることが示されている



くるみの定期的な摂取は、女性の健康長寿に関連性がある (Grodstein, 2020年)

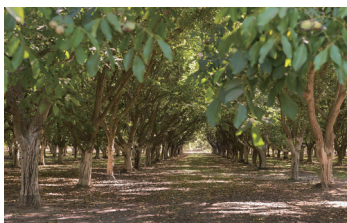


くるみの定期的な摂取は、平均寿命の延伸や心血管疾患による死亡リスク低減に関連性がある (Li, 2021年)



KEYWORD | カリフォルニアくるみの規格・形状

カリフォルニアくるみが優れている理由



厳しい規則と品質管理

カリフォルニアくるみは、米国農務省(USDA)とカリフォルニア州乾果物協会(DFA)の厳しい規則のもとで栽培・加工されています。



上質な香りと味わい

カリフォルニアくるみは色が明るく、味わいに深みを与えるまろやかな甘さと豊かな風味があります。さまざまな料理や加工品の風味付けやココ出しにも幅広く活用できます。

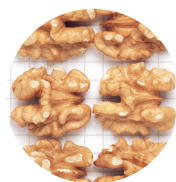


多彩なバラエティーと用途

カリフォルニア剥きくるみは、サイズ、色ともにバラエティー豊か。くるみを“かけて・まぜて・すりつぶす”だけでジャンルを問わず、さまざまな料理に使用でき、朝・昼・夕、スナックとあらゆるシーンで活躍します。

多彩な形状でアレンジ自在!

USDA規格標準サイズ



LHハーフ
色:ライト



LHPハーフ&ピース
色:ライト/ライト・アンバー



LMPミディアムピース
色:ライト



LSPスモールピース
色:ライト/ライト・アンバー



トッピング・ピース
色:ライト



ミール
色:ライト/ライト・アンバー

くるみのおいしい保存法

POINT
1

密封包装の場合、そのまま保存できます。開封後は、鮮度を保つため密閉または気密性の高い容器に移します。

POINT
2

6か月以内に使用する場合、2~5°Cで湿度65%程度の冷蔵保存を。12か月以内であれば-18°Cで冷凍保存します。においの強い食品の近くに置かないようにしましょう。

POINT
3

ローストや刻んだり粉末にしたりするとき、使う直前に行うとくるみの豊かな風味を保てます。

KEYWORD | くるみと相性の良いプラントベース食材

くるみ × プラントベース食材のペアリングリスト

Plant-Based Food Pairing “Walnuts + ?”



杉浦シェフが
検証！



“フードペアリング”とは、味や香りなど、相性の良い食材の組み合わせのこと。科学的な論拠に基づいており、相性の良い食材を組み合わせることで、味の骨格ができ、幅広い料理に応用できます。今回紹介するペアリング食材は、くるみの味、香り、食感を引き立てるのに最適な、プラントベース食材です。くるみを使ったプラントベース料理のペアリング食材として、ぜひ組み合わせてみてください。

持続可能な未来への取り組み



地域コミュニティ

持続可能なカリフォルニアくるみの生産に向けた、次世代農家の育成



環境保護

環境に配慮した栽培・加工技術の研究支援や、廃棄物が少なく、生産性と持続性の高い栽培方法を導入



地域経済

雇用創出や地域経済を強化し、カリフォルニア州全体に経済的価値を創出



公共衛生

カリフォルニアくるみの栄養と健康効果を解明し、人々の健康に寄与する持続可能な研究支援



食品の安全

米国農務省(USDA)の厳しい規則のもとでカリフォルニアくるみを栽培・加工し、高い品質水準を維持するための教育機会を提供



Kernel

剥き身

カリフォルニアくるみの剥き身は、スナックから多彩な料理まで幅広く利用できる食材。どんなレシピにもマッチし、料理の魅力を引き出します。

Shell

殻

カリフォルニアくるみの殻はエネルギー資源、研磨剤、充填剤として使用されます。

カリフォルニアくるみは剥き身から、殻、外皮まで、100%活用されています！

100% utilized

100%活用

Hull

外皮

カリフォルニアくるみの外皮は農園の肥料となり、土壌に豊富な栄養を与えます。

くるみで始める、プラントベースな毎日



California Walnut Commission
カリフォルニアくるみ協会

www.californiakurumi.jp