

今週のカカオ豆 スーパーフルーツカカオ

NY出張中に bean to bar のお店を訪問する間にヘルシーフードを提供するデリカフェに入り、とても新しいカカオの使用方法を見ましたのでレポート致します。



白を基調とした店内では健康食材でできた惣菜や焼き菓子を食することができます。



CRÈME DE LA CRÈME という名前のスムージーです。

原材料は自家製アーモンドミルク、バナナ、カカオニブ、デーツ、アーモンドバター、マカ、ココナッツの実、ココナッツオイル。

なんと今話題のココナッツオイルを始めとし、アーモンドミルクやデーツなどの健康素材とともにカカオがスムージーの原材料に使われていたのです。

カリカリとした食感がアーモンドチップのようで面白く、かつチョコやココアパウダーではでないフレッシュさと香ばしさがあってとても美味しかったです。

その他のレシピでカカオを使ったものとしてはアサイーボールにカカオニブをトッピングしたメニューもありました。

カカオにはポリフェノールも多く含まれており、ある研究では毎日砂糖分の低いチョコレートを50g接種すると寿命が長生きができるというデータも発表されていますので、アーモンド、アサイー、ココナッツオイルの次に流行るスーパーフードはカカオなのではないかと個人的には予想しております。

カカオ入りスムージーを作ってくださいのお店もたくさん出てくるといいですね！！