



簡単おいしいギーのレシピ



## 「ギー」とは？

「ギー」とは発酵無塩バター(マカーン)を煮詰めて水分やたんぱく質を除去した純粋なバターオイルです。アーユルヴェーダのレシピに基づき、じっくりと樽発酵させ伝統的な「チャーン製法」にて手間をかけて少量ずつ丁寧に作ったオーガニックバターを原料にしています。大量生産の設備ではなく、少量ずつを直火で丁寧に手作りして仕上げています。



## 「ギー」の食べ方は？

独特の香ばしさと凝縮されたバターの甘い香りが楽しめる、味わい深さが特徴のギーはバターの代わりにトーストに塗ったり、卵料理や炒め物、お菓子作りにも最適です。



炒め物、カレー、  
煮物などで  
バターの代わりに



アツアツの  
トーストに



お菓子作りに



ホットミルクに  
1さじ加えて

などなど..香りづけや様々な油の代わりとして  
いろんなシーンで使っていただけます。



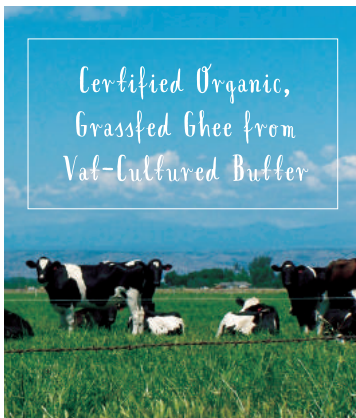
## About the Brand

## ブランドについて

アハラーサは2011年に2人のアーユルヴェーダスペシャリストによって創設されました。創業者のアンドリア・シャーマンとマーティン・ラムキは、西アメリカで最大のアーユルヴェーダの学校である「California College of Ayurveda」(カリフォルニア カレッジ・オブ・アーユルヴェーダ)で出会いました。卒業後サンフランシスコで共同で開業し、2人は自身のクライアントたちに、代謝を整えたり消化を助けたりする目的でギーを勤めています。しかし、なかなか自主的にギーを作る方は少なく、また市販の商品に満足いく品質のものがないこともあり、ギーを日常に取り入れずらいことが悩みの種となっていました。そうして数年間サンフランシスコで活動したのち、アンドリアはポートランドに活動の拠点を移し、独自にギーの開発を始めます。後に、マーティンもポートランドへ移り、共に自身のクライアントに自信を持って紹介できるギー作りを本格化させていきました。

## 「ギー」の品質を決める良質のバター

ギーの味と品質を決める一番の要素は、素材となるバターにあります。アハラーサのギーは、カリフォルニアにある「シアラ・ネバダ・チーズカンパニー」から直接仕入れています。オーガニックでグラスフェッド(牧草飼育)であることはもちろんのこと、発酵や攪拌の作業をあえて時間のかかる昔ながらの方法でやっている、アンドリアたちがやっとの思いで探し当てたギーづくりで最高のパートナーです。アーユルヴェーダにおいて、攪拌をゆっくりと行うことは非常に重要で、時間をかけて行うことで消化の炎である「アグニ」が活性化されるとされています。



# Recipes

## バターコーヒー 1杯分 Butter Coffee

- 1 ブラックコーヒーを深めのカップに注ぐ。
- 2 アハララーサギー大さじ1杯弱を入れ、ブレンダーなどでしっかり混ぜる。

**TIPS** 「完全無欠コーヒー」にする場合は、混ぜる前にMCTオイルを加えてください。  
バニラドリームギーを使用すれば甘い香りのバターコーヒーが楽しめます。



## 肉じゃが 4人分 Meat and Potato Stew

- 1 鍋にギーと潰したにんにくを入れ香りをたたせる。
- 2 にんにくが色づいてきたら、分量の半分のお肉を炒め、色が変わったら★を入れ炒める。
- 3 じゃがいもの外側の色が透き通ってきたら、しらたきと塩・胡椒を加えさつと炒める。
- 4 全体に塩・胡椒がなじんだら、だし汁と酒を加え、残りのお肉を全体に被せるように広げて並べる。
- 5 一旦煮立たせアクを取り、弱火に落とし蓋をして15分～20分煮る。途中で味を全体になじませるため、大きく混ぜ、煮汁が少なくなるまで煮れば出来上がり。

アハララーサギー … 大さじ1  
だし汁 …………… 1/2カップ  
酒 …………… 大さじ1  
にんにく …………… 1片

牛肉または豚肉(薄切り) … 150g  
★人参 …………… 1本  
★ジャガイモ …………… 小3個  
★玉ねぎ …………… 1/2個

しらたき … 150g  
塩 …………… 小さじ1  
胡椒 …………… 少々



## ホットバナラバナナ

### Vanilla Dream Bananas 2人分

アハララーサバナラドリームギー	……	大さじ3
バナナ	……	2本
カルダモンパウダー	……	小さじ1/2
ココナッツシュレッド	……	大さじ1
ココナッツシュガー	……	(お好みで)

- 1 フライパンにココナッツシュレッドを入れ炒める。少し茶色くなって色が変わったら取り出しておく。
- 2 フライパンにアハララーサバナラドリームギーを熱し、食べやすい大きさにスライスしたバナナとカルダモンを入れきつね色になるまでソテーする。
- 3 1をまぶし、アツアツを召し上がれ!

**TIPS** お好みでココナッツシュガーをかけても美味しく召し上がれます。



## レモンシュリンプソテー

Four Ingredient Lemon-Fried shrimp 2人分

■	むき海老	.....	200g
■	アハララーサレモンガーリックギー	.....	大さじ2
■	レモン	.....	1/2個
■	塩	.....	少々

- 1 レモンの皮を剥き、細い千切りにしておく。  
(大さじ2くらいあればOK)
- 2 アハララーサレモンガーリックギーを、大さじ1と1/2杯をフライパンに入れ中火で温める。  
(残り的大さじ1/2杯分のギーは後にとっておく)
- 3 ギーが溶けたらエビを入れ、半分くらい火が通ったところで切っておいたレモンの皮と塩を入れる。
- 4 エビとレモンの皮にしっかりと火が通ったところで火を止め、レモンジュース、残しておいた大さじ1/2杯分のアハララーサレモンガーリックギーを入れ軽く混ぜて完成。



## ゴールデンミルク (ターメリックラテ)

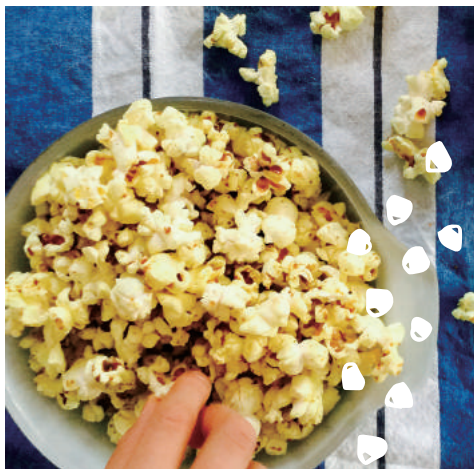
Golden Milk 1杯分



- 牛乳 ..... 1と1/2カップ
- おろししょうが ..... 小さじ1/4
- アハララーサゴールドスターギー ..... 小さじ1

- 1 小鍋に材料全てを入れ、中火で沸騰直前まで加熱する。
- 2 少し冷まして完成。

**TIPS** 追加で甘みを足したり、シナモンやクミンなどのスパイスを加えても!



- 1 深めの鍋にアハララーサゴールドスターギーを大さじ2～3杯入れ、溶けてしっかりと高温になるまで熱する。(煙が出ない程度)
- 2 ギーが温まったらポップコーンを入れ、ギーをさっと全体にまぶす。蓋をして、中火でポップコーンがはじけだすまで待つ。
- 3 はじけだしたら5～8秒ごとに鍋を振り、はじける音の間隔が長くなってきたら火を止める。
- 4 溶かしたアハララーサゴールドスターギー大さじ2杯と、ココナッツシュガー、塩を全体にまぶし完成。

## ゴールドスターポップコーン

Gold Star Popcorn 4人分

- ポップコーン(粒) ..... 1/3カップ
- アハララーサゴールドスターギー ..... 大さじ4～5
- 塩 ..... ひとつまみ
- ココナッツシュガー ..... 大さじ1と1/2

# Products

16oz  
473g



8oz  
237g



4oz  
118g



## アハララーサギー

アーユルヴェーダにおいて、体のために日々の食事にも取り入れられるスーパーオイル「ギー」！バターから水とたんぱく質を抜いたもので、インドではカレーやナンなど様々な料理に使用されている調味料です。近年、美と健康をサポートしてくれるオイルとして非常に注目を集めています。



4oz 118g

## バニラドリームギー

スイーツレシピにぴったりのバニラたっぷりのギー。そのままトーストに塗って、お菓子作りや型に塗るオイルの代わりに使用していただいても！普段のギーの代わりにコーヒーに入ればさらに風味高いバターコーヒーに。



4oz 118g

## ガーリックレモンギー

風味高いギーにガーリックとレモンを入れ、じっくりと煮詰めた王道フレーバー。シーフード料理はもちろん、様々なお料理に手軽に味わい深さを足すことが出来ます。一度使ったら、何にでも入れたくなる、しっかりとしたガーリック風味がくせになるギーです。



4oz 118g

## ゴールドスターギー

ターメリックと黒胡椒はアーユルヴェーダにおけるベストコンビ！香り高いギーはお野菜、お肉、卵料理などにも好相性。今話題の「ゴールデンラテ」のレシピにもぴったりのフレーバーギーです。

総輸入元:株式会社クロンティップ  
www.krongthip.co.jp



[www.facebook.com/ahararasagheeJP](https://www.facebook.com/ahararasagheeJP)



[twitter.com/OrganicGheepdx](https://twitter.com/OrganicGheepdx)



[www.instagram.com/iloveghee\\_jp](https://www.instagram.com/iloveghee_jp)