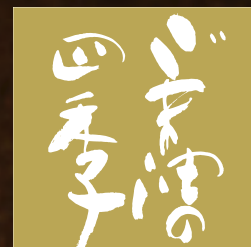


ごま油の四季



冬の号

102

2011 Winter
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO YUSHI CO., LTD.

特集◎

新大久保「韓cook」で人気！

野菜たっぷりの 韓流レシピ



連載◎ ごま油、私の四季 アカシエ 興野 燈

天ぶらを食べに 阿部

シンプルだから、ごま油 ウー・ウェン

ごま油と「調理学」 堀 知佐子



太香胡麻油 300g

2010年、2011年

モンドセレクション金賞2年連続受賞



300gシリーズ

太香胡麻油 濃口

太香胡麻油のさらに濃口タイプ。ごまをじっくり時間をかけて焙煎してから搾り、濃い褐色で香り高いごま油に仕上げています。中国料理や韓国料理の香りづけにぴったりで、ごまの香ばしい香りが立ちのぼります。

太香胡麻油

ごま油の常識を打ち破るような澄んだ琥珀色の色合いと、上品な芳香。その理由は、ごまをほんのり軽く煎ってから搾っているためです。ほのかに香り、料理にうまみを添えるので、和食の素材の繊細な味も引き立てます。

太白胡麻油

白ワインのように透き通った色なのは、上質なごまを100%生搾りしたフレッシュオイルだから。うまみたっぷりのので、オリーブオイル感覚で気軽にお使いください。プロの料理人さんにも人気の逸品。

◎ 太白・太香は登録商標です

通信販売も承っております。フリーダイヤル、またはホームページをご利用ください。

0120-77-1150 ホームページ [http:// www.gomaabura.jp/](http://www.gomaabura.jp/)

竹本油脂 株式会社

ごま油事業部・中部営業部/愛知県蒲郡市浜町11 ☎0533-68-2116

東京営業部/東京都中央区日本橋1-7-11 日本橋東ビル ☎03-3271-4403

大阪営業部/大阪市中央区南本町4-5-20 住宅金融支援機構・住友生命ビル9F ☎06-6243-3305

浦和「アカシエ」興野 燈さんがつくる

パルファン



パティスリー・アカシエ

さいたま市浦和区仲町4-1-12 プリマベール1F ☎048-877-7021

営業時間：10:00～19:00 水休（祝日の場合は変動あり）

JR京浜東北線・高崎線・東北本線浦和駅◎徒歩15分 <http://d.hatena.ne.jp/acacier2007/>

ていねいな仕事ぶりが表われた美しく、食べ手を魅了するケーキが並ぶ。

ブティガトー約20品のほか、マカロン、焼き菓子、ヴィエノワズリー（パン菓子）なども豊富。

パルファン（480円）は同店の開業時から人気の定番商品で、ホールサイズ3200円もある。

すぐ近くに「アカシエ・サロン・ド・テ」もあり、こちらでは興野シェフが腕をふるうデザートが食べられる。



明るいオレンジのファサード。店名は自分の名前「あかし」と「パティシエ」を掛けたもの。



パルファンは長さ16cmのホウルサイズも常時用意。ショーケースでの存在感も大きい。「おいしい水は無味無臭だけど、うまい。太白胡麻油もそんな素材だと思う」と言う。



1972年生まれ。日本で修業後、パリの「ストレー」など数店で修業。フランス滞在中にアルパジョンコンクールのショコラ部門で優勝。2007年に浦和に「パティスリー・アカシエ」を開業した。



グラサージュ・ショコラに太白胡麻油 素材使いにはかならず意味がある

パルファン——「香り」のケーキ。チョコレートの濃密な香りと、グランマルニエのビターオレンジの香りが大きくふくらむ。このケーキの構成は、ビスキュイ・ショコラ、ガナッシュ・グランマルニエ、オレンジのコンフィが層を成す。表面をおおうのは、アーモンド入りのグラサージュ・ショコラ（上げチョコレート）だ。

「このグラサージュ・ショコラは、クーベルチュールとバター・グラッセ、太白胡麻油でつくりまします。チョコレートに柔軟性をだして、きれいに上げができるようにするために液体油脂を配合するのですが、一般的には無味無臭といわれるサラダ油が使われます。でも太白胡麻油でつくってみたら、それはまちがいと気づくはずですよ。太白胡麻油と比べれば、サラダ油はこんなにも臭いがあるのか、と」

そう興野燈シエフは言う。ケーキの一番外側をおおうグラサージュ・ショコラは、食べ手に与える第一印象を担う大切なパーツ。チョコレートの香りや風味に満ちあふれていなければ、単なるお飾りになりかねない。チョコレートの持ち味をけつして邪魔しないのが、太白胡麻油なのだと言う。

「素材や技法に対して、常になぜ？これがベストかと追究しています。そうして出会ったのが太白胡麻油。配合は少量だし、食べて味がわかる存在でもない。でも、僕が表現したい、チョコレートのおいしさを伝えるグラサージュ・ショコラには、太白胡麻油が不可欠なんです」このグラサージュ・ショコラがあるからこそ、パルファンという名の香り立つケーキが生まれたのだ。

グラサージュ・ショコラ・アマンド

- 1 クーベルチュール（ブラックチョコレート）100gとバター・グラッセ（コーティング用チョコレート）250gをそれぞれ電子レンジ（750W出力）で溶かす。一度に加熱すると焦げる可能性があるため、1分加熱しては全体を混ぜながら溶かしていく。
- 2 1を混ぜ合わせ、太白胡麻油38gを加えて混ぜる。
- 3 ローストしていただいたアーモンド50gを加えて混ぜる。
- 4 冷蔵庫から出した冷たいパルファン本体に、3を42℃程度の状態でかけると、もっともツヤよくグラサージュできる。

*分量はパルフンのホウル16本分。ブラックチョコレートはヴァローナ社のカラク（カカオ分56%）、バター・グラッセはカカオバリー社のバター・グラッセ・ブリュンを使用。



特集◎新大久保「韓cook」で人気!

野菜 たっぷりの 韓流 レシピ



韓流ブームのなかで、韓国料理がますます身近になってきました。野菜が豊富でヘルシー&ボリュームもたっぷり。東京・新大久保の人気韓国料理店「韓cook」で定番レシピを教えてくださいました!



生キムチサラダ

ごまをじっくり
焙煎して
搾っています。
●
香ばしく強い香り。
●
澄んだ濃い褐色。

※近くのスーパーや百貨店で手に入らない場合は、竹本油脂ホームページ内オンラインショップ「楽天市場」でお求めいただけます。



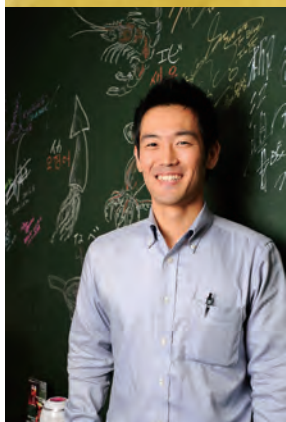
韓流クッキングに使うごま油は太香胡麻油 濃口

ごま油の香りと風味は、油の色が濃いほど強くなります。なぜなら、ごまをこんがり色づくまで煎ってから搾るほど、香ばしい味と香りが増すからです。竹本油脂の「太香胡麻油濃口」は、焙煎系の茶色いごま油のなかでも、かなりの濃口。太香胡麻油と比べても、その色と香り、味のちがいは明らかです。料理の仕上げに数滴落とすだけで香ばしい香りがただようので、韓国料理にもぴったり。ご家庭での韓流クッキングにぜひ使ってみてください。



韓国のり巻

3種のナムル



韓cook
スーパーバイザー

オム ジンヒョクさん

ごま油の香りが韓国料理のカギ

韓国料理で一番使う油は、ごま油です。香りがいいごま油を使うと、すごく食欲をそそるでしょ？韓国では食べることをとても大切にし、「薬食同源」の考えが根づいています。毎日の食事で、体の内から健康で美しく、元気になるのです。唐辛子、発酵食品のキムチ：昔からある素材も体にいいものばかり。だからごま油も使われているんですね。

ごま油と塩でシンプルに味つけ

3種のナムル

ニンジン、モヤシ、ホウレンソウ

ニンジン

材料 (3人分)

ニンジン100g

太香胡麻油 濃口小さじ1/2 塩小さじ少々

①ニンジンは細長く切る。

②太香胡麻油 濃口で①を軽く炒め、塩をする。

モヤシ

材料 (3人分)

大豆モヤシ100g

太香胡麻油 濃口小さじ1/2 塩少々 白ごま適量

①モヤシはゆで、水にとる。水気をよく切る。

②①を太香胡麻油 濃口、塩で和える。白ごまをふる。

ホウレンソウ

材料 (3人分)

ホウレンソウ100g

太香胡麻油 濃口小さじ1/2 塩少々 白ごま適量

①ホウレンソウをゆでる。水にとり、水気をよく絞って4〜5cm長さに切る。

②①を太香胡麻油 濃口、塩で和える。白ごまをふる。

point 野菜は火を通しすぎないように注意を。

具のバリエーションで楽しんで

韓国のり巻

材料

のり巻用ごはん

| ごはん、太香胡麻油 濃口、塩各適量

具

| ニンジンのナムル、ホウレンソウのナムル、キュウリ、ハム(スバムなど)、タクアン、玉子焼きなど好みの具

焼き海苔適量 太香胡麻油 濃口適量

①炊きたてのごはんに太香胡麻油 濃口と塩を入れて混ぜる。ほんのり温かい程度まで冷ましておく。

②具は海苔の長さに合わせ、5mm角くらいに細長く切りそろえる。

③巻くすの手に、海苔の表側を下にしておく。

④海苔の奥を少しあけて①のごはんを薄めに広げる。

⑤手前を少しだけあけて、具を並べる。

⑥手前から巻く。海苔の表面に太香胡麻油 濃口をハケでさっとぬり、食べやすい大きさに切る。

point 具はお好みで。太巻き、中巻きなど太さもお好みでOK。具は赤緑黄など彩りよくそろえるのがポイントです。ニンジンやホウレンソウのナムルも使ったり、海苔と薄焼き玉子を重ねて巻いたりするのもおすすめ。

冬が旬の白菜でキムチ風味のサラダ

生キムチサラダ

材料 (4人分)

白菜300g 塩適量

キュウリ30g 玉ネギ40g 赤ピーマン20g 万能ネギ30g

粉末唐辛子(粗挽)大さじ2 砂糖小さじ1

アミの塩辛大さじ1 太香胡麻油 濃口大さじ1 白ごま適量

①白菜に塩をふり、半日ほどおく。水で塩を洗い流して水気を切り、食べやすい大きさに細く切る。

②キュウリと玉ネギ、赤ピーマンは細切り、万能ネギは適当な長さに切る。

③①の白菜と②を混ぜ、粉末唐辛子、砂糖、塩辛、太香胡麻油 濃口、白ごまと和える。

point かくし味に韓国のアミの塩辛(ゾッガル)を使います。キムチを漬けるときにも欠かせない材料で、韓国食材店で購入できますが、手に入らなければ入れずにつくってください。

家族や仲間とみんなで
「サムギョプサル」
パーティー！



厚切り豚バラ肉



味噌チゲ



サムジャン



ごま油



葉野菜



ネギサラダ

準備も簡単、豚肉&野菜でヘルシーに

サムギョプサル

材料(肉や野菜は適量)

厚めの豚バラ肉 塩、コショウ

キムチ

季節の野菜 ユズ

ネギサラダ

長ネギ1本 酢大さじ2

砂糖、粉末唐辛子各大さじ1

太香胡麻油 濃口小さじ1 白ごま適量

サンーレタス、サンチュ、エゴマの葉*などの葉野菜

太香胡麻油 濃口、塩、コショウ サムジャン*

*エゴマの葉は大葉と形が似ていて、少し大きめサイズ。独特の清涼感のある香りがします。

*サムジャンはサムギョプサル用の辛味噌で、市販されています。手に入りにくい場合はコチュジャンで代用を。

- ① 豚バラ肉は格子状に切り目を入れ、焼く前に塩、コショウをする。
- ② サツマイモやニンジンもは薄切りにする。
- ③ ネギサラダのネギは細切りにし、水にさらして辛味を適度にぬいて水気をよく切る。酢と砂糖、粉末唐辛子で和え、太白胡麻油 濃口、白ごまも入れて和える。
- ④ 葉野菜を盛りつける。小皿に太香胡麻油 濃口と塩、コショウを入れる。別の小皿にサムジャンを入れる。これで準備OK。



チゲにごま油を数滴
落としても、いい香り

具だくさんの熱々の チゲを飲みながら！ 味噌チゲ

材料(1人分)

玉ネギ、ジャガイモ、韓国カボチャ*、エノキ各適量

青唐辛子少々 豆腐適量

水1カップ アサリ5個 韓国味噌*大さじ1

太香胡麻油 濃口 お好みで

*韓国カボチャは未熟の細長い状態で出荷されるもので、日本のカボチャよりもズッキーニに似ています。もしあればひいてください。

*韓国味噌は市販されています。ぐつぐつ似てもOKなのが、日本の味噌とのちがいが。なければ、色が濃いタイプの日本の味噌で代用を。青唐辛子もよく使う食材です。



- ① 野菜はそれぞれひと口大の薄切りに、青唐辛子は小口切りに、豆腐はひと口大にする。
- ② 鍋に水とアサリを入れて煮立て、味噌をとかす。ジャガイモを入れてやわらかくなるまで煮て、ほかの野菜と豆腐も加えて煮る。彩りに万能ネギの小口切りやピーマン、赤唐辛子の細切りを添える。

point 韓国の土鍋「トッペギ」でつくると本格的。各種サイズがあり、韓国食材店などで買えます。



フレッシュ葉野菜たっぷり
サンチュ、エゴマの葉、サンーレタスで豚肉を包んで食べる。バジルやルッコラなどのハーブ、春菊やサラダホウレンソウなども使ってみて。
包み方の基本は!?
葉野菜の上に、豚肉をごま油につけてから、焼いたキムチ、ネギサラダもせて包む。のせすぎると口に入りきらないので注意。
つけダレは2種類
ごま油に塩とコショウを入れ、タレと、サムジャンというサムギョプサル用の味噌ダレを用意。
薬味のネギサラダも必須
さらしたネギを唐辛子やごま油で和えるだけで簡単にできるサラダ。薬味として必須。
さっぱり食べる秘訣
豚肉は脂ができて、表面がカリカリになるまで焼くと。焼きながらペーパータオルでまめに脂をふきとると効果的。焼きあがりには、ユズを絞ってさわやかに。

友人や家族が集うホームパーティーで、いま大流行中の「サムギョプサル」を楽しんでみませんか。韓国では「みんなワイワイ」といったら、サムギョプサルというほど人気メニューなのです。
用意するのは、ホットプレートと、厚切りの豚バラ肉、キムチ、薬味やごま油、フレッシュな葉野菜をたっぷり。お好みで季節の野菜もあれば完ペキ。豚バラ肉は大きなまま焼き、ジューシーな脂がでてきたら、キムチもそのままのせて一緒に焼き、豪快にキッチンバサミで切り分けていきます。
豚肉がカリカリに焼けたら、ここからが本番！ 葉野菜に豚肉とネギサラダやキムチをのせて包み、口の中へ。肉料理とはいっても、実際は野菜のボリュームが満点です。豚肉の脂も落としきっているの、食べやすくヘルシーなのです。



冬場はお豆腐を温めて、温奴にするのもオススメです



韓国テイストのスピードおかず

韓国風冷や奴

材料 (2人分)

豆腐 (小) 1丁 キュウリ、長ネギ各適量
タレ

醤油大さじ1 酢小さじ1
太香胡麻油 濃口、みりん各小さじ½
白ごま少々

削り節、万能ネギ各適量

- ① キュウリはせん切りにする。長ネギもせん切りにし、水にさらす。
- ② タレの材料を混ぜる。
- ③ 豆腐を盛りつけ、①のキュウリと長ネギをのせる。②のタレをかけ、削り節、小口切りにした万能ネギをトッピングする。

定番の 韓流レシピ まだまだ あります!



簡単チャプチェ

野菜と春雨を甘辛く炒めた定番おかず

材料 (4人分)

韓国春雨*200g

玉ネギ、ニンジン、ピーマン、赤ピーマン、

ニラ各20g

シメジ、エノキ、もどしたキクラゲ各10g

A

醤油大さじ2 砂糖大さじ1
太香胡麻油 濃口小さじ1 コショウ少々
ニンニクのみじん切り小さじ1強
長ネギのみじん切り小さじ1

太香胡麻油 濃口小さじ1、白ごま適量

*韓国春雨はサツマイモデンプンからできていて灰色がかった色。太めでコシがあります。

- ① 韓国春雨は水に1時間以上浸けて (もしくは製品の表示通りに) もどす。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② 玉ネギは薄切り、ニンジンとピーマン、赤ピーマンは細切りにする。ニラは食べやすい長さに切り、シメジとエノキはさく。キクラゲはもどす。
- ③ Aの材料を混ぜておく。
- ④ フッ素樹脂加工のフライパンでニラ以外の野菜を軽く炒め、ニラも加える。①の春雨を加えて炒め合わせ、③を加えてさらに炒める。火をとめ、太香胡麻油 濃口を入れる。白ごまをふる。

point 野菜を1種類ずつ炒めて春雨と和えるのが本格的なつくり方ですが、このレシピはすべて一緒に炒め合わせる簡単バージョン。炒めすぎに注意を。



おなじみのワカメスープ。ごま油でコクと香りをだすのが韓流です



ワカメスープ

ワカメたっぷり、ごま油でコクと香りを

材料 (4人分)

乾燥ワカメ20g 太香胡麻油 濃口大さじ2 (和え用)

水1ℓ アサリ10個 ダシの素適宜

太香胡麻油 濃口大さじ2 (炒め用)

塩適量 太香胡麻油 濃口小さじ1 (仕上げ用)

- ① ワカメをもどして水を切り、食べやすい大きさに切る。太香胡麻油 濃口で和えておく。
- ② 鍋に水とアサリ、ダシの素を入れて沸かす。
- ③ 別にフライパンに太香胡麻油 濃口を入れて火にかけ、①のワカメを炒める。
- ④ ②に③を入れ、塩で味をととのえる。仕上げに太香胡麻油 濃口を入れる。



韓cook ハンクー

東京都新宿区大久保1-16-21 ☎03-6233-9486

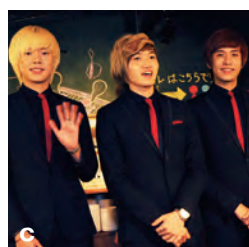
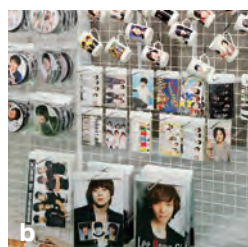
営業時間/11:00~24:00 (23:30L.O.) 無休

http://han-koo.com/ JR山手線新大久保駅◎徒歩5分

韓流イケメンスタッフが焼くサムギョブサルが大人気。ハチの巣状に切り目を入れてやわらかくした豚肉を焼いて、ゆずを絞って食べるオリジナルの「ゆず生豚ハチミツサムギョブサルセット」2100円など、メニューも豊富。



a車1台通るのがやっとの狭い通りが、新大久保のメインストリート。b選びきれないほどの韓流スターグッズ。c韓国の新人アイドルグループ「T-BLUE」に遭遇！新大久保でしかできない体験。dどこで食べようか迷うほど韓国料理の飲食店がたくさん。eコリアンタウンのお土産一番人気はフェイスマスク。健康的に食べて内からキレイに、そしてコスメでもキレイをめざるのが韓流ビューティー。f屋台のストリートフードはオヤツに。トッポキとホットクが人気。gスーパーでは韓国食材が何でも手に入る。

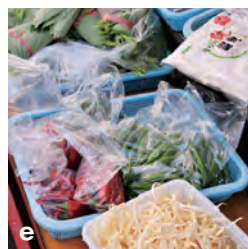


修学旅行の中学生から、中高年の女性までとにかく女性という女性性が押し寄せる、新大久保のコリアンタウン。最寄りのJR山手線の新大久保駅から大久保通にでて、別名新大久保の「竹下通」と呼ばれるメインストリートを經由して、職安通へと抜けるエリアに、韓流スターやK-POPのグッズやコスメのショップ、韓国食材のスーパー、話題のサムギョプサルのお店などが密集しています。どの店も昼夜あふれんばかりの人でにぎわい、熱気ムンムン。いま新大久保は、東京で一番行きたい、注目度ナンバーワンの観光名所です。

東西どっちも楽しい！ 東京・大阪コリアンタウンめぐり

東と西のコリアンタウン、街の雰囲気はそれぞれでエキサイティング。おいしいものあり、韓流グッズありの散策へ！

aキムチや韓国食材を売る店が並ぶ通り。高架下のディープな雰囲気。bチヂミはその場で気軽に食べられる。cキムチの種類もたくさんで迷ってしまう。お土産にぜひ買って帰りたい。d駅からしばらく歩くと、レトロな雰囲気の商店街に遭遇。e八百屋の店頭で並ぶ、生の唐辛子やエゴマの葉、トラジ（桔梗の根）。f鶴橋駅から桃谷方面に10分ほど歩くと、もうひとつのコリアンタウン「御幸通商店街」がある。3ブロックほどの楽しい商店街なので、ぜひ足をのびしたい。g色鮮やかで美しいチマチョゴリ。



JR環状線と近鉄線の鶴橋駅高架周辺。ガイドブックを持っていても、迷わずに歩くのはムリなほど、迷路のように入り組んで街が広がっています。駅の近くには有名な焼肉横丁があり、民族衣装チマチョゴリの店や、キムチ専門店もたくさん。ごま油の香りが鼻に届いたら、近くには店頭でチヂミを焼いて食べさせてくれる店があるはず。さらに迷いながら歩き進むと、レトロな雰囲気の商店街に行きあたります。鶴橋には多くの観光客が訪れますが、戦後長きにわたって地元の人々の生活に根ざしてきたことも、街の風景から伝わってきます。



阿部

東京・銀座

阿部三郎



「太白胡麻油はクセがないのに、コシがある」

昼時。ビルのエレベーターを降りると、そこには何組もの待ち客があふれていた。カウンター12席、4人掛けテーブル1卓の店に、ランチタイムには70人ものお客が押し寄せる。

その人気の理由は？ 当たり前のようにだが、天ぷらがおいしいこと。そして、価格がいたって良心的であること。このふたつを併せもつ店はあるようで、実はけっして多くはない。しかも場所は銀座。それも銀座4丁目の交差点からすぐの立地なのだ。

店主の阿部三郎さんは「なだ万」で30年間も天ぷらを揚げていた超ベテラン。その阿部さんを中心に、同店で働いていたスタッフが店の移転を機に、自分たちの店を開業

した。「どうせやるなら銀座のど真ん中で勝負してみよう」というのが、開業にあたってのスタッフ全員の心意気だった。「おやっさん」と慕われる阿部さんと、カウンターの中で働くスタッフたちの息の合ったチームワークは、同店の天ぷらの味わいにも表われている。

昼は気軽に注文できるメニューをそろえ、夜は5000円を中心コースとセット。本当に天ぷら好きの人が自分の楽しみのために足繁く通い、女性同士の常連客も多い。カウンターの中の小ぶりの水槽には活けの海老が泳ぎ、夜の営業ではその活海老を5升の油が入る大鍋で揚げる。材料選びから、下ごしらえまで、味に妥協しない姿勢が伝わってくる。

「油は綿実油10に対して、太白胡麻油3の割合でブレンドしています。太白胡麻油はなだ万時代から長年使い続けているので、他のものは考えられませんね」

と阿部さん。とにかくクセがなく、コシが強いのがいいと言う。昼の営業で70人分もの天ぷらを揚げても、「まったくへたらないほど質がいい」。揚げ鍋の前で何時間揚げ続けても、「私自身がまだ^{まかな}賄いで天ぷらを食べたいと思うほどです」と笑う。

ぜひとも食したいのは、やはり活海老。鮮度のよい、ほどよいサイズの海老ならではの甘みは格別だ。太白胡麻油の旨みが最大限に引きだす海老の甘みを、ぜひとも味わってほしい。

阿部

東京都中央区銀座4-3-7 スパルビルB1F ☎03-6228-6077
営業時間／11:30～14:00(土日祝～15:00)、17:00～21:00 無休
東京メトロ銀座線・日比谷線・丸ノ内線銀座駅◎徒歩1分

昼は天婦羅膳2800円、上天婦羅膳4000円など。夜は天婦羅セット3500円、天婦羅「松」5000円、天婦羅「竹」8000円など。松と竹には食後に揚げたい焼きと雪見コーヒーがつく。店が小さいので、予約するのがおすすめ。



- 1 海老は九州産の20gの才巻さいまきを使用。このサイズがもっとも甘みが強い。海老の鮮度がよいので、打ち粉をせず、薄衣で揚げる。
- 2 かき揚げは海老と三つ葉で、コースの最後に天井か天茶で提供している。カリッと香ばしく揚げ、ねっとり甘い海老の天ぷらとの味のちがいを楽しんでもらいたいという。
- 3 めごちは独特の風味があり、天ぷらねたとして好む人が多い。そのほか、同店のイチ押しは大ハマグリ。撮影日は残念ながら入荷がなかったが、巡り会えたらぜひ。
- 4 さつまいもを丸ごとじっくりと揚げるのが阿部流。石川県の五郎島金時を使用。甘みが強く、まるでデザートを食べているよう。アスパラはそのときで産地を変えて仕入れる。今回は群馬産。
- 5 電気天ぷら鍋を使用。放熱が少なく、油の傷みが少ないのがメリット。たっぷり5升の油を入れて揚げる。
- 6 活けの海老は同店の自慢のねた。
- 7 コースの締めは、小さな揚げたい焼きと雪見コーヒー。さくっと香ばしい皮と餡のコントラストが絶妙。雪見コーヒーはアイスコーヒーにガムシロップを入れ、茶筌で泡立ててまろやかに仕上げる。
- 8 塩は2種。奥の「梅塩」はドイツの岩塩をおろし金でおろし、梅の粉を加えたもの。手前はフランス産の海塩ゲランドで、海老やきすなどの魚介の甘みが際立つ。
- 9 同店のスタッフの名刺には、それぞれ洒落っ気のある肩書が。手前に立つ主人の阿部さんは「初代店主」、中央は13年の経験をもつ「揚げの達人」奥村仁さん、奥は「笑顔の達人」小林和靖さん。長年の仲間たちである。

おからの香り炒め

材料 4人分

にんじん1本 玉ねぎ½個

太香胡麻油大さじ3 おから150g

鶏がらスープ1カップ(水1カップ+鶏がらスープの素小さじ1) 醤油大さじ1 こしょう少々

1 にんじんはせん切りにする。玉ねぎはごく薄切りにする。

2 太香胡麻油で1を炒め、油がなじんだら、おからも加えて油がきちとなじむまで炒める。

3 鶏がらスープと醤油を加えて煮立たせ、弱火にしてフタをし、水分がなくなるまで10分ほど煮る。仕上げにこしょうをふる。

*お好みで玉ねぎのスライスを添えると、みずみずしさがでてさらにおいしく食べられます。



自

分自身のため、そして家族のために健康的な

食事を考えると、野菜や大豆など植物性たんぱく質を中心にした献立が多くなります。今回のおからのメニューもその一例。健康的で、しかもおいしく食べてもらうためには、油のうまみやコク、保湿力が欠かせません。でも油ならば何でもというわけではなく、「いい油」であることが大前提。私にとってそれが太白胡麻油と太香胡麻油です。どちらもごまのうまみがあるので、香りの有無で使い分けるだけです。簡単でしょ？



ウー・ウエン

太白胡麻油愛用歴20年。人気のクッキングサロンを主宰。本連載「シンプルだから、ごま油」も来年で3年目を迎えます！



おからと豆乳のスープ

材料 4人分

豆乳1ℓ おから100g

鶏がらスープの素小さじ1

山芋300g こしょう少々

太白胡麻油、太香胡麻油各大さじ½

豆板醤、粗塩適宜

1 鍋に豆乳とおから、鶏がらスープの素を入れて煮立たせ、さらに10分煮る。

2 山芋の皮をむいてすりおろす。

3 1に2を加えてよく混ぜながら煮て、こしょう、太白胡麻油、太香胡麻油を加えて香りをつける。

4 豆板醤、粗塩を添えて供する。

冬の野菜、おから
ごま油、おから
シンプル
だから、
vol.8



れんこん団子

材料 4人分

れんこん 100g おから 100g 豚ひき肉 150g
卵白 2個分 パン粉 20g こしょう 少々
A(味噌、酒各大さじ1 醤油大さじ1/2 太白胡麻油大さじ1)
水 2カップ 粒こしょう 30粒
味噌大さじ1 太香胡麻油小さじ1
万能ねぎ 5本 太白胡麻油 適量

- 1 れんこんの皮をむき、4枚だけ薄切りにしてとり分けておく。残りはすりおろす。
- 2 1のすりおろしたれんこんとおから、豚ひき肉、卵白、パン粉、こしょう、Aをしっかりと練り混ぜる。4つに分けて団子状に丸める。
- 3 鍋に水と粗くつぶしたこしょうを入れて煮立たせ、2を入れて約12分煮る。味噌と太香胡麻油で味をととのえる。
- 4 万能ねぎを小口切りにする。れんこんの薄切りを太白胡麻油で素揚げにする。
- 5 3を煮汁ごと盛りつけ、万能ねぎをちらし、素揚げのれんこんを飾る。

ごま油と「調理学」

3 リール 堀 知佐子

「さっと煮」の鍋でビタミンを食す

体を温める根菜と、ビタミンA、C、Eが豊富な具でヘルシーな鍋を楽しみましょう。ビタミンAはニンジンやニラ、ワカメ。ビタミンCはニラ。ビタミンEはごま油からとります。実はこの鍋のカギはごま油で、野菜や油揚げの鍋でも、ごま油を入れると香りとうまみでおいしさが増します。しかもビタミンAは油脂と相性のいい「脂溶性ビタミン」で、油脂と一緒に食べたほうが体内に吸収されやすいのです。

ビタミンをなるべく損失しないように、火が通りやすく野菜を切るのがポイント。大根やニンジンはピーラーで薄切りに、ゴボウはさがきがきに。これならダシが煮立って、野菜が少ししんなりすれば食べられます。菌ごたえもあり、野菜の持ち味も楽しめます。

ほりちさこ♡アンチエイジングレストラン「リール」オーナーシェフ。料亭「菊乃井」そうざい部門をプロデュース。「ナチュラルローソン」とコラボしているそうざいシリーズも好評です。



● 脂溶性のビタミンAとごま油は相性抜群

→ビタミンAは油脂と一緒にとったほうが、体内に効率よく吸収される。

● 野菜は火がすぐに通るように「薄切り」にする

→加熱時間が長いとビタミンを損失するので、さっと煮える切り方にする。



● ごまダレはすりごまで

→ごまの種皮は硬く消化されにくいので、粒のまま食べても栄養素が吸収されない。必ずすりつぶしてから食べること。

エース ビタミンACE鍋

材料(2人分)

具〔ゴボウ½本 ニンジン½本 大根150g 長ネギ1本 ニラ20g ショウガ10g もどしたワカメ70g 油揚げ2枚〕〔だし4カップ 醤油大さじ1½ 塩小さじ1〕 太香胡麻油大さじ3 ごまダレ〔白ごま20g 醤油、酢各大さじ2½〕

- 1 ゴボウはさがきがき、ニンジンと大根はピーラーで薄切りにする。長ネギは斜め薄切り、ニラはざく切り、ショウガは細切りにする。
- 2 ワカメはもどしてざく切りに、油揚げは表面をあぶって細切りに。
- 3 ごまダレの白ごまをすり、醤油と酢を混ぜる。土鍋にだしを入れて火にかけ、醤油と塩で調味する。具をすべて入れ、煮立ったら太香胡麻油を注ぎ入れ、すぐに食べはじめる。



リール

東京都港区三田5-2-18
三田ハウス104
☎03-5730-0457
営業時間/8:30~21:00
(ランチ11:30~14:00、
ディナーは予約のみ営業)
日祝休
東京メトロ南北線
白金高輪駅◎徒歩7分
<http://rire.typepad.jp/>

PRESENT CAMPAIGN!

「太白胡麻油」「太香胡麻油」「太香胡麻油 濃口」のキャンペーンで毎月100名、計300名様に美味逸品ギフトカタログをプレゼント!

竹本油脂の「太香胡麻油」(300g)は2010年、2011年と2年連続でモンドセレクション金賞を受賞しました。日頃のみなさまのご愛顧に感謝の気持ちをこめて、ただいまプレゼントキャンペーンを実施中です。プレゼントはグルメ誌「dancyu」編集部セレクトの逸品が詰まったギフトカタログ『美味満腹』。抽選で3ヵ月連続、計300名様にプレゼントします。さらに抽選にはずれた方にはWチャンスもご用意し、「マルホン胡麻油300g3本セット」を合計900名様にプレゼントします。どうぞふるってご応募ください!!



右/三和
純鶏名古屋コーチン
正肉セツト

左/黒澤ファーム
有機栽培米 夢ごち



ギフトカタログ
『美味満腹』



応募期間

2011年11月1日(火)～2012年1月31日(火)

応募方法

下記対象商品に貼付された応募券1枚を1口として、郵便ハガキにテープで貼りつけ、

- 1.郵便番号
- 2.住所
- 3.氏名
- 4.電話番号
- 5.年齢
- 6.性別

をご記入の上、ご応募ください。

*ハガキ1枚ごとに1口のご応募とさせていただきます。

対象商品

太白胡麻油
太香胡麻油
太香胡麻油 濃口
各450g、300g



応募締切

- 第1回締切 2011年11月30日(水)
- 第2回締切 2012年1月3日(火)
- 第3回締切 2012年1月31日(火)

*各回ともに当日消印有効。

応募先

〒450-8799

日本郵便名古屋支店駅前分室 私書箱171
「マルホンキャンペーン」係

抽選・発表

各回ごとに厳正なる抽選を行ないます。毎回100名様、合計300名様に「dancyuグルメギフトカタログ」を、さらにはずれた方を対象に抽選で「マルホン胡麻油300g3本セット」を毎回300名様、合計900名様にプレゼントします。当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

*個人情報の取り扱い/お預かりしました個人情報は、商品の抽選・発送のみに利用し、発送完了後一定期間をおいて廃棄いたします。お客様の同意なしに当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)

*応募いただいた方には、記載いただいた住所に竹本油脂からDMを発送させていただきます。*商品の発送は日本国内の住所に限らせていただきます(一部離島除く)。

お問合せ先

☎0120-14-1550

(10:00～17:00・土日祝日を除く)

NATURAL LAWSON×SESAME OIL

ナチュラルローソンとごま油のヘルシーでおいしい関係進行中

関東圏で85店を展開している「ナチュラルローソン」のコンセプトは、女性を中心に「美しく健康で快適な」ライフスタイルを身近でサポートすること。ゴマリグナンやビタミンEを含む健康的な植物オイルと

して、「太香胡麻油150g」も発売中です。そして耳寄り情報! 12月6日から「ミニチュアボトル3本セット」も発売開始します。お近くの店舗でチェックを!

*品切れ及び取扱いのない店舗もございますので、ご了承ください。



太香胡麻油 150g
好評発売中



マルホン胡麻油
ミニチュアボトル
15g×3
12月6日から発売!

ごま油は身体にやさしい油です 全国への通信販売もご利用ください

- 商品情報はホームページ
<http://www.gomaabura.jp/>の
「楽天市場」コーナーをご覧ください。

- 通信販売に関するお問合せ

☎0120-77-1150 (平日9:00～17:00)



太白胡麻油



太香胡麻油
450gシリーズ



太香胡麻油 濃口



純正胡麻油
150g