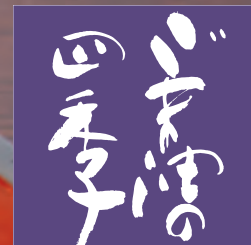


ごま油の四季



秋の号

105

2012 Autumn

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

特集

そば屋の天ぷらで
ひと時を



連載◎

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



2010年、2011年、2012年
モンドセレクション金賞3年連続受賞



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びります。

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、上質なごまを生搾りしたフレッシュオイルだから。うまみたっぷりなので、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です。

◎太白・太香は登録商標です。 ◎モンドセレクション金賞3年連続受賞商品は太香胡麻油300g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

第一事業部・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 ☎06-6243-3305

まずは日本酒といこう。樽酒が作家ものの酒器に注がれ、升とともに供される。傍らには静岡の粗塩と海老の足の素揚げがつく。カリカリに揚げた海老をほおぼりながら、グビリとひと口。店内を見まわすと、壁には天ぶらをはじめ、季節の料理がずらりと張りだされている。

酒の肴に舞茸の天ぶらをひとつ。そば飲み天ぶらは欠かせない。築地で仕入れる

たし、天ぶらの職人さんからも話を聞きました。太白胡麻油の評判がいいので、試しに試してみたら、本当においしい。これだ、と思った」

以来20年以上、太白胡麻油のみで他の油とブレンドせず、生一本で揚げつつけている。「太白胡麻油は一日中揚げても味が変わらないから、常に高いレベルの天ぶらをお客様に提供できます。うちの天ぶらは、

そば屋の 天ぶらで ひと時を

昔も今も変わらず、おそば屋さんの花形のひとつは「天ぶら」です。天ざる、熱々の天ぶらそば、そばの前に天ぶらを肴に軽く一杯、などなど楽しみ方もいろいろ。折しも新そばの時期、そば屋さんで舌鼓をうってみませんか。

そば屋で酒を飲む、これを最近では「そば飲み」というそう。ひと昔前には大人の乙な酒の楽しみ方だったが、近年急速に若い人や女性にもそば飲みファンが増大している。そんな時代の流れにおそらくひと役買ったであろう店が「利庵」だ。東京・白金には多少場違いな、江戸下町情緒あふれる店舗。格子戸をあけると、小体な店内には活気がありながら、どこか落ち着きがある。

特選の舞茸は薄衣をまとい、口に入れると秋の香りが鼻腔に広がる。天ぶらにはスタチと切り三つ葉が添えられる。

「切り三つ葉でないとダメ。香りが全然違います。値段は張ってもいいものはいし、とにかく最善のものをだしたい」と、主人の三好利夫さん。だから天ぶらの揚げ油も太白胡麻油を使う。

「納得のいく油に出会えず、いろいろ試し

技術的にも、素材的にも、専門店に負けないですよ」という自負にも合点がいくほど、天ぶらの評判は高い。

天ぶらやら、一品料理やらを3、4品食べたなら、締めそばへ。そばはもちろん自家製粉。隣接する製粉場で毎日、3台の石臼を使ってそばを挽いている。玄そばの挽きぐるみで打った田舎そばの素朴な味わいもいいし、種もので天あられもいい。天あられは小柱と三つ葉を天ぶら衣で和え、油の中に散らすように入れて揚げ、そばにのせたものだ。

そばも酒も、酒の肴も、天ぶらも：ひとつひとつが吟味され、技が尽くされている贅沢さ。そば飲みはやはり楽しい。



利庵

東京都港区白金台5-17-2 ☎03-3444-1741 🕒11:30～19:30、月火休(祝日は営業) 白金台駅◎徒歩3分

「天ぶら まいたけ」800円、「田舎そば」900円、「天あられ(温)」1800円、「天せいろう」1900円、「菊正宗樽酒」700円。天ぶらは秋には天然の椎茸、冬にはギンギョも。



季節の「舞茸の天ぷら」



お通しに海老足の素揚げ



温かいそば「天あられ」



締めはそばで



明月庵ぎんざ田中屋

この一品もあり

とりえず小腹を満たすのにも、つまみにも、締めそばのかわりにもなる「そば天いなり」780円。小海老の天ぶらを具に、寿司酢で和えたそばを甘辛いいなりに詰めた一品。さっぱり味ながらも、ボリュームたっぷりで大満足。常連さんにファン多し。



ハイレベルな天ぶらを肴に、おそばで締め…



1「小海老天二色せいろ」1995円。小海老と三つ葉のひと口サイズのちらし揚げが女性にも人気。更科粉でつくる真っ白い御前そばと、太兵衛そばを食べ比べられる。から汁、あま汁の2種類のそばつゆがつくのは同店の特徴。2 温かい天ぶらそばの天ぶらは別盛りがうれしい。「大海老天ぶらそば」2600円には特大の海老が二本。一本はサクサクの衣を味わい、もう一本は熱いつゆに浸してしっとり…そんな楽しみ方もできる。3 そば屋の酒肴として人気の2品をセットにした、至れり尽くせりの「天そばがき」2000円。そばがきと天ぶらでしみじみ一杯。

永坂更科 布屋太兵衛

永坂更科 布屋太兵衛 麻布総本店

東京都港区麻布十番1-8-7 ☎ 03-3585-1676 🕒 11:00 ~ 21:30 (21:00L.O.)、無休 麻布十番駅◎徒歩2分 🅐あり 全国の百貨店などに支店が22店



銀座のど真ん中で、一日中通しの営業。「明月庵ぎんざ田中屋」はショッピングや観劇のあとに、ちよつとお昼を食べそびれてしまったときに、早めの時間から飲みはじめたいときにも、間口を広くあけてお客を受け入れてくれる店。銀座という場所柄、こういう店はなかなか貴重なものだ。お客の要望を聞いているうちに増えたという旬の酒肴は50品ほどと豊富。なかでも天ぶらはつまみに欠かせず人気があり、各種盛り合わせや季節のかき揚げ

銀座のど真ん中で、一日中通



老舗の伝統を
感じながら

この一品もあり

「姫車海老の素揚げ」1000円は、車海老の稚エビを純正胡麻油で香りよく揚げた贅沢な酒肴。人気の「そば焼酎吉兆雲海のそば湯割り」850円とよく合う。生粉打そばを素揚げしたお通しの「揚げそば」も美味。



老舗の風格とともに、時代に即した心づかいを感じさせる「永坂更科 布屋太兵衛」。麻布十番商店街に構える総本店にも、そば好きから外国人、観光客、近隣で働く人々など幅広い客層を受け入れる懐の深さがある。天ぶらの品書きは一見オーソドックスだが、実はアイデアフル。「小海老天」は女性でも口に運びやすいようにと、小海老と三つ葉をちらし揚げに。温かい天ぶらは、天ぶらを別盛りにして、香りのいい純正胡麻油で揚げたサクサクのおいしさを堪能できる。全国の支店では活締めの穴子天も人気だ。

天ぶらは今も昔も そば屋の人気モノ

そば屋にはたいいてい酒の肴として、玉子焼きや板わさ、焼き海苔などがおかれている。そして天ぶらも「そば飲み」「そば屋酒」(＝そば屋で飲み、食べること)には必須のアイテム。淡泊な味が多いそば屋のつまみの中で、ごま油の香りがほんのりとただよい、油のコクがある天ぶらは、ゴージャス感がある「主菜」的な存在といえる。

そもそも「天ぶらそば」という王道の組合せは、江戸時代から人気だったようだ。当時は江戸前の海でまるで湧くように獲れた芝海老を、串でさして揚げたり、つまみ揚げにしたのが主流だったとか。時代が変わり、江戸前の魚介が超稀少価値となつて以降は、海老の一本揚げのスタイルに姿を変えた。

昔はそば屋の天ぶらといえば、揚げおきの冷めたものが普通。だから衣を厚めにしっかりと揚げたそう。今はそば屋といえども、天ぶらは揚げ立てで薄衣がサクサク、中は熱々。揚げ油にもこだわり、天ぶら専門店にひけをとらないほど美味な天ぶらを揚げる店も多い。



築地の最旬ねたを
天ぷらに

2



神田 味喜庵



銀座

天ぷら職人が
揚げる本格派

2

1 お昼の「かき揚げ天もり」850円のかき揚げはこのボリューム! 揚げながら箸をさして空気を抜き、中までサクッと揚げる。ほのかに香る純正胡麻油 淡がたまらない。そばは全店で石臼挽きし、毎朝打つ。2 「江戸前穴子天ぷら」750円。この手頃な価格も同グループの魅力のひとつ。「そば屋では衣もおかずのひとつ」と、穴子には厚めに衣をつけ、繊細な野菜は薄衣で揚げる。日本酒の豊富な品揃えのなかでも、山形の銘酒「十四代」のラインナップは稀少かつ垂涎もの。3 秋冬定番の「仙人そば」1000円は、揚げ餅、鴨肉のきざみ、九条ネギ、ワカメのつたコクのある温かいそば。10月頃に登場。

上と、お酒好きにもたまらない。

この一品もあり

玉子焼きをふっくらジューシーに仕上げるには、質のいい油を卵に含ませながら焼くのがコツ。「出汁巻き玉子焼き」850円は、注文後にひとつずつ純正胡麻油 淡100%で焼く逸品。



3



神田 味喜庵

東京都千代田区鍛冶町
1-6-17 合同ビルB1F
☎03-3255-5777
🕒11:15 ~ 14:00
(13:45L.O.), 17:00 ~
22:30 (22:00L.O.), 土
日祝休 神田駅◎徒歩
2分 🚗あり 新橋、
神田などにグループ10店



明月庵ざんざ田中屋 本店

東京都中央区銀座6-6-19 ☎
03-3571-8228 🕒11:30 ~
21:15 (L.O.), 土日祝~20:50 (L.O.),
無休 銀座駅◎徒歩3分 🚗あり
松屋銀座、池袋西武、赤坂に支店

げ、天せいろ、温かい天ぷら蕎麦と種類も豊富。太白胡麻油ベイスで揚げる上品な天ぷらは、丹念に打たれたそばとのバランスも抜群だ。



天ぷらそばから、そばを抜いた「天抜き」。天ぷらとつゆだけなので、「天吸い」(天ぷらの吸いもの)ともいう。ちなみに「抜き」は他にも鴨抜き、おか抜き、とじ抜きなども。天ぷらの盛合せは「天ちら」。

「天抜き」「天ちら」!? そば屋の粋ワールド
そば飲み好きにとって憧れのフレーズ「天抜き」。いわば裏メニューで、よほど通か粋なお客でないとなんと堂々とは注文しにくい。何かといえ、温かい天ぷらそばから、そばを抜くので、天抜き。つまり、熱いそばつゆに天ぷらだけが入った一品だ。布恒更科の主人、伊島節さんに聞くと、「昔は揚げおきの硬い天ぷらだったから、つまみで食べるには、熱いつゆに浸してほぐさないとおいしくなかった。おそらく発祥はこんなところでしょう。常連さんで何人か好む方がいらつしやいます」とのこと。もうひとつ、天ぷらがらみのめずらしい献立名を。それは「天ちら」。ちらし寿司のちらしに多くの種類に由来し、天ぷらの盛合せのことを指す。ちよつと粋な感じがしませんか。

「天ぷらに力入ってます!」



世田谷

2

そばは挽き立て、打ち立て、ゆで立て、もちろん天ぷらは揚げ立てと、三立てならぬ「四立て」の店。主人の山中宏介さんは天ぷらの名店「天一」で修業し、さらに手打ちそばの名店「本陣房」でそば打ちを習得した。天ぷらもそばも一級品だ。「揚げ油は太香胡麻油、淡にコーン油を合わせています。天いで覚えた油です」と、修業時代から慣れ親しんだ油のよさを語る。「太香胡麻油は力がありますね。高温で揚げても、油切れのよさが続くんです」。夫婦二人で切り盛りする店には、山中さんの「本気」があふれている。



1

カウンターの揚げ立て天ぷらと、三立てのそば

1 秋のおすすめはズバリ「松茸の天ぷら」。10月くらいまでその香りを楽しむことができます。価格は仕入れによって変わるが、この日は1000円。松茸は香りが命、だから鍋中であまり触らず、衣も少し薄めにして、さっと揚げる。2 「かき揚げ天せいろ」1500円は芝海老をたっぷり使い、厚みは3cm以上に。そばつゆとは別に、天つゆと沖縄の雪塩を添えている。



7



6



宇奈根 山中

東京都世田谷区宇奈根3-7-15 ☎03-3416-6620 🕒11:30～14:00 (13:30 L.O.)、17:00～21:00 (20:00L.O.)。そばがなくなり次第終了、日休 二子玉川駅◎車15分 🅐あり



5



4

3・4 「穴子の天ぷら」700円。ほどよい50～60gの大きさを使用。太香胡麻油 淡をベースにしっかりと揚げたので、生ぐささは一切感じられない。5 そばをゆでながら、カウンターごとに天ぷらを揚げ立てで提供。すべてを山中さん一人でこなしている。6・7 カウンターの脇には本日の野菜が並ぶ。素材は築地から毎日仕入れられている。



3



名古屋

3



2



1

1・2「天然活車海老天せいろ」2500円。地元三河湾で獲れる大車（車海老の最大寸）を太白胡麻油で揚げる。揚げる途中に衣をパッと散らし花を咲かせた、そば屋らしい天ぶらだ。「昔は大きくごまかすために使った手法ですが、僕は見映えが美しいから花を咲かせます」。**3** こちらも地元岐阜の素材を使った「原木椎茸天ぶら」1200円。天ぶらは好みで「炙り焼き」にでき、揚げ立てをさっと網で焦がした香りが格別。魯山人の書物を紐解き、ヒントを授かったという。つゆに浸すと、香ばしさもひと際。



7



6

4 冷たいそばを太白胡麻油で和え、からすみをあしらった「太白そば」1000円は、いわば日本そば版の“油そば”。そば自体を味わうために削ぎ落としに落としたマニアックな一品が、数年のブランクを経て復刻。**5** 「特製天おろし」1800円には車海老の“しゃちほこ揚げ”が堂々とのる。**6** このしっとりとしたそばには太白胡麻油が数滴打ち込まれている。**7** 店主の鈴木さんは柏「竹やぶ」、練馬「田中屋」で修業。業界の二巨匠の薫陶を受け、“自分らしい”そば屋を強く志向する。



5

独創性に富んだ
天ぶらが
大評判



4

春風荘



春風荘

名古屋市中区千代田3-31-20 千代田セントラルビル1F ☎052-331-5075 🕒11:00～20:00 (L.O.)、木休(祝日の場合は翌日休) 鶴舞駅◎徒歩10分



この一品もあり☑

同店の丸い玉子焼きは、太白胡麻油でふくらと焼いている。「玉子焼 煮おろし」600円は、焼き立ての玉子焼きに、熱々のそばつゆと大根おろしがひたひた。大根おろしをたっぷり添えたシンプルな「染おろし」もある。

「店の親父の個性が表われてる、そんなそば屋がいいでしょ」と店主の鈴木健之さん。1988年に開店、いまや全国のそば好きにこだわりのそば屋として知られている。日本風のサロンのようなしつらいや器に至るまで、そばのみならず、すべてにおいて最高峰をめざしているというが、そのこだわりの中に「太白胡麻油」がある。天ぶらの揚げ油はもちろん太白胡麻油100%。料理にも随所で太白胡麻油のうまみを生かすが、なんと本邦初公開、そば打ちにも太白胡麻油を使っているのだ。水回しの加水量を決めたあとに、ほんのごく数滴。そばは打っている最中も、打ってからも乾きやすいが、これで保湿性がよくなり、乾燥を防げるそう。ぜひ味わってほしい。

■室町砂場 天ざる、天せいろなど呼び方は店によりまちまちだが、いまやそば屋の王道メニューになった冷たいせいろのつけめん式の天ぶらそばは、創業明治2年「室町砂場」のまかないから生まれた。時は昭和30年代、店を閉めたあとに冷たいそばを温かいつゆで食べながら、ちようど残っていた揚げかすを入れてみたらこれがおいしい。揚げかすではさすがにお客に対して失礼なので、天ぶらでアレンジしたのがはじまりという。現在は、小海老のかき揚げが熱いそばつゆに浮かび、冷たいそばとともに供さ

全国でおいしい そば屋×天ぶら

れる。純正胡麻油 淡で揚げたかき揚げはほんのりと香り、熱いつゆの中でほぐれるうちに、つゆにごま油の風味がにじみでて味が変化していく。風情のある老舗で、元祖の味わいをぜひ。

■長岡小嶋屋 新潟魚沼地方の郷土そばといえ、へぎそば。木製の四角い器へぎに、そばを少しづつ束にして盛りつけるのが特徴で、海藻の布海苔をつなぎにして打つのもまた独特だ。同店では布海苔を秘伝の製法で緑色鮮やかに煮出し、その色合いを生かすために更科粉に近い白いそば粉で打ちあげる。布海苔ってどんなも

の？と思われる方は、海藻を煮るとろんと糊状になることを想像してほしい。そもそも布海苔は織物用の糊として使われていたもので、そばのつなぎにすると、つるんとめらかになるのだ。昔は祝いごとや人の集まりに欠かせなかったというへぎそばの楽しみは、大きなへぎから親しい者たちがとり分けながらワイワイ食べること。郷土のハレの日そばとして、同店では豪華な「天へぎ」が人気だ。へぎそば自体はあっさり風味なので、天ぶらのコクがそばの味わいを高めてくれる。

■布恒更科 そば好きにとって、そばがきはそばの香りを堪能できる最高の酒の肴。だが、同店のそばのひとつ「御前更科蕎麦」をつくる更科粉は、上品さこそ持ち味だがそばの風味はわずか。そばがきをつくっても、ぷりんとした弾力は楽しめるが、味は素っ気ない。そこで揚げる

ことよって油のコクを借りておいしさを増した一品が「更科天ぬき」だ。揚げそばがきを具に、そばなしでつゆのみを張るので、この名前がついたという。同店は天ぶら専門店も顔負けなほど天種が充実している。車海老、いか、きす、穴子、めごち、ほたて、あられ、かき揚げ、オリジナルで考案したごぼうやちりめんじゃこの天ぶらもある。秋にはハゼ、10月になると牡蠣も揚げる。辛口につゆに負けないよう、太香胡麻油で「きつく、きつく揚げ込む」天ぶらは、揚げ色がつき、香り豊かだ。



布恒更科

東京都品川区南大井3-18-8 ☎03-3761-7373 🕒11:30 ~ 15:00、17:00 ~ 20:00 (祝日は昼のみ)、日休 大森海岸駅◎徒歩4分 🅐あり 築地店もある



長岡小嶋屋 本店

新潟県長岡市殿町2-2-9 ☎0258-39-0543 🕒11:00 ~ 22:00、無休 長岡駅◎徒歩8分 🅐あり 新潟を中心に支店が7店、銀座ニューメルサ店もある



室町砂場

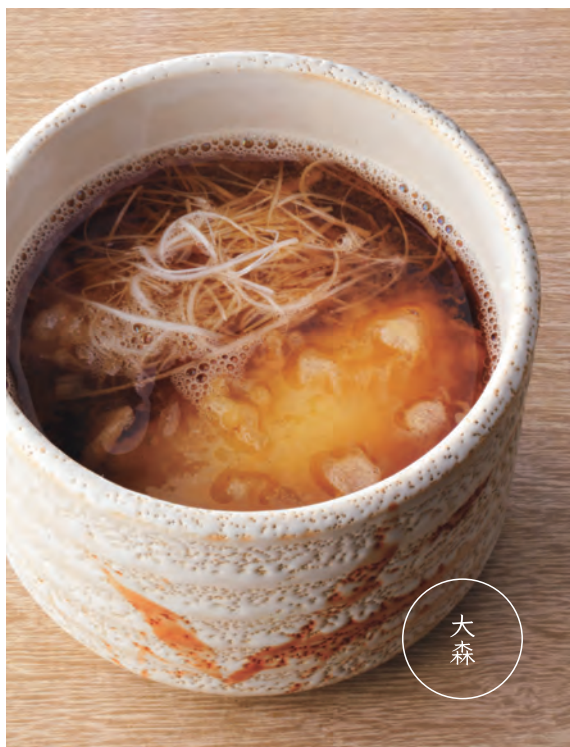
東京都中央区日本橋室町4-1-13 ☎03-3241-4038 🕒11:30 ~ 21:00 (20:30L.O.)、土 ~ 16:00 (15:30L.O.)、日祝休 神田駅◎徒歩3分 赤坂店もある



日本橋

室町砂場

元祖の味わいは「天ざる」1550円と「天もり」1450円の2品で味わえる。その違いはそばの種類。写真の「ざる」はそばの芯のみを挽いた更科粉を卵でつないだ、さっぱりとした白いそば。「もり」のそばは少し黒っぽく、そばの風味がする。かき揚げを浮かべた熱いつゆで食べる独自のスタイル。



大森

布恒更科

更科粉の揚げそばがきを“天抜き”のスタイルで食す、「更科天ぬき」1100円。熱いつゆにごま油のうまみにじみでて美味。



長岡

長岡小嶋屋

「天へぎ」1人前1680円(写真は4人前)。塗りの大きなへぎに美しく盛られたへぎそばと天ぷらで豪華。県外からのお客にも好評。



辻九

オリジナルのたぬきそば「本庄たぬき」950円。手打ちの二八そばに揚げ玉や揚げナスとネギ、素揚げの桜海老がのるぶっかけタイプ。



大名そば

名物「うまいそば」750円。温かいつゆには揚げ玉と卵黄、そばの上にはスルメイカ天ものる。「365日食べたい」強烈な個性のそば。



更科甚吾郎

「谷保天そば」時価。“時価”の文字を恐れることなかれ、その日の最高最大の海老の天ぶらがのってくるに違いないのだ。



平沼 田中屋

“裏横浜”名物「裏天せいろ」990円。自家製粉のせいろと海老の天ぶらを、ネギ天が入った熱いつゆで。口直しの甘酢キャベツも美味。

■大名そば その名もストレートに「うまいそば」！

山芋と卵、黒ごまを練り込んだそばを、ごま油で揚げた揚げ玉と、生の卵黄を入れた温かいゆで食べるという一品だ。そばのルチン、ごまのセサミン、スタミナたっぷりのいわば「健康完全食」。先代が1979年の創業時に頭をひねったというこの名物そばは、大阪の近隣サラリーマンに30年以上にわたって圧倒的な支持を受け、いまやお客の99%が注文する。そのヤミツキのおいしさの核は、そばつゆにたっぷり浮かぶ揚げ玉。「しつこかったらあかん、絶対にいい油で揚げへん」と言い、太香胡麻油 淡でこのそばだけのために揚げているのだ。甘じょっぱいつゆは温かく、揚げ玉がふやけるにつれて風味を発揮し、さらに卵黄をくずすと、もうえもいわれぬ味わいの境地に。食後はそば湯を注ぎ入れると、ここでまた味が変化する。そして食べて3日もすれば、また無性に食べたくなる。それが「うまいそば」だ。

■辻九 揚げ玉と温泉玉子の相性のよさに着目し、さらに地元の新鮮な野菜とのとりあわせ

で、地産地消のためきそばをつくったというアドバイスから生まれたのが、名物「本庄たぬき」。地元、埼玉県本庄市特産のナスやネギを揚げ、桜海老の素揚げとともにそばの上に。たぬきの所以たる揚げ玉は、天カスを使わず、朝一番のきれいな油で特別に揚げるといふこだわり。素材の味を引き立ててくれる「太白胡麻油をブレンドした揚げ油が、看板メニューを支える陰の主役だ。

■平沼 田中屋 辻九の「本庄たぬき」のアド

バイザーこそ、何を隠そう「平沼 田中屋」の主人。進取の気性に富む三代目である。同店の人気そばは「裏天せいろ」。横浜駅東口側は、にぎやかな西口とは対照的なしつとりと落ち着いた風情。このエリアの通称「裏横浜」にちなみ、裏天せいろと名づけられた。裏とはいっても、大ぶりの海老が3本もついた迫力のあるせいろ。熱いつゆには、揚げ立てのネギ天が浸されている。天ぶらのおいしさを支えるのは、毎朝入れ替える、太白胡麻油と綿実油の同割ブレンドの揚げ油。「そば屋の天ぶらはつゆに負けないしつかりした衣が命」といい、理想的な衣に揚げり、しかも繊細なそばの味を損なわず、つゆに独特のうまみを与えてくれる。そば屋だからこそ、太白胡麻油を使う価値があるのだという。

■更科甚吾郎 品書きの「谷保天そば」に書き

添えられた「時価」の文字。これほど見る者をドキドキさせるものはない。だが、更科甚吾郎の「時価」は、その名に冠した谷保天神(湯島天神、亀戸天神と並ぶ関東三天神)の御利益だと思つて大丈夫。日々の仕入れで状況は変わるが、その日にだせる一番大きい海老の天ぶらをのせますよ、という主人の心やさしい気持ちの表われだ。このあたりの妙をお客たちも心得ていて、谷保天そばは同店のロングセラーだ。天ぶらそばでは「冷やし甚吾郎」750円もおすすすめ。そばに揚げ餅2切れ、野菜天、かにかま、大根おろしをのせ、冷たいつゆを張った一品だ。

※文中にてく「太香胡麻油 淡」「太香胡麻油 極淡」「純正胡麻油」「純正胡麻油 淡」などはマルホン竹本油脂の業務用の焙煎ごま油です。



更科甚吾郎

東京都国立市東2-16-15 ☎0425-76-8186 🕒11:00～20:00、水休 国立駅◎徒歩9分



平沼 田中屋

横浜市西区平沼1-5-21 ☎045-322-0863 🕒11:00～21:30(L.O.)、日祝・第3月休 高島町駅◎徒歩3分



辻九

埼玉県本庄市若泉3-9-1 ☎0495-24-5654 🕒11:30～21:30(L.O.)、火休 本庄駅◎車5分 🅡あり



大名そば

大阪市中央区船場中央1-3-2 船場センタービル2号館B2F ☎06-6261-4455 🕒11:00～15:00、16:00～22:00、日祝休 堺筋本町駅◎徒歩1分

ピーマンの シンプル炒め

材料 2、3人分
ピーマン5～6個
太白胡麻油大さじ1
塩小さじ1/5 こしょう少々

- 1 ピーマンは種をとりのぞき、細切りにする。
 - 2 フライパンに太白胡麻油を入れて熱し、1を入れて中火で油をなじませるように炒める。色が鮮やかになったら、塩、こしょうで味を調える。
- * 中火で、あせらずに油をなじませながらきちんと炒めるのがコツ！



さ

ばの青魚特有の香り、きのこの土の香り、ピーマンのすがすがしい香り。太白胡麻油と太白胡麻油はこれらの素材の個性的な香りとも、とても相性がいいのです。太白胡麻油の香りは、ほんのりが気に入っているところ。焙煎系の茶色いごま油は香りがきついものが多いですが、太白胡麻油は素材を引き立ててくれる、香料として使えるのです。そして野菜の「シンプル炒め」には、絶対にうまみのある太白胡麻油！ 塩、こしょうだけで最高においしい炒めものができます。

ウー・ウエン



太白胡麻油愛用歴20年以上。人気のクックキングサロンを主宰。近著は「ウー・ウエンのみんなで楽しい小麦粉料理」（高橋書店）。

きのこの炊き込みごはん

材料 4、5人分
マッシュルーム4個
しいたけ4枚
まいたけ100g
米2合
太白胡麻油大さじ2 水2合
醤油大さじ1 塩小さじ1/5

- 1 マッシュルームとしいたけは半分にかける。まいたけは大きめにさく。
 - 2 米を洗って炊飯器に入れる。
 - 3 フライパンに太白胡麻油を入れて熱し、1を入れて油をなじませるように炒める。
 - 4 3を2に入れ、水、醤油、塩を入れて炊く。
- * きのこの表面に油で膜をつくってから炊くので、炊きあがりのきのこは水分たっぷりでジューシー。



秋らしい三品
vol.11
シンプル、
だから、
ごま油



さば+玉ねぎ蒸し

材料 4人分
さば(三枚おろし) 2枚
こしょう少々 上新粉大さじ1
玉ねぎ1個
たれ〔醤油、黒酢、太香胡麻油各大さじ
1½ こしょう少々〕

1 さばは1枚を4等分に切り分け、こしょうと上新粉をまぶす。
2 玉ねぎは1cm厚さの輪切りにする。
3 蒸し器で1と2を10分蒸す。
4 たれの材料を混ぜ合わせ、蒸しあがりにかける。
* 上新粉をまぶして蒸すと、冷めても身が硬くならず、
たれもよくからみます。

ごま油と 「調理学」

6 リール 堀 知佐子

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」そうざい部門プロデューサー。著書「100歳までサビない栄養レシピ」（主婦と生活社）を7月に刊行。

ごま油の香味で「炒め煮」する



キノコと牛肉のさっと炒め

材料（1人分）

太香胡麻油大さじ2 長ネギ15g ショウガ5g ニンニク2g
タカノツメ½本 シメジ30g シイタケ1枚 〔牛肉（切り落とし）
80g 太香胡麻油小さじ1強〕 酒大さじ1 醤油、みりん各大さ
じ½ 水溶き片栗粉少々 万能ネギ適量

- 1 フライパンに太香胡麻油を入れて弱火にかけ、長ネギとショウガ、ニンニクのみじん切り、タカノツメを炒めて香りをだす。
- 2 ほぐしたシメジ、4等分に切ったシイタケを加えて炒め、7割くらい火が通ったら、牛肉を直前に太香胡麻油でもんでから加えて炒める。
- 3 味つけし、水溶き片栗粉を加えて全体を混ぜて火をとめる。万能ネギをちらす。

- 牛肉には炒める直前にごま油をからめる
→ 油の効果で肉がほぐれやすく、炒めるのが楽になる。香りのアクセントにも。
- はじめに多めのごま油で香味野菜を炒める
→ フライパンで即席スピーディ“香味オイル”をつくり、その香りやうまみをキノコに吸わせながら炒める。
- 弱火ではじめから最後まで
→ 素材から水分はでてくるが、それもおいしさが詰まったエキス。“炒め煮”のイメージで炒めていく。

炒

めものには強い火力というのが常識ですが、この「キノコと牛肉のさっと炒め」は弱火で炒めます。高火力が必要な理由は、素材の水分をださないようにするため。でもキノコはたとえ強火で炒めても水分がでています。ならば水分をだして、それをおいしく利用しようというのが調理的なポイントです。

まずはじめに多めの太香胡麻油で香味野菜を炒めて香りをだします。そしてこのオイルの香りやうまみを吸わせるようにキノコ、牛肉を炒めます。火はずっと弱火で、急がずきちんと炒めます。でできた汁はキノコのエキスや香味がにじみでた美味なもの。水溶き片栗粉で軽くとろみをつけてまとめ、キノコや牛肉にからめて一緒にいただけは、一切無駄なしの一品です。



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/>

ごま油ファンのシェフやパティシエさんが ますます増加中です！

こだわりのあるシェフやパティシエほど、素材選びには敏感。日本のトップパティシエの一人、「菓子工房オークウッド」の横田秀夫シェフもそんな一人です。お店の一角にある“シェフズセレクション”のコーナーには、横田シェフがこだわりのおいしいそうなティーやハチミツなどが並んでいますが、その中に太白胡麻油のガーリック&ローズマリーのハーブオイルを発見！ 庭で自家栽培した香りのいいローズマリーやニンニク、赤唐辛子でつくったオイルは、併設するカフェでソテーやドレッシングにも使われています。「ほかのオイルでもいろいろと試してみたいけれど、太白胡麻油が一番酸化劣化しなくて、ハーブの香りが生き生きとしています」。同店ホームページで通販もOKです。

菓子工房オークウッド

埼玉県春日部市八丁目 966-51

☎ 048-760-0357 <http://oakwood.co.jp/>



太白胡麻油
～ガーリック&ローズマリー～
120g ボトル 600円

REPORT

毎夏恒例の海老供養が行なわれました



天ぷらで一番のねたといえば海老。東京の天ぷら店が集まる会「東天会」は、築地の波除稲荷神社で毎夏、海老供養を執り行ないます。今年も7月19日、快晴の空の下、境内にある海老塚の前に供物を捧げ、宮司によって式が厳かに進行了ました。



築地を守ってきた神社の境内には、海老塚のほかに活魚塚、すし塚、蛤石なども。

TASTY!

「鶏から」揚げるなら、太香胡麻油！ 竹本油脂の地元・蒲郡のお祭りで大人気



大流行の「鶏からあげ」。実は“太香胡麻油”で揚げると、香りとコクが増してグンとおいしくなるのです。このおいしさをお裾分けするために、竹本油脂は地元の蒲郡まつりに鶏からあげの売店を出店して完売、大好評をいただきました。ご家庭でもぜひ試しを！

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
オンラインショップ（楽天市場）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



純正胡麻ラー油
150g