

ごま油の四季



春の号 107

2013 Spring
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO YUSHI CO., LTD.



特集 ◎

定番メニューから、
がっつりな一皿まで

ごま油&ねり胡麻で…



“ワイン酒場”的メニューができました!



連載 ◎ 天ぷらを食べに いせ

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
mondセレクション金賞3年連続受賞



300gシリーズ

太白胡麻油
たいはく
白ワインのように透き通った色のは、
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使いく
ださい。プロの料理人さんにも人気の
逸品です。

太香胡麻油
たいこう
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つてから
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。

太香胡麻油 濃口
たいこう
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。

◎太白・太香は登録商標です。 ◎mond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。

なかなかいいごま

0120-77-1150 ホームページ <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

特集

定番メニューから、
がっつりな一皿まで

ごま油&ねり胡麻で…
“ワイン酒場”の
メニューができました！

気軽に飲んで食べられるワインバー、通称“ワイン酒場”はますます増加中。
フレンチやイタリアン、和風まで料理も多彩ですが、「ごまテイスト」の一皿もいかが？
大繁盛ワインバー「VINOSITY」が提案する、ごま油やねり胡麻の美味しいメニューです。



まずはこんな一品でスタート

VINOSITYの考える フライドポテトはこうだ!!

フレーバーは「太香胡麻油 濃口」

VINOSITYのオーダー率No1!の最強定番商品が日替りフレーバーのフライドポテト。シェフの気まぐれでカレー粉、バジル、青のり、黒コショウなどのフレーバーが登場する。「ごま油フレーバー」は、フライドポテトをカリッと揚げ、揚げ立てに太香胡麻油 濃口をまぶして香りづけ。熱々の香りもいいが、冷めてからも香りが消えずに残つておいしい。揚げ油は太白胡麻油がオススメ。太白胡麻油100%、もしくは何割かブレンドするだけでも揚がりの風味がよくなる。



野菜のソテー

野菜の持ち味を生かして香ばしく

ズッキーニ、ナス、ニンジン、赤・黄パプリカ、シメジ、トマト、ピーナッツスプラウトなどをシンプルに太香胡麻油でソテー。それぞれの歯ごたえを生かすため、硬いものから焼きはじめてベストに火を入れるのがポイント。季節の野菜をふんだんに使うと、年間の人気メニューに。太香胡麻油の淡い香りだからこそ、“中華炒め”にならず、香ばしいソテーになる。



ごま香るフォカッチャ

フォカッチャのアレンジ版

VINOSITY定番のローズマリーのフォカッチャを、ごま油でアレンジ。生地にも練り込み、表面にあけた穴にたっぷりと太香胡麻油を注いで焼きあげる。フォカッチャの変化球として、ジワジワ人気になりそうな香りのよさとおいしさ。



右/鮮魚カルパッチョのごまソース

純ねり胡麻 白の上品な香りとコク

ワイン酒場の前菜の定番といえば、鮮魚のカルパッチョ。この一皿は真鯛を薄くそぎ切りにして皿に並べ、トマトやベビーリーフを盛りつけ、純ねり胡麻白にバニヤカウダソース、レモン汁を合わせたソースをかけ、アーモンドダイスとピンクペッパーをちらしている。ウロコをカリカリに揚げて添え、食感のアクセントに。ウロコが硬いと食べにくいので、小さめの鯛を仕入れるのがポイント。





白身魚の“即興”薬味和え

白身魚の繊細な味わいを引き立てる

その日に入荷する新鮮な魚を、シェフの即興でマリネ。魚は春が旬の桜鯛。煮詰めた白ワインをベースに、玉ねぎのスライス、貝割れ大根、きざんだ万能ねぎ、**太香胡麻油**、白ワインヴィネガーでさっと和えて提供する。薬味野菜と**太香胡麻油**の相性◎。



チーマ・ディ・ラーパと白身魚のマリネ

太香胡麻油とニンニクがほんのりきいた味

薄くそいだ姫鯛と、ゆでたチーマ・ディ・ラーパ（菜の花やアスパラ菜などでもOK）、プチトマトを、「ニンニク風味の太香オイル」と塩でシンプルにマリネ。ニンニク風味の太香オイルは、90gのニンニクに対して、**太香胡麻油**450gをごく低温で2時間ゆっくり加熱したもの。ごま油は加熱しても劣化しにくいので、フレーバーオイルにも最適。



山菜のフリット

太白胡麻油は揚げ物に最適のオイル

フライには**太白胡麻油**が絶対におすすめ！**太白胡麻油**自体にうまいがあるため、素材のおいしさが増すだけでなく、揚げて時間がたってもベタついたり、油くさくなったりという劣化が少ないのが特長。酸化劣化に強いオイルなので、回数を多く揚げられるのもメリット。とくに山菜と**太白胡麻油**は鉄板の相性。



フリッタータ

卵とごま油の相性は抜群

パプリカ、ズッキーニ、ニンジン入りのイタリア版玉子焼きフリッタータを、日本の玉子焼きの要領でつくった一品。卵液を少しづつ流して巻いていくたびに、**太香胡麻油**を気持ち多めに入れて、卵にオイルを抱かせるように焼くのがコツ。こうするとふわふわで、しっとりジューシー、ほんのりと香ばしく焼きあがる。ちなみに純日本風の玉子焼きを焼く場合は、**太白胡麻油**がおすすめ。

ごま油のお手本メニュー

王道の組合せと調理法！



白やロゼに合うさっぱり前菜メニュー

いわしの冷製カッペリーニ

前菜にも、締めにもなる冷たいパスタ

イワシは三枚におろし、フレッシュトマトのコンカッセ、イタリアンパセリ、タブナードソース、レーズン、太香胡麻油と和えてベースを準備。カッペリーニをゆでて冷水で締め、ベースと和え、仕上げにも太香胡麻油をふりかけて香りを添える。青身の魚と太香胡麻油はとても相性がよく、オススメの組合せ。春先から汗ばむ季節になってくると、太香胡麻油のやさしい香りが食欲をそそる。



魚介のタルタル

遊び心あふれるこんな一品も

サーモン、イカ、スズキなどの魚介類をダイスに切りそろえ、タルタル仕立てに。太香胡麻油、味噌、醤油、エシャロットのみじん切りを合わせたソースで、“なめろう”的なテイスト。ほんのり香る太香胡麻油がいろいろな魚介類の味をまとめてハーモニーを生む。太白胡麻油でつくっても、よりシンプルな味わいに。



アヒージョ

ごま油は加熱に強いのが最大メリット

スペインバルのタパスの代表的な一品「アヒージョ」は、ニンニク風味のオイル煮のこと。本来はオリーブオイルでつくるが、加熱に強いごま油でアレンジ。具はいろいろあるが、このアヒージョはニンニクと大きめにカットしたパンチエッタを太香胡麻油で80°Cを保ちながら加熱し、香りが十分にでたら、ハナビラ茸を加えて塩をする。ほのかな香りが個性的なアヒージョで、バゲットを浸してもいいける。





豚肩ロースの太香コンフィ

コンフィはオイルで勝負！

肉のコンフィに太香胡麻油を使うと、ごま油とはわからずとも、どこか不思議で美味しい風味に。太白胡麻油、太香胡麻油のどちらでもできるが、ここは“がっつり”と香りがある太香胡麻油で。タイム、ローズマリーとともに火にかけ、80°Cを保ち2時間かけてゆっくりと火を通す。冷めても太香胡麻油の香りがしておいしいので、サラダやバゲットサンドなどの具にするのもオススメ。コンフィはまとめて仕込んで、そのまま長期保存できる便利なメニュー。



フォアグラのソテー 黒ごまのポルトソース

濃厚ソースがフォアグラに合う

数あるVINOSITYの定番のなかでも、名物中の名物メニューといえば、この皿！ 140gもあるぶ厚いフォアグラをソテーし、シェフのオススメの日替りソースを添える。初登場の黒ごまのポルトソースは、フランス料理の伝統的なソースを純ねり胡麻 黒でアレンジ。ポルト酒の甘くフルーティな風味と、純ねり胡麻 黒の濃厚なコクのハーモニーは絶妙。



このソース
おすすめ
です！

黒ごまのポルトソース

ポルト酒を半量まで煮詰めて濃縮したベースに、フォンドボーを加え、バターのかわりに純ねり胡麻 黒を1割ほど加えて仕上げます。濃厚系ソース。



…相性チャート…

白ワイン×太白胡麻油
太白胡麻油はうみみがあるので、白ワインでもボリュームがあるものを。

ロゼワイン×太香胡麻油
茶色のトーンがおだやかな太香胡麻油には、ロゼワインがおすすめ。

赤ワイン×太香胡麻油 濃口
濃い色で香りも強い太香胡麻油 濃口には、赤ワインをトライ。



ごま油とワインは相性OKです！

ワインと素材や料理の組合せに迷ったら、「色合わせ」をひとつ的基本にしてみてください。白っぽいものには「白ワイン」、赤や濃い色ならば「赤ワイン」、ピンク系や中間色には「ロゼワイン」が目安。ごま油との色合わせの相性は、左のチャートをご参考に。それほど量が飲めない場合は、口のロゼワインならば、かなり万能選手です。



VINOSITY magis
マネージャー
横山裕樹さん

がっつり大満足のメインディッシュ系



ラムのごま味噌マリネのロースト

香ばしさがたまらない

八丁味噌を赤ワインと純ねり胡麻 黒でのばした味噌床で、ラムチョップを一晩マリネ。おいしい味が染み込むだけでなく、ラム独特のくさみもごまの香りでマイルドになる。味噌と純ねり胡麻は互いの香ばしさやうまみを引き立て合ういい相性。

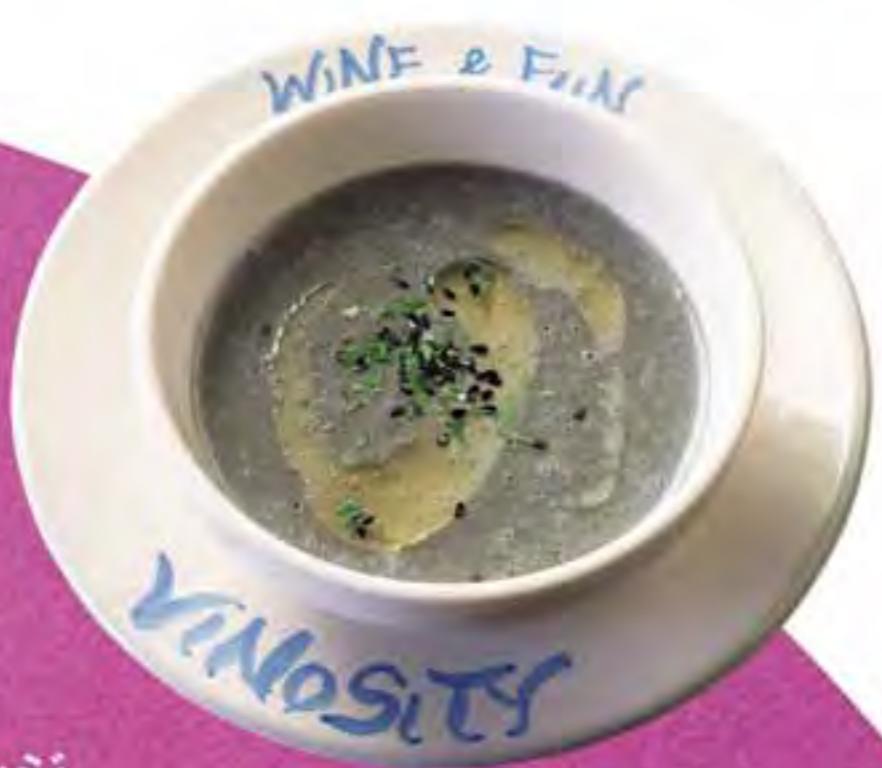


おいしい
スープも
つくれます！

ごまのポタージュ

純ねり胡麻で簡単アレンジ

ジャガイモのヴィシソワーズをベースに、純ねり胡麻 黒を1割の目安で溶かし入れると、味わい深いポタージュに。ジャガイモと黒ごまの纖維質たっぷりでとろりと濃厚に仕立て、“食べるポタージュ”をイメージ。熱々に太香胡麻油をたらして、ごまの香りをダブルで。



ぶ厚く切ったノルウェーサーモンの瞬間スモーク

中はレアの“3分間”スモーク

これもVINOSITY定番メニューのアレンジ版。塩と砂糖で一晩マリネしたサーモンを3cmほどに切り分け、太香胡麻油で表面をさっとオイルコーティング。桜のチップでほんの3分間の瞬間スモークをかける。シェフの気まぐれソースは、純ねり胡麻 黒を隠し味に入れたタブナードソース。



このソース
おすすめ
です！



黒ごま風味のタブナードソース

黒オリーブをベースに、アンチョビやケッパーを入れてつくる南仏のソース。これに純ねり胡麻 黒を1割くらい入れると、塩味がマイルドになり、ごまのコクが加わります。魚介のマリネやソテー、豚肉料理などによく合います。

甘鯛のうろこ焼き ごま油のおいしさを実証！

「油がおいしくなければ成立しない料理」とフレンチ・イタリアンの料理人がよく言う一品が、この甘鯛のうろこ焼き。甘鯛のウロコはゆっくり時間をかけて焼くと、驚くほど軽い口当たりになる。焼き方は、フライパンを熱して太香胡麻油を多めに入れ、甘鯛の切り身をウロコ側から入れ、重石をして身が反らないようにしてごく弱火でゆっくりと7~8割がた火を入れ、ひっくり返してもう片面も焼く。サックサクに焼けたウロコと、ふくら柔らかに火が入った身のコントラストがこの料理の醍醐味。





ごまの クリームパスタ

クリーミー+
濃厚な純ねり胡麻

ゴボウと白身魚を具にしたク
リームソースに、**純ねり胡麻**
白で濃厚に風味づけ。パルミ
ジャーノをふりかけてボリュ
ムたっぷりに。



ペペロンチーノの スパゲッティ

香りを楽しむために
シンプルが一番

ニンニクとオリーブオイルのペ
ペロンチーノを、**太香胡麻油**
でアレンジ。ほんのりと香ば
しく、ちょっとクセになりそ
うな、あとを引く味わ
い。冷めても油がベ
タつかず、香りも飛
ばないので、ティク
アウト商品にも向く。



ごまの香りの春リゾット

仕上げの香りは太香胡麻油

太白胡麻油でエシャロットのみじん切りを炒め、少し浸水し
たコメを炒めて、アサリのダシでふっくらと炊いた“おじや風
リゾット”。仕上げにブロッコリーを柔らかくゆでてつぶした
ペーストを入れて緑鮮やかな春仕立てのリゾットにし、**太香**
胡麻油をたらして香りづけ。



黒ごまのフィナンシェ

ごま味しつかりでおいしい！

卵白とグラニュー糖を溶きほぐしてから、薄力粉や
ベーキングパウダー、**純ねり胡麻 黒**を加え、最後に
熱した**太香胡麻油 濃口**を少しずつ入れて生地をつ
くる。直径3cmのシリコン製ドーム型に入れてオープン
で焼くと、ふくらんでこのようなキュートなシェイプに。



デザートも
つくれます！



白ごまティラミス

いつものティラミスが
オリジナルティストに

マスカルポーネクリームに**純ねり胡
麻 白**を1割目安で混ぜて、ちょっと
和ティストのティラミスに。白ごま
の風味を生かすため、中のビスキュ
イはコーヒーに浸さず、シロップを
打ってサンドするシンプル仕上げに。



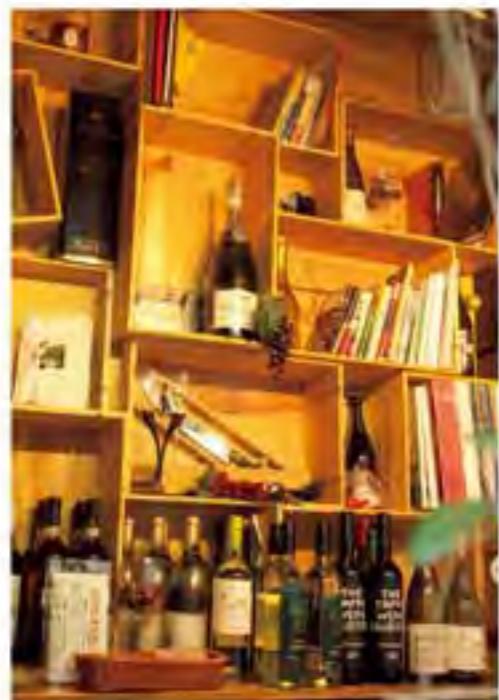
白黒の2色パンナコッタ

2種のごまの味わいを楽しめる

パンナコッタのベースに、**純ねり胡麻 白・黒**をそれぞれ1割
目安で加えてブラック&ホワイトの2色仕立てに。冷やし固
めてから、セルクルでぬいて重ねると、ツートンカラーのクー
ルなデザートのできあがり。冷やし固めるデザートは、凝固
するまでにねり胡麻の固体分が沈殿しやすいので、より粒度
が細かい**純ねり胡麻 ソフトパウチ**（業務用）もおすすめ。



「イタリアンやフレンチにも使える オールマイティなごま油やねり胡麻です」



VINOSITY シェフ
千種悠也さん



VINOSITY ヴィノシティ

東京都千代田区鍛冶町2-4-1 佐伯ビル1、B1F

☎ 03-6206-9922

営業時間／月～金・ドリンク15:00～翌3:30 (L.O.)、フード17:00～翌3:00 (L.O.)、土・ドリンク15:00～22:30 (L.O.)、

フード17:00～22:00 (L.O.) 日祝休

JR・東京メトロ銀座線神田駅○徒歩3分

<http://www.societe-charpente.com/vinosity/>

名物こぼれスパークリングなどで有名なワインバーのカリスマ店。ワインは常時150～200アイテム。徒歩数分のところにある2号店「VINOSITY magis」も口澤ワインやワインカクテルが充実していて個性的。

イタリアン出身の僕はこれまでごま油やねり胡麻にあまり縁がないませんでしたが、使ってみたら、これが意外にも万能で、いろいろな料理に合いました。今日は23品つくりましたが、自信作です。

考えてみたら、ヴィノシティでも名物のフライドポテトにはごま油フレーバーがあるし、黒ごまをトッピングしたプチシューをつきだしでだしています。ごまという素材はどの客層にも人気があり、メニューに「ごま」の文字があると、ちょっと心をひかれてしまう素材だと思います。

はじめは焙煎系の茶色いごま油は中華や韓国料理みたいになってしまいそうだといましたが、「太

いたごま油とは一線を画していく、とてもマイルドで、ほんのりとした香りです。使い勝手がよくて気に入ってしまいました（笑）。太香胡麻油を使つた料理を食べると、『ごま油』味ではないけれど、ちょっとおもしろいティストに。これつてナツツ!? この香ばしさって何!? というお客様との会話も生まれる

「香胡麻油」は僕がこれまで知つて

いたごま油とは一線を画していく、

とてもマイルドで、ほんのりとし

た香りです。使い勝手がよくて気

に入つてしまい、どんどん使つて

しまいました（笑）。太香胡麻油

を使つた料理を食べると、『ごま

油』味ではないけれど、ちょっと

おもしろいティストに。これつて

ナツツ!? この香ばしさって何!?

というお客様との会話も生まれる

レシピのアイデアが広がる、ごま油とねり胡麻

たいはく 太白胡麻油

- 無香性で、生ごまを搾ったうまい。
- オリーブオイル感覚で幅広い用途に。
- 油がへたりにくく、フライ用のオイルにも最適。



たいこう 太香胡麻油

- ごまを浅く焙煎した、淡い香りと風味。
- この「淡さ」は他銘柄にはない独自の持ち味！
- 料理にほんのりとごまを感じさせる。



たいこう 太香胡麻油 濃口

- ごまをじっくりと焙煎した、濃い香り。
- 少量でも香りがし、ごまを主張する。
- アジア系料理にも使える濃厚な風味。



純ねり胡麻 白

- なめらかでとろけるような舌触り。
- 上品かつ濃厚な風味。



純ねり胡麻 黒

- エッセンスとして風味、香りづけに。
- 味だけでなく、黒い色も料理のポイントに。



純ねり胡麻 ソフトパウチ

業務用の粒度が細かいタイプ。



いせ

東京・大森海岸

飯村一

「太香胡麻油は少量でもパワーを發揮します」

昼どきのカウンターは満席。待ち席で順番を待つお客様もいる。

「天ぷらいせ」の主人、飯村一さんはその忙しさにまぎれることなく、一定のペースを守りながら、一つひとつの天ぷらをていねいに揚げていく。ひたむきに真摯に天ぷらと向き合う姿勢が伝わってくる。

茨城県の天ぷら店に生まれ、天ぷらの名店で12年間にわたって修業を重ね、ここ大森海岸に店を構えたのが2007年5月。昼には1000円前後で丼や定食が楽しめ、夜のコースも5000円を切るものもある。それでいておいしさは銀座の名店並み、というところ

ろが評価されたのだろう。ミシュランの一つ星を獲得している。

その品質の高さを支えているのが油。

「夜の営業では、魚介を揚げたあとは油を全部捨て、新しい油に変えています」

軽いといわれる秘訣はここにあつた。

揚げ油のベースは綿実油だが、そこに太香胡麻油やエクストラバージンオリーブ油を加えている。さらに魚には太香胡麻油、野菜にはオリーブ油と、種によつて香りのアクセントをつける。

「穴子やめごち、はぜを揚げる時

には太香胡麻油を足します。少量であつても、油に力があるので、魚のクセをカバーし、香ばしく仕上げてくれます」

夜のコースでは天ぷらの種の個性をじっくり味わうのがいいが、昼におすすめしたいのは、かき揚げ丼。玉ねぎ、貝柱、海老を合わせて嵩高にしたかき揚げに、実家から分けてもらつたという40年もの万年地の丼つゆが実によく合う。かき揚げを油から引きあげ、丼つゆに浸す瞬間、丼つゆが泡立つ。ジヤーッと音をあげる光景は、カウンターからもみえる。これ一品でも技術の高さや飯村さんのセ

いせ

東京都品川区南大井3-29-8 勝又ビル1F ☎03-3768-0750
営業時間／11:30～13:30（種がなくなり次第終了）、17:30～22:00 日休
京浜急行本線大森海岸駅○徒歩3分

昼のメニューはランチ天丼950円、かき揚げ丼1100円、天婦羅定食1500円、上天婦羅定食2000円。夜はコース料理中心で、季節の一品料理やお造りからはじまり、旬の魚介、野菜の天ぷら、最後のかき揚げなどで構成される。楓4200円、柊6500円、おまかせ8800円。





1 春には実家の父親が採取した瀬油（コシアブラ）やタラの芽、蕗の薹が店にでることも。山菜は衣を薄めにして、色合いのよさを引きだしている。一年通してのおすすめは椎茸。肉厚で食べごたえがあり、噛み切った瞬間にジュワッとうまみが広がる。天つゆはかつおだしをきかせ、甘みを抑えめに仕上げている。塩は沖縄の塩をベースにした自家製。

2 揚げ油は素材によって臨機応変に。太香胡麻油を香りのアクセントとして使いこなす。

3 カウンターの傍らに野菜類が置かれている。椎茸などは徳島の契約農家から直送してもらっている。季節によっては原木椎茸も。

4・5 夜の営業ではサイマキエビを、昼の営業ではクマエビを使う。サイマキは13～15gのもつとも甘みのあるサイズを選び、半生の状態でさっと揚げる。

6・7 ランチで人気なのは、かき揚げ丼。貝柱、海老にたっぷりの玉ねぎを加えたかき揚げは、油からあげてすぐに丼つゆの鍋に浸す。丼つゆは穴子の頭や魚介の骨で濃厚なうまみを添えている。やや硬めに炊きあげた麦飯が思いのほかよく合う。

8 天ぷら鍋は実家から譲り受けた銅鍋。父子で40年使い続けている。

9・10 ひっそりとした路地にある。10席ほどの檜の一枚板のカウンターは清潔感が漂う。

きすのフライ ねぎソース

材料 4人分

きす(開き)8枚 塩小さじ $\frac{1}{4}$ こしょう少々
衣[小麦粉大さじ1 卵1個 生パン粉20g]
太白胡麻油1カップ
ねぎソース[長ねぎ $\frac{1}{2}$ 本 醤油、黒酢各大さじ2
太香胡麻油小さじ1 こしょう少々]

- きすに塩、こしょうをし、小麦粉、溶き卵、生パン粉の順に衣をつける。
- 170°C(菜箸を浸すと細かい泡ができるのが目安)に熱した太白胡麻油できつね色に揚げる。
- ねぎソースの長ねぎをみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせて2にかける。
*好みの白身魚でどうぞ。開きの魚や切り身は早く火が通るので、少ない油でも揚げられます。



ウー・ウェン



太白胡麻油愛用歴20年以上。竹本油脂
とのコラボレーション「ウー・ウェン
の太白&太香ごま油でもっとおいしく」
(高橋書店)が好評発売中!

ウ

チの揚げものは、片手

にのる小鍋と、太白胡
麻油1カップでつくります。わ

が家自慢のポテトフライを例に
しましょうか。小鍋に入れた太

白胡麻油を温めたら、じゃがい
もを全部入れて、あとは弱めの

中火で、油がぐつぐつ煮えてい
る状態を保つて約20分、火が通

れば自然にきつね色になつて
揚げあがり。上のほうはじやが

いものが油からはみていても
問題なし、なぜなら油から蒸発

する高温の蒸気も「揚げる」調

理法の一部だからです。だから
少量の油でOK。ウー・ウェン

式「油の蒸し風呂」揚げです!



ポテトフライ

材料 4人分

じゃがいも(中)3個
太白胡麻油1カップ
粗塩、こしょう少々

- じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのくし形に切る。
 - 太白胡麻油を弱めの中火で温めてから、1のじゃがいもを入れてゆっくりと揚げる。じゃがいもが油からはみていてもOK。火加減はずっと弱めの中火のままで、きつね色になればOK。
 - 油を切り、粗塩、こしょうをふる。
- *油を温めてからじゃがいもを入れると、表面のデンプンが一気に固まるので、じゃがいも同士がくっつかず、油にデンプンも流れだしません。

春にこの三品
ごだし
まかん
油ら、プ
ル
vol.13

鶏の唐揚げ

材料 4人分

鶏もも肉（唐揚げ用）400g
A〔醤油大さじ $1\frac{1}{2}$ 酒粕、黒酢、
生姜のすりおろし各大さじ1
こしょう少々〕 上新粉大さじ1
太白胡麻油1カップ

1 鶏肉とAをもみ込み、冷蔵庫に一晩入
れて下味をつける。

2 1に上新粉を薄くまぶし、170℃（菜箸
を浸すと細かい泡ができるのを目安に）に熱
した太白胡麻油で揚げる。

* ポテトフライと同じ“油の蒸し風呂”式
でぐつぐつ揚げてください。

* 酒粕をもみ込むと、鶏肉が柔らかくなり
ます。上新粉は小麦粉や片栗粉よりも油
を吸いにくいのでカリッと揚がります。



ごま油と 「調理学」

8 リール 堀 知佐子

低温の太白胡麻油で
ゆっくりコンフィ
余分な脂が溶けだし、
うまいや水分はそのまま

鶏もも肉のコンフィ

材料(分量は適量)

鶏骨つきモモ肉 塩 A[ローズマリー 香味野菜、ハーブの茎など 太白胡麻油] 太白胡麻油 レモン

- 1 鶏骨つきモモ肉に塩を強めにふり、Aで1日マリネして下味をつける。
- 2 1の水分をふきとて鍋に入れ、太白胡麻油を浸るまで注ぎ入れる。火にかけ、80°Cを保ちながら2時間加熱する。
- 3 提供するときに、オイルをひかずにフライパンで強火で焼きつけ、表面をパリッとさせる。レモンを添える。



● 鶏の味を生かすなら、太白胡麻油でコンフィ

→ コンフィには本来ラードなどの動物性脂肪を使うが、現代的にヘルシーにライトな味わいにするため植物オイルを使う。オリーブオイルなどでは風味がでてしまうが、太白胡麻油ならば鶏肉の持ち味をそのままだすことができる。



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。最新刊は「病気も老化も逃げだす 簡単 若返りスープ」(メディアファクトリー)。

● 真空パックすると少ないオイルで加熱できる

→ マリネした鶏モモ肉を太白胡麻油とともに真空パックし、湯煎もしくはスマートコンベクションオーブンなどで芯温80°C設定で2時間加熱調理してもいい。



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/>

温の油でゆっくり加熱するのが「コンフィ」。肉の中の脂肪は加熱中に煮油に溶けだし、水分やうまみは表面がオイルに覆われているので逃げださない、という優れた調理法です。低価なブロイラーの鶏モモ肉も、コンフィにすれば、余分な脂肪がくさみごと抜け、肉は適度に締まりになります。太白胡麻油を使うのは、鶏肉の持つ味を一切じゃましないため。余分なものが抜けて鶏肉のうまみがじわじわと凝縮するので、まるで地鶏のような味わいになるのです。鶏モモ肉とコンフィの組合せは、栄養学的にも優秀。鶏肉はモモ肉にビタミンBが豊富に含まれますが、ビタミンBは水溶性なので、調理しても煮油に流出せず、栄養価をキープできます。

低

温の油でゆっくり加熱する



「天ぷらの全仕事」近藤文夫
柴田書店 4410円(税込)



ALL ABOUT TEMPURA

「てんぶら近藤」の近藤文夫さんが大作『天ぷらの全仕事』を刊行

本誌にも幾度となくご登場いただいた「てんぶら近藤」の近藤文夫さんが、職人としてのキャリアの集大成となる著作『天ぷらの全仕事』を1月に刊行。全232ページの大作で、四季の魚介・野菜76品を種別に、仕込みから揚げまでオールカラーのプロセス写真入りで詳細に解説。天つゆや道具、鍋の磨き方まで、すべての仕事を網羅しています。天ぷら業界にかぎらず、「揚げる」という調理法を追究した本書は、あらゆるジャンルの料理人にとってバイブルとなる内容です。気になる揚げ油は、マルホンの太白胡麻油3対太香胡麻油・極淡1の割合です！

TRADE FAIR

見本市のシーズン到来！ 竹本油脂のブースにぜひお越しください

2月から4月にかけて、「食」関連の見本市のシーズンが到来。東京、大阪で年間最大規模の見本市が開催されます。竹本油脂も下記の4つの見本市にブースを出展し、『おいしいものはカラダにやさしい』をテーマに、ごま油や純ねり胡麻の試食・プロモーションをする予定です。

「スーパーマーケット・トレードショー」「モバックショウ」「ファベックス」は業界のバイヤーなどプロ向けですが、「食博覧会・大阪」は一般の方も入場でき、楽しいイベントも目白押し。ぜひ竹本油脂のブースにも足をお運びください！

スーパーマーケット・トレードショー

2月13日(水)～15日(金)
東京ビッグサイト
<http://smts.jp/>

モバックショウ

3月6日(水)～9日(土)
インテックス大阪
<http://www.mobacshow.com/>

ファベックス

4月3日(水)～5日(金)
東京ビッグサイト
<http://www.fabex.jp/>

食博覧会・大阪

4月26日(金)～5月6日(祝・月)
インテックス大阪
<http://www.shokuhaku.gr.jp/>

THANK YOU!

マルホン胡麻油×ウー・ウェンさんのコラボ本プレゼントに多数のご応募をありがとうございました！

マルホン胡麻油とウー・ウェンさんのコラボレシピブック『ウー・ウェンの太白&太香ごま油でもっとおいしく』(高橋書店)。本誌冬号で告知したプレゼントに多数ご応募いただきありがとうございました！ シンプルでおいしいごま油のレシピをぜひご家庭でお楽しみください。



全国の書店で
好評発売中です！

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8:30～17:30)



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