

ごま油の四季



秋の号

109

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



「炒め物」は
おいしい



つくと

「太白胡麻油」で

特集◎ シリーズ検証1——プロ必見

連載◎

天ぷらを食べに
天雅

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、2013年 モンドセレクション金賞4年連続受賞



たいはく
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ツシユオイルだから。うまみたっぷりで、オリ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。

たいこう
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。

◎太白・太香は登録商標です。 ◎モンドセレクション金賞4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/>



マルホン胡麻油

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

「太白胡麻油」でつくと 「炒め物」はおいしい

「太白胡麻油で炒めるとうまい」と、中華の料理人さんからよく聞きます。なぜ？ 太白胡麻油の何がいいのか？ という単純な疑問。『ごま油の四季』編集部はこのテーマを探求することに決めました。ご協力いただいたのは、「御田町桃の木」の小林武志さん。太白胡麻油を使いこなしてお客の心を惹きつける料理をつくる小林さんに、本邦初公開の炒め物の超極意を教わりながら、「太白胡麻油」の強さを紐解いていきます。

豚細切り肉と香味野菜の炒め——

豚肉を細切りにして下味をした後、油通しをし、三つ葉や香味野菜とともに瞬間的に炒め合わせて塩、黒酢で調味した一品。素材の水分が油の劣化の原因になることを考慮し、ドリップがしやすい冷凍肉は使わず、下味の調味料の水分も極力減らした。油を劣化させやすい卵も下味には使用していない。また豚肉の油通しの温度を的確に維持し、不用意に高温にして油を劣化させないようにしている。

参考文献

「科学でひらく ゴマの世界」 福田靖子（建帛社）
「新装版『こつ』の科学」 杉田浩一（柴田書店）

今回の企画は、文献で「揚げ物に2時間使った油と同じ状態になるのに、炒め物では5分かからない」と読んだことがきっかけです。これはつまり油の酸化劣化の度合を指していますが、炒め物こそ、酸化に強い油を使うべきなのだとあらためて感じました。

まさにその通り。油と高温調理の関係でよく引き合いにだされるのは揚げ物ですが、中華の炒め物のほうが断然高温。中華鍋の底は400℃くらいになりますから、油が瞬間に酸化する世界。揚げ油は200℃です。すからね。仮に僕の調理場では、350℃に熱した鍋に冷たい(常温)油を入れると、その油は即120℃くらいになり、瞬く間に温度が上昇します。中華料理の炒め物に油は欠かせません。素材が鍋にくっつかないよう油で膜をつくるのはもちろんのこと、油の風味も大切です。炒め物で「いい油」といえば、熱酸化に強く、素材の持ち味を邪魔しない、この二面があると僕は考えています。

以前は中華料理で「油」に対する認

識は低かったと思います。正直いうと、今もその頃のまま進歩していない料理人はたくさんいると思います。たとえばね、何でもかんでも薬味のネギ、ショウガを入れて炒めるのはナ

すという視点から、「油」にもこだわべきだと思っています。香港の一流の料理人の油使いは賞賛の一言で、同じ中華でもとてもクリアで澄んだ味わいです。油は中華料理の大きな

小林さんの提言1 揚げ物の比ではない、中華鍋の温度。油を熱で劣化させないテクニックを見直したい

ンセンスです。中華は鍋ならしや油

要素なのです。

通しで油をくり返し使い回します。何回も高温にさらされるうちに、油が劣化するのは確実。昔はこの劣化をごまかすために、いわばおい消

小林さんは「太白胡麻油」を使い続けていますよね？ その理由もやはり熱による酸化に強い点と、風味にあるのですか？

しの役割で薬味を多用していたのです。仕上げにお決まりのようにごま油(焙煎系)を加えるのも、同じ理由で傷んだ油の風味を隠すためだったのです。これらは料理人の間で習慣として受け継がれていますが、今の時代ではもう不要なはず。淡い塩味

太白胡麻油は中華のくり返し使う油使いでもへたれず、馬力があります。酸化に弱い油は数回使ううちに温度が上がりにくくなりますが、太白胡麻油はそのようなことがあります。せん。味や香りも悪くなりにくい。

の料理でこんなことをしたら：台無しですから。

風味の面でいえば、いわゆる無味無臭なのですが、ニュートラルでありながら、まろやかさがある。太白胡麻油で味をのせるといふよりも、他の油ではいざ知らず、太白胡麻油ならば「悪い味がつかない」と考えています。中華にはピーナッツ油も

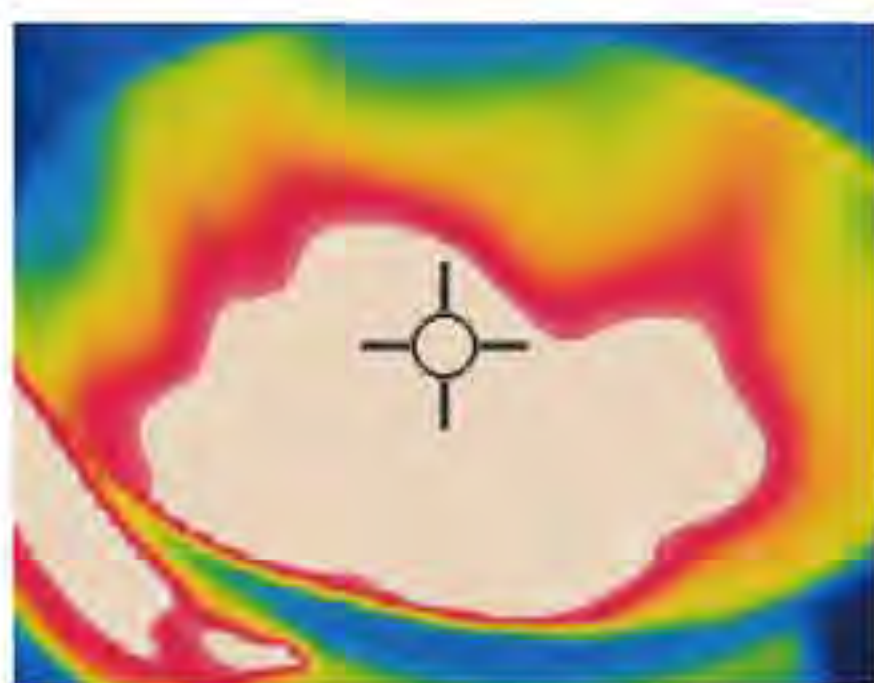
小林武志さんは「きれいな味がする中華料理」をつくるために、素材の選択、油や調味料の選択、切り方、鍋の温度変化などに細やかに配慮する。きれいな味とは、素材の持ち味をピュアに生かすことを指している。

今、時代は素材の味をいかに表現するかがテーマ。フレンチやイタリアン、日本料理と肩を並べる中華料理をつくるためには、私は素材を生か

使いますが、野菜料理にパンチをだしてくる一方、日本ではちよつと濃厚すぎるので、僕は太白胡麻油で割って使うことが多いです。

「油」の選択が、おいしい炒め物をつくる大きな要素なのです。他にも炒め物で大切なポイントがありますか？

調理で油が酸化する原因は「熱」「水」「空気」、そして「鉄」。「鉄製」の中華鍋を「高温」で熱して、素材はどんな「空気」に触れて、下味の調味料の「水分」などもでてきて、しかもその油をまたくり返し使うという……中華料理は「酸化との戦い」です(笑)。その中でも僕は鍋ならしの温度を不必要に高温にしない、油通しの温度は素材ごとの的確かつ酸化を招かないギリギリの温度を見極める、素材から水分がでにくい下準備をする、鍋によごれを残さない……など、本当に細かいことを積み重ねて酸化を極力防いでいます。また、料理にもより



中華鍋の中はものすごい高温の世界。火が当たる鍋底はすぐに300℃を超え(サーモグラフィの白い部分)、鍋肌の上のほうまで追いかけるように温度が上がる。協力/タスコジャパン(株)

ますが、舌に油っばさを感じさせないために、スーッ少量を加えて油を乳化させるテクニックもあります。同じ量の油が入っていても、乳化していれば不快なベトつきがありません。油と仲良くつきあうことは中華の料理人の命題ですね。

「味」の視点から検証

油の味のファイリング

太白胡麻油の

「味」を解明

「油」に味はあるのでしょうか？ もちろん油にはそれぞれ味の違いがあり、味覚センサーによる「味分析」が油の特徴を明確に表わしています。太白胡麻油が炒め物の”素材を生かす“ことを検証します。

ここではプロの中華の料理人が炒め物に使う油として、太白胡麻油、大豆油、ピーナツ油などを選び、家庭で最近よく使うオリブ油も加えて味の分析を試みました。

結果は下のレーダーチャートの通り。油単体で比較しても、味の傾向や強さには違いがあることがわかります。

竹本油脂の「太白胡麻油」は呈味（＝味のこ）とはそれほど強くありませんが、先味・後味ともに「コク」があり、「まろやかさ」もあることがわかります。また、苦味や雑味に由来する「複雑さ」が比較した油の中でもっとも少なく、これは「太白胡麻油は澄んだ味」であることを裏づけています。つまり、炒め物でも素材のピュアな持ち味を邪魔しません。ただし油の味わいには加熱による熱酸化などの変化も少なからず影響します。その味覚チャートは7ページにまとめています。



太白胡麻油（竹本油脂）



複雑さがもっとも少なく、クリアな味わいであることがわかる。まろやかでコクもある。料理人がよく「太白胡麻油はピュア」「コクがでる」と表現することが正しいと裏づけられている。



大豆油



平均値よりも呈味がおだやか。後味に若干の雑味がある（味の余韻にもつながる）。

キャノーラ油



ほとんどの味が平均値よりも弱く、呈味がおだやか。キャノーラ油は菜種油のひとつ。

コーン油



平均値よりもおだやかな呈味だが、その中ではまろやかさよりも複雑さ（雑味にもつながる）がある。

ピーナツ油



比較的呈味が強く、中でも先味の複雑さとまろやかさが特徴。口に含んだ時の印象そのままといえる。

「対酸化劣化」の視点から検証

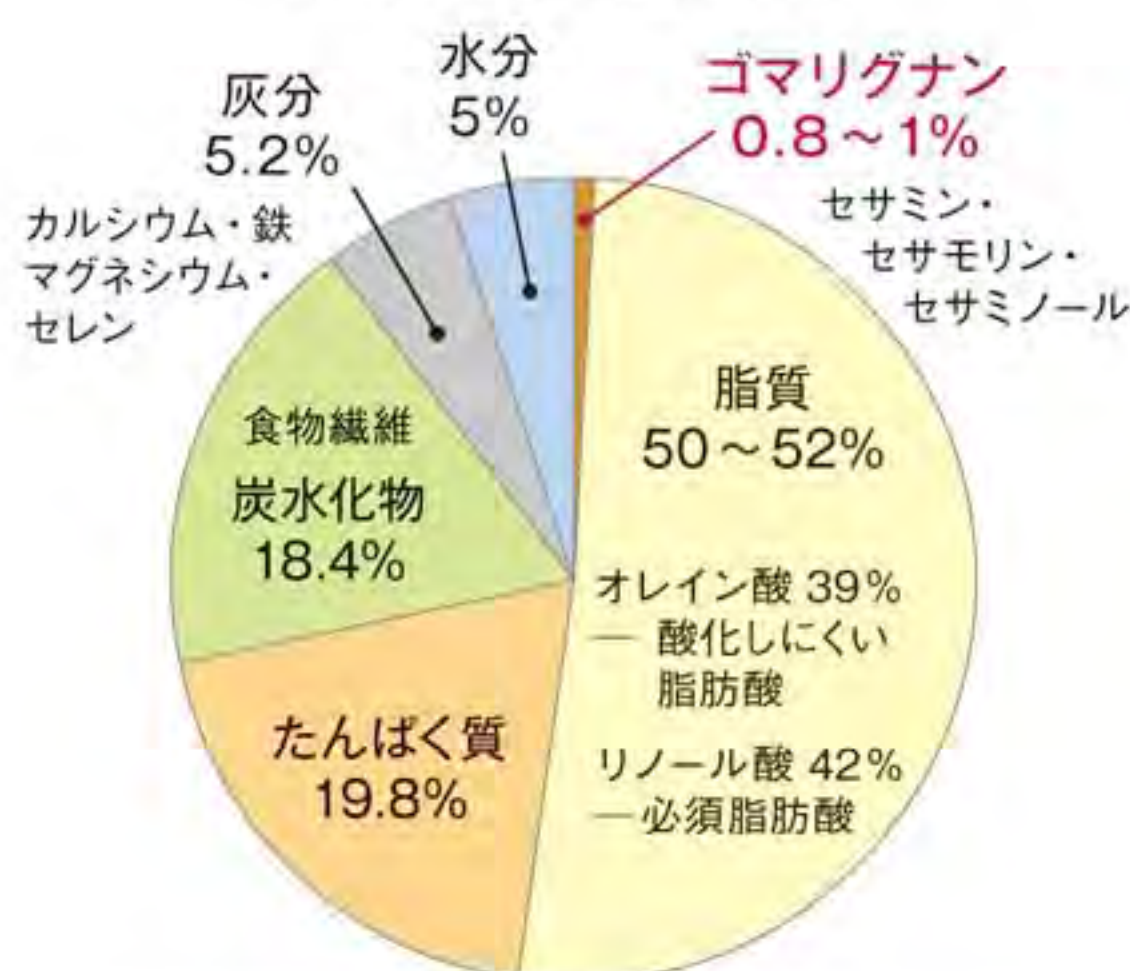
ごま油の抗酸化成分

太白胡麻油の

「リグナン」を説明

小林さんいわく「ごま油が炒め物で発揮する馬力」、それは高温調理に耐える酸化劣化に対する強さを指しています。その秘密はごまが持つ抗酸化成分リグナンにあり。ごま油の抗酸化のメカニズムを解説します。

ゴマの主な成分と割合
(五訂日本食品標準成分表より作成)



「科学でひらく ゴマの世界」(福田靖子)をもとに作成

セサモリン 抗酸化前駆体

太白胡麻油の精製工程

…分子内転移反応
=ごま油に特有の現象

セサミノール 抗酸化成分

チャートの見方

人間の舌をモデル化した測定原理を用いた「味覚センサー」にて測定(人間の約10倍の味覚感知力)。基本五味の旨味、苦味、塩味、酸味、甘味と渋味を数値化して客観的に測定したもの。味覚は先味(口に含んだ瞬間の味)と後味(飲み込んだ後に残っている味)を測定できる。下記の油のレーダーチャートは、平均値を0とし、それぞれの油の味を8項目で表わしたもの。8角形のチャートの右側が先味、左側が後味となっている。データ計測・解析/株味香り戦略研究所

サラダ油



菜種油と大豆油の調合サラダ油で計測。キャノーラ油とほぼ同じ呈味でおだやか。

オリーブオイル(エクストラバージン)



呈味が一番強いのが明らかで、先味・後味の渋味、そして余韻が強く、味にひと際特徴がある。

ごま油は「酸化しにくい油」といわれます。料理人は「油が疲れにくい」「へたれない」などと表現し、ごま油の強さを実体験で感じとっています。

ごまが「酸化しにくい」メカニズムにはいくつかの要素がからんでいますが、中でも抗酸化成分「ゴマリグナン」の効果は他の油にはないもので注目に値します。

上の円グラフを見ての通り、ごまにはゴマリグナンが約1%含まれています。この微量成分がごま油の抗酸化パワーの源。ごま油を搾った段階では、ゴマリグナンは「セサミン」と「セサモリン」として油中に溶け出ていますが、セサモリンはこの後に続く製造工程で化学変化を起こします。「太白胡麻油」の精製工程で、セサモリンが化学変化して新たな抗酸化成分「セサミノール」が生まれるのです(ちなみに焙煎系ごま油では別の抗酸化成分が生まれます)。このセサ

ミノールは熱にも強く、油の劣化を防ぐ効果を発揮します。

ここで酸化しにくい油として知られるオリーブオイルと比較してみましょう。オリーブオイルの脂肪酸組成はオレイン酸約77%、リノール酸7%。ごま油はオレイン酸約40%、リノール酸約44%。オレイン酸は酸化しにくい指標であり、一方のリノール酸はオレイン酸に比べれば不安定でそれほど劣化に強いとはいえません。つまり、脂肪酸組成だけで判断すれば、ごま油よりもオリーブオイルのほうが酸化しにくい油といえるのですが、ここでごま油にしかないゴマリグナンが力を発揮し、抗酸化力が増すのです。

さらに、ごまに豊富に含まれる「ビタミンE」は、別名抗酸化ビタミンとも呼ばれます。ごま油の抗酸化力は、ゴマリグナン+ビタミンEの相乗効果の賜なのです。

「桃の木」小林さんがつくる

「シンプル青菜炒め」に学ぶ、炒め物の超極意

桃の木の小林さんへの冒頭のインタビュで、明らかにな
った”中華の熱酸化との戦い”。「青菜炒め」をつくるプロセ
スを追うことにより、その”対策”がみえてきました。



材料 1皿分
青菜（台湾A菜・ざく切り） 300g
ニンニク（みじん切り） 少々
生赤唐辛子（細切り） 少々
塩 1.5g
砂糖 0.8g
うま味調味料 0.5g
紹興酒 大さじ1
太白胡麻油 大さじ3
（もしくは太白胡麻油と
ピーナッツ油を各大さじ1½）

小林さんの提言2

時代は素材を味わう中華料理を求めている。
ピュアな味を引きだす努力の積み重ねが必須

炒め物に必須の要素は素材、中華鍋、高温、そして油です。小林さんが炒め物で一番気を
つかうのは、油の「熱酸化」。400℃近くに
熱した中華鍋で炒めるので、油の酸化は避け
られませんが、最小限に抑えることは可能で
す。そのためのひとつの手段が、酸化に強い
「太白胡麻油」を使うことだといいます。中華
料理は油通しや鍋ならしで、鍋に油を入れて
は容器にもどし、何回も使い回します。加熱
してもいやな匂いにならない、粘りがでない、
温度が上がりにくくならないなど、熱に対し
て強いことが油の最低条件といえるのです。



鍋をきれいにする

⑧同時に鍋は火にもどして水を入れ、⑨ササラでよごれを落とし、⑩さらにササラで水を外にはじき飛ばしながら鍋を完全に乾かす。⑪鍋が乾いたら、タオルで全体をきれいにふく。前の工程が野菜の湯通しの時はそれほどでもないが、油通しをした後は念入りに鍋をきれいにする。鍋の付着物は油の劣化を招き、不快な風味や香りが料理に移る原因になる。



青菜の湯通しをする

①中華鍋を熱し、②水を入れ、③全体が沸き立つまで沸騰させる。④青菜を入れ、赤唐辛子も入れ、⑤玉杓子でたえず混ぜながら、青菜の葉緑素を破壊して緑色に発色させる。葉に透明感がでて緑色が強くなったら、⑥ザーレンにあけてお湯を切る。炒めの工程はものの数十秒なので、⑦あらかじめ紹興酒以外の調味料を青菜の上にのせておく。



素材の味を大切にする これだけの細やかな配慮

中華の炒め物は油なくしては成り立ちません。鍋に素材がくっつかないようにするためや、高温を維持するために油が活躍します。ですが、不要な油が鍋に残ったまま熱すると、酸化が進み、いやな匂いや風味のもとになりかねません。それを防ぐためのポイントです。



A 中華の調理は鍋を使っては洗い、乾かし、また料理をするというくり返し。鍋を洗うたびに、タオルで鍋全体をきれいにふきとってよごれなどを取り去らないと、料理の味を損なう原因になる。写真はきれいな鍋で青菜を炒めてから鍋をササラで洗った後、タオルでふいたもの。1回の炒めでもこれだけのよごれがつくのだ。



B 見落としがちだが、炎が直接当たる鍋の裏もとてもよごれやすい。裏とはいえども、よごれが高火力で加熱されてその煙が鍋の中に入れば、料理に不要なおいがついてしまう。1度炒めて鍋を洗うたびに、ペーパーできれいにふきとる。



C 玉杓子も同様に1度調理をするたびに、水で洗うだけでなく、タオルできれいにふきとる。よごれだけでなく、前の料理の香りを次の料理に移さないための配慮でもある。

小林さんと酸化劣化を防ぐために すべきことを考えました

油の酸化の大敵、水分。調理中に素材からでる、もしくは素材の表面についている水分を少なくできれば、油はより酸化しにくくなります。そのためにできることは何でしょうか。

たとえば、1ページの料理の豚肉の細切りは下味をつけ、油通しをしてから炒めます。この下味の調味料の水分をできるだけ少なくし、かつ油が劣化しやすい卵は使わないようにします。素材選びの段階では、ドリップがしやすい冷凍品は使わないのも手段のひとつです。また、油通しの温度も、素材が鍋にくっつかず、必要なだけの火が入るギリギリの温度にとどめます。



これらの積み重ねで、素材の味わいがピュアな炒め物をつくれるようになるのです。

当たり前のように行なっている素材の油通しひとつとっても、それが必要な理由と水分や温度の関係をあらためて見直してみると、油の酸化を防ぐことができます。



鉄製の中華鍋をかなりの高温に熱して油でならし、そこに素材を入れると、瞬間にシャーッという音とともに水蒸気状の香り立つ飛沫が上がる。これを広東料理では鍋気(グォチ)といい、料理のおいしさを増すテクニックといわれる。鉄鍋、油、素材が三位一体。こうしてできた料理は「気がある」と評される。

鍋ならしをする

12きれいにした鍋を鍋肌全体が300℃に達するまで熱し、**13**鍋ならし用の太白胡麻油を多めに入れる。放置すると温度がすぐに上昇して発煙・発火してしまうので、玉杓子で混ぜながら十分に鍋肌になじませ、**14**油をあげる。

一気に炒める

鍋を火にもどし、再度鍋肌全体が300℃に達するまで熱し、**15**きれいな太白胡麻油を入れる。**16**ニンニクを入れて炒め、**17****18**青菜を加えて炒め、**19**仕上げに紹興酒を入れて風味をだす。最高火力で約20秒。



炒めている時に鍋に火が入ると、鍋肌についている油が瞬時に劣化して酸化臭を発し、料理の風味を損なうことになる。中華の炒め物で独特の焦げ臭や油くさがするものは、この引火が原因なことが多い。火力の調節や調味料の入れ方をていねいにすることにより引火を避ける。



盛りつけは玉杓子ですくって皿に盛る。左写真のように鍋肌から盛りつけると、鍋の中で一番油の劣化が進んでいる鍋肌のよごれを、料理でこそげながら盛りつけることに。これでは料理の風味が台なしになる。



鍋ならしをした油をあげる容器には、余計なものを入れないためにザーレンと網杓子をのせておく。このザーレンと網杓子の間にはペーパーをはさみ、細かい粒子も濾して油をなるべくきれいに保つようになっている。ペーパーは数回に1度は取りかえて油がよごれるのを防ぐ。



小林さんの 極意で炒めた 「もやし炒め」で 油の違いによる 味の差を比較

油自体の味の比較を経て、次に考えるのは「調理した時にその差はどうなるか?」。太白胡麻油の澄んだ持ち味やコクは料理にそのまま表われるのか、他の油はどうなのか。

ここでは、桃の木的小林さんに「もやし炒め」を5種類の油で炒めてもらい、3ページと同様の味覚センサーによる味分析を行いました。その結果が下の2パターンのレーダーチャートです。

太白胡麻油は先味・後味ともにコクがあります。また相対的に後味の数値が低いことから、キレのよさが特徴であると解釈できます。「すっきりしているのに、コクがある」といわれる、太白胡麻油を使った料理の味わいを裏づける結果になりました。

太白胡麻油<右チャート>の数値を基準値とした場合の 他の油の味チャート



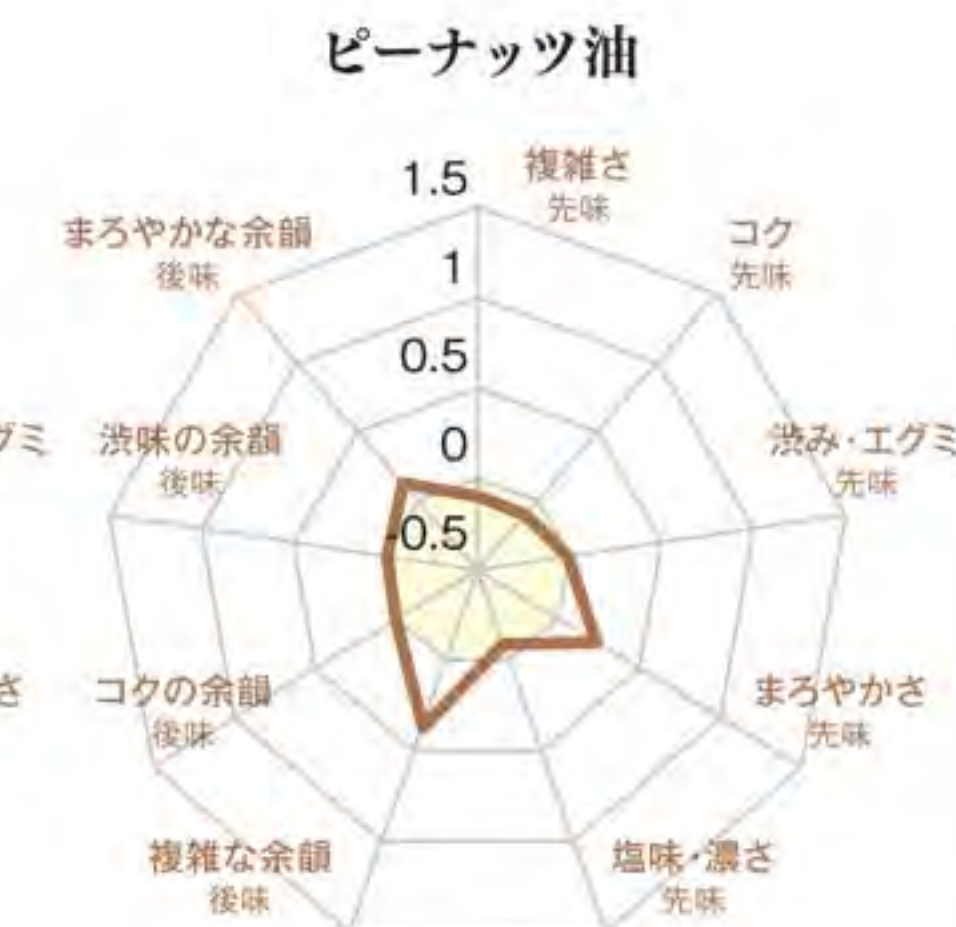
先味のコクや複雑さの数値が低く、後味の余韻がある。大豆油とともに塩味が強くでている理由は未解明。



キャノーラ油と味の傾向は似ているが、先味のコクの数値が少し低い。

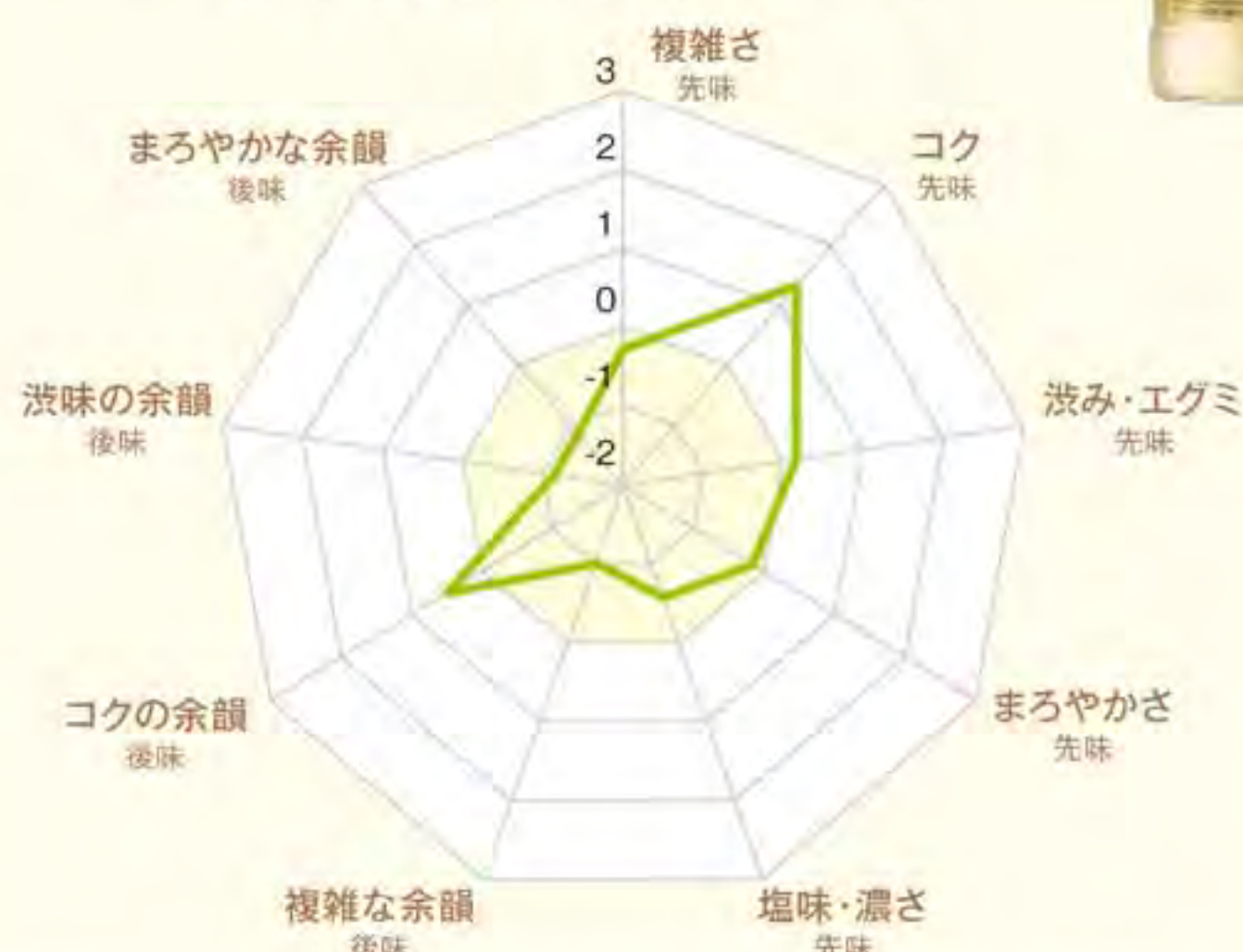


チャート左側の後味が著しく数値が大きく、明らかに主張の強い味。苦味や渋味由来の味わいが特徴。



旨味由来の先味のまろやかさ、後味の複雑な余韻が大きく、料理の味をフォローする油であることがわかる。

竹本油脂の太白胡麻油で炒めた もやし炒めの味チャート



相対的にチャートの右側の先味の数値が大きく、左側の後味は数値が小さい。これは太白胡麻油はコクなどの味わいはしっかりしているものの、後味はきわめてキレがいいことを表わしている。

チャートの見方 5種類の油で炒めたもやし炒めの味の平均値を目盛り0とし、これに対する太白胡麻油のもやし炒めの数値を表わしたもの。つまり、5種類の油の中で太白胡麻油にはどのような味の特徴があるのかを読みとることができる。

御田町 桃の木

名店「竹爐山房」で修業を積み、中華の幅広い知見を広めた小林武志シェフが「素材の味をそのままに生かした」料理を提供。オープンキッチンでカウンター6席、テーブル22席。昼コース2500円〜、夜コース8500円〜。



東京都港区三田2-17-29 オーロラ三田1F ☎03-5443-1309
営業時間／11:30〜14:30 (14:00L.O. 月曜はランチ営業なし)、17:30〜22:30 (21:30L.O.) 水、第2火休 JR山手線・京浜東北線田町駅◎徒歩10分 都営三田線・東京メトロ南北線白金高輪駅◎徒歩8分
<http://www.mitamachi-momonoki.com/>

チャートの見方 太白胡麻油で炒めたもやし炒めの数値を基準値(目盛り0)として定め、これに対する他4種類の油の数値を表したもの。つまり、太白胡麻油と他4種類のそれぞれの油のもやし炒めには、どのような味の差があるのかがわかる。※このページの2種類のチャートは、比較基準、数値が異なるため混同しないように注意してください。 データ計測・解析/株味香り戦略研究所

プロの極意を生かした、炒め物のコツ 《家庭版》

プロ必見の企画として中華料理の炒め物を追究しましたが、これらのコツの数々を家庭でつくる炒め物に活用しなすのはもったいない。編集部がすすめる「炒め物4箇条」は次の通りです！

水っぽくなってしまう、シヤキツとしない、油っぽくなってしまう……など、炒め物が苦手な人はいませんか。コツをつかんで、おいしい炒め物をつくりましょう。

そのための厳選4箇条、要はしっかり高温に熱した鍋で炒めることが肝心です。中華鍋を火にかけてから、煙がで始める寸前までしっかりと熱してください（高温なので鍋の前から離れないで）。炒める材料を入れると鍋の温度はいったん下がりますが、強火をキープしたまま一気にスピーディに炒めます。鍋をあおって火をつけるのは、鍋肌についた油を酸化させていやなおいを料理に移すのでNGです。炒め油は酸化に強くてコクがある太白胡麻油をぜひお使いください！

家庭の炒め物「これでおいしくなる4箇条」

- 中華鍋は鍋肌の上のほうまでガッチリ加熱する
→ 鍋全体を熱くし、高温を維持して短時間で炒めます！
- 調味料はあらかじめ用意しておく
→ 高温でスピーディに手早く炒めます！
- 鍋に引火させる“ファイヤー”はNG
→ いやな香りが料理に移るので厳禁です！
- 太白胡麻油で炒める
→ おいしい炒め物をつくるために必須です！

Q. 太白胡麻油を使うと、洗いがラクなのですか？

A. 太白胡麻油は炒め終わりの鍋への付着がサラリとしています

炒め物や揚げ物をした後の鍋を洗うのは面倒です。でも、太白胡麻油（左下写真）は鍋に付着してもそれほどベタベタせず、ペーパーでもぬぐいとりやすく、お湯で流すとかなりの油が洗い流されます。プロの中華料理では調理の途中で何度もササラでよごれを落としますが、この作業も楽で鍋がきれいになりやすいといわれています。家庭では少なめの食器用洗剤やオーガニック系の洗剤でも、スッとよごれが落ちます。一方、他の油（右下写真）は鍋にベタリとつくものが多く、洗い落とすのに難儀します。この鍋に付着した油の粘度の差に関してはまだ解明していませんが、興味をそそられる現象です。



太白胡麻油で炒めた後の鍋 他の油で炒めた後の鍋

Q. オリーブオイルも酸化に強くて炒め物向きなのでは？

A. その通りですが、オリーブオイルは味や香りの主張が強いのです

オリーブオイルは酸化に強い油で、加熱調理にも向いています。ですが、油の中では明らかに風味や香りが強く、苦味や渋味もあります。もちろんそれがオリーブオイルのいいところでもあるのですが、小林さんも「オリーブオイル風味を求めるのならいいけれど、中華の炒め物とは別の味になってしまう」という通り、オリーブオイル独特の風味や香りが炒め物をしても残ります。その点、素材の持ち味を覆わない太白胡麻油のほうが炒め物にはおすすめです。

渋味でみる油の味の分布



渋味の余韻（後味）

データ計測・解析／株味香り戦略研究所

Q. 油を使う炒め物はヘルシーでないのでは？

A. 脂溶性ビタミンは油で調理すると吸収率がアップします

油と脂溶性ビタミンは抜群の相性。脂溶性ビタミンにはビタミンA、D、E、Kがありますが、これらのビタミンは油に溶けている状態で摂取すると、体内への吸収率がアップします。煮て料理する（つまり油を使わない）よりも、油で炒めたほうが20～30%も吸収率が上がるのです。また熱に弱いビタミンCも、炒め物ならば加熱が短時間なので損失を少なく抑えられます。



ビタミンAが多い食品

ニンジン ホウレンソウ 小松菜 ニラ
カボチャ 卵 レバー

ビタミンEが多い食品

アーモンドや松の実などの種子 カボチャ

天雅

東京・中目黒

足木雅彦

「太香胡麻油が天ぷらの存在感を際立たせる」

日本料理店でコース料理を味わい、天ぷらも存分に堪能したい、そんなわがまなな願いを叶えてくれるのが「天雅」だ。

コースは先付からはじまり、ていねいにだしをひいた椀物、包丁も鮮やかな造り、季節感あふれる八寸と続いたところで、天ぷらに入る。常滑焼の器に揚げたての天ぷらが6品。素材の色が透けて見える薄衣ながら、そのまわりに「花」を咲かせてある。

天ぷら専門店には棒揚げが多いが、主人の足木雅彦さんは「花をつけすぎると品のない天ぷらになります。適度に花の咲いた天ぷらにはサクッではなく、シャリ、シャリという独

特の菌触りが生まれます。これが私のめざす天ぷらなのです」と語る。

「日本料理の命はだし。だしの材料は最高級のものを使います。天ぷらの命は油。だから最高級の油、つまり竹本油脂のごま油を使っています」

竹本油脂のごま油と足木さんのつきあいは長く、「豊橋（愛知県）にある実家の天ぷら店でも竹本油脂のごま油を使っていましたから、大げさにいえば、生まれた時からです」というほどだ。

同店の揚げ油は太白胡麻油と太香胡麻油をブレンドして使っている。「この店の軸は天ぷらですから、天ぷらの存在感を強く打ちだす必

要があるのです」

ごま油のブレンドは基本的に太白胡麻油3に対して太香胡麻油1だが、夏は太白を多めに、冬は太香を多めにして季節に応じている。

「天ぷらの油は時には200℃まで温度を上げます。高温に耐えられない油は使えません。竹本油脂のごま油は温度を上げても油煙などけつしてでない。そのコシの強さが魅力です」

夜だけの営業で完全予約制、2コースのみという営業スタイルは、開業早々の店としては大胆だが、そこに足木さんの並々ならぬ決意が表われている。天ぷらと同様、「天雅」も花を咲かせてほしい。

天雅

東京都目黒区上目黒3-16-13 CUBE-M B1F ☎03-6303-4005

営業時間／18:00～23:00(21:30L.O.) 月休

東急東横線中目黒駅◎徒歩4分 <http://ten-masa.info/>

営業は夜だけの完全予約制。メニューは1万円と1万5000円の2コースのみ。コース内容は月替りで、先付・お椀・造り・八寸・天ぷら・炊合せ・食事・水物の順に提供される。食事はかき揚げ天丼、天茶漬、かき揚げと白ご飯の3種からチョイスできる。





天雅
TEN-MASA

9

1 椀物は日本料理の神髄と位置づけ、一級品の羅臼昆布と枕崎産本枯れ節でだしをひく。椀種はえび真薯と松茸に焼きなすと冬瓜。 **2** ハ寸には遊び心が溢れている。トマトジュレやイワシの山椒煮が隣り合わせ、見ても食べても楽しめる6種盛りだ。 **3** 天ぶらはこのような器組みで供される。天つゆは一番だしを使用し、甘みが抑えめ。塩は宮古島の雪塩、大根おろしは天つゆに溶けやすいようにきめ細かくすりおろしている。 **4** 天ぶらは魚介と野菜を合わせて6種ほど。主役の海老は25gの才巻を使用。鍋に落とした後、粉簀に衣をつけてふり落とし、「花」を咲かせる。花の部分が細いとげ状に揚がり、シャリッとした歯触りになるのが足木さんの天ぶらの特徴。秋にはジューシーな松茸も堪能したい。 **5** 揚げ油は太白胡麻油3対太香胡麻油1が基本割合で、季節により割合を変える。銅と真鍮の合金、砲金製の揚げ鍋は熱伝導がいい。 **6** べの食事は天茶がおすすめ。貝柱、海老、三つ葉のかき揚げに、熊本・八代産の青海苔が風味を添える。だしは一番だしを使い、吸い地よりやや強めのあたりにしている。 **7** 実家の天ぶら店「天雅」で14年、名古屋の会席料理店で5年修業し、昨年10月に中目黒に自身の店を開業した。 **8** モノトーンの高級感が漂うカウンター10席。テーブル席もある。 **9** 女将の麻美子さんの手による季節の活け花が彩を添える。

きのこ餃子

材料 4人分

しめじ100g まいたけ100g

粗塩小さじ1/4 こしょう少々

純ねり胡麻 白大さじ1

餃子の皮1袋

- 1 しめじ、まいたけは粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに1、粗塩、こしょうを入れて混ぜ、純ねり胡麻 白も加える。塩を加えるときのこから水がでるので、この水分でねり胡麻をのばすように混ぜる。
- 3 2の具を餃子の皮で包む。
- 4 お湯を沸かし、3をゆでる。お湯を切って盛りつける。

*ラー油、黒酢を添えていただきます。



ね

り胡麻の使い方がわからないとよく聞かれま

すが、私にとってはごま油と同じ、うまみ調味料です。ごま粒の外皮などもそのまま入っている、食物繊維も栄養成分も豊富ですから、毎日摂りたい食材ですね。そのためには、ねり胡麻でくどい味にしないことがポイント。日本ではごま和えなどにたっぷり使いますが、もっと気軽に、いつもの炒め物やスープなどに大さじ1、2杯程度を調味料の感覚で入れてみてください。うまみがでて、塩、こしょうだけのシンプルな味つけでもとてもおいしくなりますよ。



ウー・ウエン

太白胡麻油愛用歴20年以上。新刊「ウー・ウエンさんの定番献立」(高橋書店)が9月に発行。毎日つくって食べたくなるシンプルなメニューが魅力的。

じゃがいものスープ

材料 4人分

じゃがいも(男爵)2個 玉ねぎ1個

太白胡麻油小さじ1 水4カップ

純ねり胡麻 白大さじ2

粗塩小さじ1 こしょう少々

- 1 じゃがいもの皮をむき、ひと口大の乱切りにする。玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 鍋に太白胡麻油と1を入れて火にかけ、油をなじませるように炒める。
- 3 水を加え、煮立ったら弱火にしてフタをして15分煮る。
- 4 純ねり胡麻 白を加えてのばし、粗塩、こしょうで味をととのえる。



秋にこの三品
ごだシ
まから、
油、プル
vol.15



なすのシンプル炒め

材料 4人分
なす5～6本
太香胡麻油小さじ1
純ねり胡麻 黒大さじ1
粗塩小さじ $\frac{1}{5}$
こしょう少々

1 なすは縦に薄切りにしてから、3mm幅のせん切りにする。
2 鍋に太香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。
3 純ねり胡麻 黒を加え、なすの水分をゆっくりと引きだしながら、純ねり胡麻 黒を全体にのぼすように炒める。
4 なすがしんなりとしてきたら、粗塩、こしょうで味をととのえる。
＊なすの切り方がポイント。この切り方だと水分がでにくく、炒めあがり水っぽくなりません。

ごま油と「調理学」

10 リール 堀 知佐子

ごま油のコーティングで青魚のn-3系脂肪酸をガード

ぶりのたたき

材料(2、3人分)

ブリ(刺身用サク) 1枚

塩1つまみ

太香胡麻油大さじ3

長ネギ、ショウガ、青ネギ各適宜

1 ブリに塩をふり(脂が多いのでしっかりめにしたほうが魚の味が引き立つ)、太香胡麻油を全面にまぶす。

2 ガスバーナーで表面に軽く焼き色がつく程度にあぶる(強火のグリルで、もしくはフライパンに太香胡麻油をひいて強火で表面だけ軽く焼いてもOK)。

3 切り分け、薬味の長ネギ、ショウガ、青ネギをのせる。

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。リールでは太白胡麻油を使ったパンも好評。テイクアウトでも販売しています!



● 太香胡麻油でコーティングして加熱する

- 熱に対してごま油がガード役をし、酸化を防ぐ。
- 魚の表面(脂)が直接焦げないので、脂が焦げたいやなにおいがしない。太香胡麻油ならば香りが淡いので、魚の持ち味を損なうこともない。
- コーティングの内側は間接的に熱が伝わるため“蒸し”調理状態に。蒸し調理は栄養成分をもっとも破壊しない調理法といわれる。



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/>

青 魚はEPAやDHAなどのn-3系脂肪酸を豊富に含みます。体のためにぜひ積極的に摂取したい栄養素ですが、とても酸化しやすいため、調理の時にひと工夫を凝らしましょう。

n-3系脂肪酸の酸化を防ぐために使うのが、ごま油。ご存じの通り、ごま油は酸化しにくいので、青魚をごま油でコーティングすればよいのです。「ぶりのたたき」は太香胡麻油をまぶして表面だけを軽く焼くと、ごま油の膜でおおわれているため、ぶりには直接火が当たらず、いわば「蒸している」状態で間接的に熱が伝わります。魚の脂の融点は低いため、この程度の加熱でも脂が溶け、舌触りがとろりとなめらかになります。これから脂がのってくる青魚でぜひ試してみてください。

WINE×MARUHOH

JACOB'S CREEKのボトルに注目！ ワインとごま油の おいしいマリージュ進行中

ただいまジェイコブス・クリークでは「ごま油を使った、ワインに合うお料理のレシピプレゼントキャンペーン」を実施中です。お店に並ぶジェイコブス・クリークのワインボトル（赤・白・ロゼ10種）をごらんください。ネックに人気料理研究家、牧田敬子さんの簡単メニューのレシ

ピがついていて、なんとその内側には、太白胡麻油か太香胡麻油のサンプルパックが入っています！秋の食材とごま油を使った、赤・白・ロゼワインそれぞれに合うレシピは、どれもとてもおいしくてオススメです。キャンペーン期間は10月31日まで（商品がなくなり次第終了）、食欲の秋にぜひワインとごま油のマリージュをお楽しみください。



NEW OPEN!

大人気パティスリー ポタジエの姉妹店、 野菜のデリカテッセン「ポタジエ マルシエ」オープン

ベジスイーツの大人気パティスリー「ポタジエ」のすぐ近くに、野菜のデリ「ポタジエ マルシエ」がオープンしました！朝市のようなにぎやかな店内には、オーガニックの野菜が並び、柿沢安那さんプロデュースの野菜をふんだんに使ったヘルシーなお弁当やそうざいが日替りメニューも含めて充実。野菜寿しや、その場でつくってもらえるベジスムージーも人気です。野菜の味わいを大切にする柿沢さんはスイーツでも太白胡麻油を愛用していますが、デリでは大豆と玄米でつくるベジタリアンメニューのベジー唐揚げや、クロッケーの揚げ油に太白胡麻油を使用。クロッケーは野菜の旬とともにメニューが随時更新します。全品テイクアウトだけでなく、店内のイートインスペースでも食べることができます。



定番のベジー唐揚げや季節の野菜クロッケーは太白胡麻油でフライ。

ポタジエ マルシエ
東京都上目黒2-18-13
☎03-6303-1105
営業時間／11:30～22:00 月休
<http://www.potager-marche.jp/>

facebook

「マルホン胡麻油」の フェイスブックで デイリーな情報を更新中！

マルホン胡麻油のfacebookはごらんになりましたか？7月にスタートして以来、ごま油を使ったレシピ、おいしいお店やシェフのご紹介、イベント情報などを更新中。「ごま油の四季」の取材現場も登場しています。コンテンツはこれからどんどん充実してアップデートする予定です。お楽しみに！ホームページからもリンクしていますので、ぜひデイリーな情報をチェックして、コメントをしてください。



<http://www.facebook.com/gomaabura.jp/>

DELICIOUS

成城石井とマルホン胡麻油、dancyuの コラボそうざいが人気です

今年で3回めを迎える、成城石井と月刊誌「dancyu」の限定コラボ「dancyu デリフェア」が開催中。成城石井の各店（一部店舗を除く）にdancyu一押しのそうざいが登場しています。同フェア常連のマルホン胡麻油は、和洋中のそうざいで太白胡麻油と太香胡麻油の万能ぶりを発揮。クリームパスタはバターのかわりに太白胡麻油でコクをだし、卵の花は太香胡麻油でしっとり、スープ春雨は仕上げの太香胡麻油で香ばしさとパンチをだしています。成城石井、dancyu、マルホン胡麻油のグルメトリオの味わいをご堪能ください。詳しくは「dancyu」10月号に掲載されています。



3種きのことホタテの
クリームパスタ



台湾風有機豆乳の
ごま油スープ春雨



干し海老と4種きのこの
卵の花煎り煮