

# ごま油の四季



冬の号

110

2013 Winter

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

特集◎「ル パティシエ タカギ」のオリジナルレシピ

## ショコラとセサミの おいしい関係



連載◎

ごま油、私の四季 パッソ ア パッソ 有馬邦明

天ぷらを食べに 天青

シンプルだから、ごま油 ウー・ウエン

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



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、上質なごまを生搾りしたフレッツシユオイルだから。うまみたっぷりのので、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。

◎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



門前仲町「パッソアパッソ」有馬邦明さんがつくる

# 地鶏のコンフィ… 太白&太香胡麻油のスタイルで



## パッソアパッソ

東京都江東区深川2-6-1 アワーズビル1F ☎03-5245-8645

営業時間：18:00～21:30(L.O.) 水休

東京メトロ東西線、都営大江戸線門前仲町駅◎徒歩3分

素材に対する探求とその博識は業界随一。

野菜、肉、ジビエ、魚、果物、調味料…と日本各地の産地を訪ねては

生産者との交流を重ね、イタリア料理のテクニックを駆使し、

素材に愛情をたっぷりと注いだ料理を生みだす。ディナーコース8400円～(冬季は1万500円～)。





上／12席の温かい雰囲気店内。右／「和梨のソルベ」は炊いてピューレ状にした梨1ℓに対して、太白胡麻油50ccを加えて凍結させる。オイル感は皆無、驚きのなめらかな柔らかさ！

右／コンフィは一種の下調理。提供時にノンスティック加工フライパンで皮目からパリパリに焼き、さらに網にのせて180℃のオーブンで10分焼く（家庭では魚焼きグリルを利用していい）。この時に太香胡麻油の香ばしさがでてる。



1972年生まれ。2年間イタリアで修業し、2002年に「パッソ ア パッソ」を開店。素材を知り尽くしているからこそ、仕込みには入念に手間暇かける。一から手づくりの料理をめあてに、長年通うファンも多い。

## クリスマスディナーにおすすめの一品 太白&太香胡麻油の鶏のコンフィ

クリスマスの定番といえばローストチキンだが、今年は「コンフィ」に挑戦してみよう。コンフィはオイルでゆっくりと時間をかけて火を通す調理法だ。

「ローストは簡単で、実はうまく火入れしないと肉が硬くなります。でもコンフィなら、鍋にオイルと鶏肉や野菜を入れて弱火にかけるだけだから、失敗しやうがない（笑）。均一にやさしく火が入るので、肉がふわりと柔らかく煮えあがります。家庭で地鶏を調理するのなら、断然コンフィが簡単＆確実でおすすめです」

と「パッソ ア パッソ」の有馬邦明シェフ。イタリア料理のリストランテにもかかわらず、日頃からオリーブオイルのみならず、太白胡麻油と太香胡麻油を使いこなす熱烈なごま油ユーザーだが、その理由は何なのだろう。

「イタリア料理だからオリーブオイルというのは、ナセンス。太白と太香胡麻油をオイルの選択肢に加えると、どれだけ素材の表現の幅が広がることか。コンフィで鶏肉のピュアな味を引きだせるのは、オリーブオイルか太白胡麻油か？ オリーブオイルは香りや風味が表にでてしまうので、明らかに太白胡麻油ですよ。素材を生かすためには基本調味料の選択が大切、なかでも油は素材の表現を左右する重要なポジションなんです」

コンフィをつくった後のオイルは漉してから冷やすと、ゼラチン状に固まったジュと、鶏のうまみがあるオイルに分離する。ジュは加熱して溶かせば味わい豊かなソースとなり、オイルはつけあわせの野菜のソテーなどに使える。鶏肉も、ジュも、オイルも味わえる。コンフィはおいしいこと尽くしだ。

- 1 地鶏の骨付きもも肉、手羽元、手羽先、塩、ニンニクのスライスをもみ込み、半日マリネする。
- 2 厚手の鍋に太白胡麻油を少量注ぎ、1、じゃがいも、きのこ類を入れる。鶏肉がひたるまで太白胡麻油を注ぎ（350g目安）、太香胡麻油を80g程度注ぐ。
- 3 火にかけ、弱火でゆっくりと約1時間かけてコンフィする。鶏肉が常に油にひたった状態で、油の表面がゆらゆらと動く程度（約80℃）の火加減を維持。
- 4 竹串がすっと通るようになったら火をとめ、そのまま冷めるまで約3時間おく。熱いうちに動かすと、皮が破れたり、肉がぐずれてしまったりする。  
\*漉したオイルにひたして冷蔵すると1ヵ月保存できる。





特集 ◎「ル パティシエ タカギ」のオリジナルレシピ

# ショコラとセサミの おいしい関係

ショコラとごま油、ねり胡麻…相性はいいのでしょうか。これが抜群によいのです！  
ル パティシエ タカギの高木康政シェフがお届けする、ショコラのオリジナルレシピです。



純ねり胡麻

ねり胡麻はごまの香りや味わいを強調し、ショコラとセサミのハーモニーを高めます。ミルクチョコレートには白、ブラックチョコレートには黒が合います。  
※ 純ねり胡麻は「ソフトハウチタイプ」を使用しています→P14。



ショコラ

クーベルチュールのほか、コーティング用チョコレートや洋生チョコレートも使います。クーベルチュールは写真のようなコイン型を使うと、刻む手間なしで溶かせるので便利です。



ごま油

生クリームやバターの代わりに、油脂としてショコラにごま油を合わせます。ショコラの味わいを邪魔せずすっきりと引きだし、さっぱりとして、なめらかな口当たりになります。





# Truffle orange



## point

チョコレートに水分は厳禁。ボウルにラップをかけて湯煎すると、湯気などの水分が入るのを防げます。

## point

ガナッシュをつくるときは、湯煎で溶かしたクーベルチュールに液体を注ぎ入れ、中央から少しずつまわりのほうまで溶かしながら混ぜ合わせます。空気をなるべく入れないように、やさしく混ぜるのがコツ。



オレンジのさわやかな酸味が楽しめる

## トリュフ・オレンジ

材料：約30個分

クーベルチュール（カカオ分58%）120g

A [オレンジ果汁 60g 水アメ 20g] 太白胡麻油 60g

コーティング用チョコレート 適量

ココアパウダー 適量

- 1 クーベルチュールを湯煎にかけて溶かす〔a〕。
- 2 ガナッシュをつくる。Aを合わせて沸騰させる。
- 3 1に2を加え〔b〕、泡立て器でゆっくりと混ぜる。乳化してなめらかになったら、太白胡麻油を加えて混ぜる〔c〕。
- 4 冷蔵庫で冷やし、スプーンでとれる硬さにする。
- 5 スプーンで9gずつとり分け、ラップで包んで丸くする〔d〕。冷蔵庫で10分冷やし固める。
- 6 コーティング用チョコレートを湯煎で溶かす。5を入れて表面をコーティングする〔e〕。
- 7 ココアパウダーをまぶす〔f〕。



## ガナッシュってなに？

ガナッシュはチョコレートと液体を混ぜて乳化させた、チョコレートのクリームのこと。トリュフやボンボンショコラのセンターに使うなど、チョコレート菓子には欠かせません。





太白胡麻油とバターのおいしいハーモニー

## プチ・ショコラ

材料：約20個分

無塩バター（室温）50g 太白胡麻油 50g

グラニュー糖 60g トレハロース 30g 全卵 90g

A [薄力粉 75g アーモンドパウダー 25g ベーキングパウダー 5g

ココアパウダー 15g] チョコチップ 適量

\*Aは合わせてふるう。

\*長径7cm×短径4.7cm×高さ1.8cmのオーバル型にバターをぬり、強力粉をまぶしておく。

- 1 バターを泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、太白胡麻油も加えて混ぜる〔a〕。グラニュー糖とトレハロースも加えてすり混ぜる。
- 2 全卵を3回に分けて加えて混ぜる〔b〕。
- 3 合わせてふるったAを加えて混ぜる〔c〕。
- 4 型に絞り入れ〔d〕、チョコチップをのせる〔e〕。
- 5 180℃のオーブンで約15分焼く。



### point

バターと太白胡麻油を同割にするのがポイント。バターの風味も生かしつつ、半量を太白胡麻油にすることで乳製品特有の香りや風味を少し押さえます。この配合にすると、ショコラの味わいや香りをより引きだすことができます。しっとり、さっぱりした焼きあがりに。



*Petit  
chocolat*





ねり胡麻&ごま油のコクが隠し味

## シガレット

材料：約10本分

ノワール

クーベルチュール（カカオ分58%）200g

純ねり胡麻 黒 20g 太香胡麻油 5g ココアパウダー 適量

ミルク

クーベルチュール・ミルク（カカオ分41%）200g

純ねり胡麻 白 10g 太白胡麻油 2g 粉糖 適量

Cigarette



ノワール

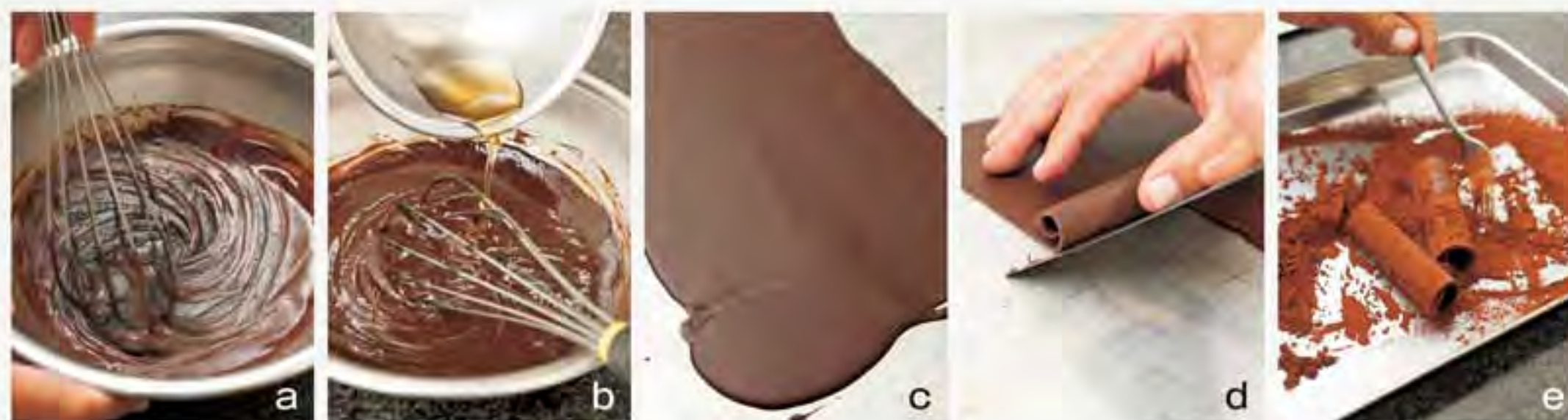
**1** クーベルチュールを湯煎にかけて溶かし（45℃以下にならないように）、純ねり胡麻 黒 [a]、太香胡麻油 [b] を加えて混ぜる。

**2** 冷めないうちにロール紙の上に流し、L字パレットで厚さ2～3mmに薄くのばす [c]。冷蔵庫で冷やし固める。

**3** 常温にしばらくおいて少し柔らかくしてから、三角パレットで10cm×8cmにカットして端から丸める [d]。

**4** ココアパウダーをまぶす [e]。

※「ミルク」は材料を変えるだけでレシピは同じ。



### point

チョコレートはカカオ分が高いほど硬く固まります。このシガレットは硬くなりすぎると丸める工程ができなくなるので、カカオ分58%くらいまでのクーベルチュールを使います。



簡単&すぐにつくれます！

## ショコララスク

材料：10枚分

バゲット（厚さ1cmスライス）10枚

A [太香胡麻油 50g タイム 適量 塩 1g コショウ 1g]

洋生チョコレート（ホワイト、スイート）各適量

- 1 ボウルにAの太香胡麻油、タイム、塩、コショウを入れ、電子レンジで約20秒加熱して混ぜて塩を溶かす。
- 2 バゲットに1をぬり、ベーキングシートを敷いた天板に並べる。180℃のオーブンで約6分焼いてカリッとさせ、冷ます。
- 3 片面を溶かしたホワイト、スイート洋生チョコレートにひたし、セロハン上にチョコレートをつけた面を下にして並べる[a]。冷蔵庫で冷やし固める。



## Chocolat rusk



セサミ&ショコラの相性抜群

## ショコラフレンチトースト

材料：食パン1枚分

食パン（5～6枚切り）1枚

A [全卵 2個 グラニュー糖 20g

純ねり胡麻 黒 20g 太白胡麻油 20g

ココアパウダー 10g]

ショコラソース

牛乳 100g

クーベルチュール（カカオ分58%）80g

太白胡麻油 20g

粉糖 適量

## Chocolat french toast

- 1 食パンは3等分に細く切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる[a]。
- 3 2に1をひたし、フライパンで両面を焼く。
- 4 ショコラソースは沸かした牛乳にクーベルチュールを加えて溶かし、仕上げにツヤだしのために太白胡麻油を加える。
- 5 フレンチトーストに粉糖をふり、ショコラソースをかける。







## ル ショコラティエ タカギ

「ル パティシエ タカギ」のショコラ専門の姉妹店。  
東京都世田谷区深沢4-18-14 ☎03-5758-6888  
営業時間/10:00~19:00 水休  
<http://www.lplctakagi.jp/>

正直いって、これほどまでに  
ショコラと相性がいいとは(笑)。  
ごま油は生クリームやバター  
(乳脂肪分)の代わりに、ねり



——トップパティシエの一人  
で、ショコラにはとくに思い  
入れが強い高木康政シェフ。  
パティスリーの本店以外にも  
ショコラティエを構え、珠玉  
のボンボンショコラやマドレ  
ーヌショコラが人気です。今  
回はクリスマスやバレンタイン  
に簡単につくれるショコラ  
菓子のオリジナルレシピをア  
品紹介していただきましたが、  
高木シェフが考えるショコラ  
とごま油、ねり胡麻のマリア  
ーージュとは？

# 「ごま油はコク、ねり胡麻は風味。 パティスリーでの可能性をすごく感じる」

ねり胡麻は、ごま油に比べて  
もっとごまの香りや味わいが  
ストリートに表現できます。ご  
ま油は100%縁の下の力持  
ちのかくし味、ねり胡麻はけっ  
こう主張してくる、そんな違い

勝ちもいいですね。  
ねり胡麻は、ごま油に比べて  
もっとごまの香りや味わいが  
ストリートに表現できます。ご  
ま油は100%縁の下の力持  
ちのかくし味、ねり胡麻はけっ  
こう主張してくる、そんな違い

でも、ねり胡麻もでし  
やばりすぎないところがいい。ち  
よっとコクがあったり、ほんの  
り香ばしかったり、ナッティな  
風味を感じたり、その程度の  
主張をしてくれるので、洋菓  
子にも使えるんです。基本的に、  
ミルクのショコラには白、ブラ  
ックのショコラには黒のねり胡  
麻を合わせるとはしません。  
ごま油とねり胡麻、実はかな  
り気に入ったので、ショコラだ  
けでなくお菓子全般の試作を  
しています。一番のおすすめは、  
生地もののバターの配合を太白  
胡麻油に置き替えること。ロ  
ール生地をつくる時に、中に  
フルーツをたっぷり入れて仕上  
げたい場合は、太白胡麻油を使  
ったほうがさっぱりとしてフレ  
ッシュ感を引き立てられます。



胡麻はごまの風味の増幅と、そ  
れぞれ役割は違うけれど、ショ  
コラと本当によく合いますね。

ただし全量を太白胡麻油にす  
るとシフォンのような別物の生  
地になってしまうので、バター  
と太白胡麻油を半々の割合を  
目安にするといいでしょう。バ  
ターよりもコストが低いのも大  
きなメリットです。シュー生地、  
タルト生地、クリーム類：こ  
れからおいしいお菓子の新顔が  
たくさん生まれそうです。



です。でも、ねり胡麻もでし  
やばりすぎないところがいい。ち  
よっとコクがあったり、ほんの  
り香ばしかったり、ナッティな  
風味を感じたり、その程度の  
主張をしてくれるので、洋菓  
子にも使えるんです。基本的に、  
ミルクのショコラには白、ブラ  
ックのショコラには黒のねり胡  
麻を合わせるとはしません。  
ごま油とねり胡麻、実はかな  
り気に入ったので、ショコラだ  
けでなくお菓子全般の試作を  
しています。一番のおすすめは、  
生地もののバターの配合を太白  
胡麻油に置き替えること。ロ  
ール生地をつくる時に、中に  
フルーツをたっぷり入れて仕上  
げたい場合は、太白胡麻油を使  
ったほうがさっぱりとしてフレ  
ッシュ感を引き立てられます。

## 表紙のボンボンショコラのレシピ(プロ向け)

ヘーゼルナッツの風味が際立ちます

ジャンドウジャ 材料:約20個分

ジャンドウジャ・ノワゼット 100g

クーベルチュール(カカオ分58%) 40g

太白胡麻油 15g

モールド用 クーベルチュール(カカオ分58%) 適量

A[カカオバター 適量 ショコラ用色素(赤) 適量]

1 Aを混ぜ、ハート型のモールドにピストレする。

モールド用のクーベルチュールをテンパリングしてモールドに流  
し、余分を落として準備する。2 ジャンドウジャとクーベルチュ  
ールを溶かし合わせ、太白胡麻油を加える。3 1に2を絞り入  
れて固める。4 モールド用のクーベルチュールで3にフタをし  
て固め、モールドからぬく。

*Gianduja*



高カカオ分のショコラとごまの調和

ボンボン・セザム 材料:約40個分

クーベルチュール(カカオ分72%) 130g

生クリーム(乳脂肪分35%) 100g 純ねり胡麻 黒 25g

転化糖(トレモリン) 15g 太香胡麻油 10g

仕上げ クーベルチュール(カカオ分58%) 適量

A[クーベルチュール(ホワイト) 適量 カカオバター 適量

ショコラ用色素(赤) 適量]

1 クーベルチュールを湯煎で溶かし、沸騰させた生クリームを加えて乳化させる。  
純ねり胡麻 黒、転化糖を加えて混ぜてから、太香胡麻油も加えてガナッシュを  
つくる。2 高さ1cmの枠に流し入れて冷やし固め、2.25cm角にカットする。3  
仕上げ用のクーベルチュールをテンパリングして2をコーティングする。4 Aを  
混ぜ、上面に絞ってデコレーションする。

*Bonbon sesame*





## 天青

東京・南青山

平田健一

松本眞司

# 「品格のある天ぷらを支えるのは太白胡麻油」

その天ぷらは薄い衣をまとい、

素材の色合いが透けてみえ、実に美しい。打ち粉をしないのに、薄い衣が一片もはがれ落ちることなく揚げられている。もちろん、見た目が美しいだけではない。薄く、軽い衣は素材の持ち味を余すことなく引きだし、食後感もさわやかだ。

大人の街に相応しい、外苑西通り沿いの「天青」。カウンター2つとテーブル個室で構成される20席弱の小体な店舗は、北大路魯山人の器やバカラの名品に囲まれた心落ち着く空間である。

カウンター前の冷蔵ネタケースにはきす、帆立、めごちなどの魚介が豊かに並んでいる。

「春ならギンポ、露の臺、夏は鰻、

島オクラ、夏の終わりは活けハゼ、冬にはワカサギという具合に、旬の味をそろえています。天ぷらで四季の素材を味わっていただきたいのです」

と、鍋前の平田健一さんは素材の品揃えに対する意気込みを語る。この道40年の名人の天ぷらに魅せられて入店したという平田さんと、松本眞司さんの二人が、この店の鍋前を守っている。

「料理の本などでは天ぷらは180℃で揚げると書いてありますが、私たちは実際には200℃の高温で揚げます。ですから、油は200℃に耐えられることが絶対

条件です」

そんな過酷な条件をクリアしたのが、綿実油と太白胡麻油のブレンド油だった。軽く、酸化しにくい太白胡麻油と、名人から受け継いだ技が、「天青」の天ぷらの高い品格を生みだしているのだ。

上品で大人の雰囲気漂わせる天ぷらの店ではあるが、だからといって敷居が高いわけではない。鍋前の平田さんと松本さん、そして女将の春日富美さんがはじめて訪れるお客にもさりげない心づかいをみせてくれる。天青ならば、カウンター天ぷらに不慣れな若い人でも、リラックスして天ぷらを楽しめるだろう。

## 天青

東京都港区南青山4-1-3 セントラル青山 ☎03-5786-2228

営業時間／11:30～14:30(14:00L.O.)、17:30～22:00(21:30L.O.) 日祝休

東京メトロ銀座線外苑前駅◎徒歩5分 <http://four-seeds.co.jp/brand/tensei/>

ランチタイムは天井1600円、天青天井2500円、天ぷら定食2700円、天青定食4900円の4種類。定食、天井ともに、旬のきざみ野菜サラダ、味噌汁、香の物がセットになる。夜は7200円～1万5000円までの5種類のコースで、価格により品数とねたが変わる(7200円のコースで天ぷらは9品)。







**1**加賀れんこん、才巻海老、しめじの秋らしい天ぷら。厚めに切った加賀れんこんは揚げる直前に皮をむく。揚げることでれんこん本来の甘みが引きだされ、もちもちした食感が生まれる。才巻海老は常に活けものを使用。揚げる寸前に水槽からだして手早く捌く。尻尾までカリッとおいしく食べられることをめざし、小さめのサイズを選んでいる。しめじはサクッとしていて、かつジューシーだ。

**2**ぶ厚い帆立貝柱で生うにをはさみ、海苔で巻いて揚げる。余熱で帆立が半生になるように計算されている。海苔のパリッとした食感も秀逸。同店の名物であるあわびの天ぷらを筆頭に、火の通し加減で微妙に味わいの変わる貝類の扱いは、職人技の見せどころでもある。

**3**ちょっとめずらしい、通受けのする甘鯛の天ぷら。鱗には衣をつけず、身の側にだけ打ち粉をして衣をつけて揚げ、鱗のサクサクした軽い食感とのバランスをとる。

**4**「天青天井」はランチのおすすめメニュー。「天井は店の味が表われる」というポリシーの通り、力を入れている。種は季節によって変わるが、活けの才巻海老2尾は定番。写真はこれに穴子、きす、かぼちゃ、舞茸、赤ピーマンがのっている。海老の足も入っているのは、海老好きにはたまらない。蜆の味噌汁、糠漬け、きざみ野菜サラダがつき、近隣のOLなど女性客にも人気。

**5**揚げ油は姉妹店である「銀座 天あさ」と同じく、綿実油に太白胡麻油を合わせた「天あさブレンド」を使用。高温の揚げに耐えるブレンドだ。

**6**入口を入ると、ゆったりとした10席のカウンターがある。白いカバーをつけた椅子がどこことなくレトロな趣。

**7**カウンター席にはお客がみえるように冷蔵ネタケースが設置され、魚介類がずらりと並ぶ。脇のかごにはなす、きのこなど旬の野菜が。

**8**奥には5席ほどの個室のカウンター席があり、ここでも天ぷらを揚げる。腕をふるう職人を独り占めして天ぷらを堪能できる、貴重な空間だ。

**9**天ぷらを食す豆皿の数々。中には18世紀の名品もある。



## ぶりと玉ねぎの オイスターソース煮

材料 4人分

ぶり3切れ

上新粉大さじ1½

玉ねぎ2個

太白胡麻油大さじ1½

A〔オイスターソース大さじ1½ こしょう少々  
醤油小さじ1 酒大さじ3〕

- 1 ぶりは一口大に切り、上新粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。
- 3 鍋に太白胡麻油と1を入れて火にかけ、両面を焼く。
- 4 2を加えて炒め合わせ、Aを加える。煮立ったら弱火にし、フタをして5分煮る。



### 野

菜とごま油は、私にと  
って最強のヘルシーコ

ンビ。野菜は火を通すと生よりもたくさん食べられます。「ねぎの焦がし醤油スープ」は一人分でねぎ半本、「大根のじゃこ炒め」も大根をたっぷり食べられるんです。大切なのは質がよく、うまみがある油を選ぶこと。それが太白胡麻油や太香胡麻油です。中国では生の料理、つまり自分の体温よりも低いものは食べない習慣があり、おかげで体が内臓から温まって代謝が促進され、太りにくく、冷え性にもなりにくいのです。野菜をごま油で加熱調理して、健康的に美味しく食べましょう。



ウー・ウエン

太白胡麻油愛用歴20年以上。近刊「ウー・ウエンさんの定番献立」(高橋書店)には簡単につくれるおいしい献立がたくさん。好評発売中!

## ねぎの焦がし醤油スープ

材料 4人分

長ねぎ2本

太白胡麻油大さじ2

醤油大さじ2

水4カップ

黒酢大さじ1

こしょう少々

岩海苔(乾燥)5g

- 1 長ねぎは幅3cmの斜め切りにする。
- 2 鍋に太白胡麻油と1を入れて火にかけ、ねぎに少し焦げめがつくまで焼く。
- 3 醤油を加え、香りが立ってくるまで焦がしてから、水を注ぎ、黒酢も加える。煮立ったら弱火にして2分煮てから、こしょう、岩海苔を加えて火をとめる。





冬にこの三品  
シンプル  
だから、  
ごま油  
vol.16



## 大根のじゃこ炒め

材料 4人分  
大根 ½本 (500g) 粗塩 小さじ½  
太白胡麻油 大さじ1 じゃこ 30g  
酒 大さじ1 長ねぎのみじん切り 10cm分  
片栗粉 小さじ½ (水 大さじ½で溶く)  
こしょう 少々 太香胡麻油 小さじ1

1 大根は皮をむき、繊維に沿ってマッチ棒状に切る。粗塩をふって20分おいてから、水分を絞る。

2 鍋に太白胡麻油とじゃこを入れて火にかけ、香りがしてきたら酒をふり入れ、1を加えて透明感がでるまで炒める。

3 長ねぎのみじん切りを加え、仕上げに水溶き片栗粉を加え、こしょう、太香胡麻油を加える。

\*あらかじめ大根の水分をだしてから炒めるので、水っぽくなりません。大根の味も濃くなり、シンプルなのに印象深い味わいに。



# ごま油と 「調理学」

11  
最終回

リール 堀 知佐子

## 田作り

材料(4、5人分)

ごまめ30g 太白胡麻油大さじ2

A〔砂糖大さじ2½ 醤油大さじ2

酒大さじ1½ 鷹の爪(小口切り)2本〕

**1** フライパンに太白胡麻油を入れて火にかけ、ごまめをパキッと割れるようになるまで弱火で約5分煎る。

**2** 別の鍋にAを入れ、混ぜて砂糖を溶かす。火にかけ、全体が泡立って約⅓量に煮詰まってアメ状の粘りがでたら、1のごまめを加えてからめる。

**3** バットに広げて冷ます。

ごまめを煎る時に太白胡麻油。  
おせちでもごま油が活躍



### ● 太白胡麻油でごまめを煎る

- 油脂の効果で熱伝導がよくなるので早く煎り上がり、ごまめのおいしさをキープ。
- 油のコーティングで表面のアメがすべりやすくなるため、からみやすい硬さにアメを煮詰めるのがポイント。煮詰まったら、水にアメを1滴落として指先で丸め、ようやく固まる程度の硬さになっていればOK。

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。調理理論をもとに、現場で実践的な調理指導ができる専門家を育成する「調理指導師協会」が2013年9月に発足、会長に就任。現在、第1期生を養成中です。



### 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/>

**お** せちの一品、田作り。ごまめを空煎りしてからアメをからめてつくりますが、煎る時に太白胡麻油を使ってみてください。表面を油脂で覆うことにより熱伝導がよくなり、ごまめに早く火が入り、香ばしさが増します。ごまめがパサパサにならず風味も残り、「魚の味わい」があるおいしい味わいになるのです。ただし、加熱に強い油を使わないと、油焼けのにおいがでるので逆効果に。だから熱酸化に強い太白胡麻油を使います。

おせちは他にも、栗きんとんの練りあがりに太白胡麻油を加えるとテリがでます。煮しめは太白胡麻油で炒りつけると、テリもでてうまみも増します。今年の年末は、ぜひおせちの準備に太白胡麻油を活用してください。



## RECIPE BOOK PRESENT

### ワニブックスから新刊発売 「毎日けんこう! 太白・太香胡麻油レシピ」

マルホンの太白・太香胡麻油を使ったレシピ本が、ワニブックスの人気ミニCookシリーズから新発売!『胡麻油の3分レシピ』や『アレンジ胡麻油でかんたん小鉢』など、全79品をご紹介します。定番おかずからサラダのバリエーション、スイーツまで、どれもすぐにつくれる簡単なメニューばかりです。本のなかではワニブックスから同時発売となった「ヨード卵・光 毎日! たまごレシピ」とのコラボ企画も実現。“卵かけごはん”とごま油の相性抜群のレシピも注目です。

マルホンではこの本の出版を記念して、「ごま油の四季」の読者の方10名にプレゼントいたします! 応募方法をご覧の上ふるってご応募ください。

卵かけごはんの  
コラボレシピも美味!



『毎日けんこう! 太白・太香胡麻油レシピ』ワニブックス 900円(税込)



10名様に  
プレゼント!

**応募方法** 官製ハガキにお名前、郵便番号、ご住所、お電話番号、年齢を明記の上、下記までお送りください。太白胡麻油や太香胡麻油、本誌への感想などもぜひお書き添えください。  
〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町11  
竹本油脂(株)第一事業部「ごま油の四季 レシピ本プレゼント」係  
● 応募締切 2014年1月31日(金) 消印有効

## THANK YOU!

### 「サンクスキャンペーン」にご応募ありがとうございました! 太香胡麻油がモンドセレクションW受賞

2013年7月から3ヵ月間にわたって実施した「モンドセレクション金賞W受賞記念 サンクスキャンペーン」。全国からたいへん多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。竹本油脂はこれからも太白胡麻油、太香胡麻油を軸に、高品質で安全なごま油、ねり胡麻をみなさまの食卓にお届けいたします。「ごま油の四季」ともども来年もどうぞよろしくお願いいたします!

太香胡麻油 300g  
モンドセレクション  
4年連続金賞受賞



太香胡麻油 450g  
モンドセレクション  
金賞初受賞

## SESAME PASTE

### プロに人気の「ソフトパウチ」タイプ 純ねり胡麻が楽天市場に初登場

今号の特集でルパティシエ タカギの高木康政シェフがショコラと合わせた「純ねり胡麻 ソフトパウチ」。これまではプロ向けの限定販売でしたが、12月2日から楽天市場のオンラインショップで販売がスタートします! きめ細かい漉しをかけ、驚くほどなめらかな口当たり。使い勝手のいいスタンディングパウチです。ぜひ買い求めください。



白 純ねり胡麻 ソフトパウチ  
黒 純ねり胡麻 ソフトパウチ

## 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



純ねり胡麻 黒・白  
110g