

# ごま油の四季



春の号

115

2015 Spring

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

おかげさまで

本

創業290周年

低糖質食

特集◎

## ロカボでいこう

連載◎

シンプルだから、ごま油  
ウー・ウェン

美味・太鼓判!

瓢亭の柚子あぶら



ごま油

# いい油とってる?

# 本 胡麻油



450g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られています。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シュオイルだから。うまみたっぷりで、オイル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。

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/>



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・矢野ビル ☎06-6243-3305



特集〇

# ロカボでいこう

ロカボの提唱者

山田悟先生に

ロカボ

## 「低糖質食」のことを教えてもらいました!

監修 山田悟 (食・楽・健康協会理事、北里大学北里研究所病院・糖尿病センター長)

やまださとる 1970年生まれ、94年慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。2011年より現職の北里大学北里研究所病院糖尿病センター長に就任し、「続けられる低糖質食」を提唱する。食・楽・健康協会理事。「奇跡の美食レストラン」(幻冬舎)など著書もある。

注) 本特集でご紹介するロカボ(低糖質食)は糖尿病の方も、日々の食生活でメタボやダイエットが気になる方もおいしく楽しめるものですが、糖尿病の症状がある方、通院中の方、食事療養中の方などはかならず医師と相談してください。

健康になる、ダイエットできる、しかもおいしく食べながら——糖尿病の治療食から始まった低糖質食(ロカボ)が、大ブレイクの兆しです。その魅力は何でしょうか。

**Q** 糖質というフレーズを見たり、聞いたりすることが増えました。糖質とは何ですか？

**A** 一言でいうと、血糖値を上げるほぼ唯一の成分が「糖質」です。糖質は栄養成分表では炭水化物。「糖」の文字から甘いものをイメージすると思いますが、砂糖などの糖類だけでなく、甘くないデンプンも糖質です。

**Q** 血糖値が上がるのは、よくないことなのですか？

**A** 食事には何かしら糖質が含まれているので、食後には健康な人であろうと誰でも血糖値が上がります。でも糖尿病の人は血糖値が全般的に高く、とくに食後は大きく上昇します。簡単にいうと、糖質をたくさん摂取すると、インスリンというホルモンの分泌の関係で、脂肪をため込みやすく、つまり肥満になりやすくなり、糖尿病やメタボの原因にもなるのです。逆をいえば、糖質の摂取を控えれば、肥満を避けることができ、糖尿病やメタボも予防したり改善したりすることができます。つまり、「低糖質食」は糖尿病の治療にはもちろんですが、メタボが気になる人たちのダイエットにも効果があるのです。

いま糖尿病は世界的に急増していますが、東洋人は遺伝的に糖尿病になりやすく、しかも日本のごはん中心の食生活は糖質が高いため、血糖値が上がりやすいのです。メタボも社会問題になっていますが、40代の日本人男性の16.5%はメタボ、25.9%が予備軍で、なんと2人に一人がメタボの脅威にさらされているの

です。メタボは高血圧、高血糖、高脂血症にはじまり、日本人の死因の3分の2の病気に関係するといわれています。

**Q** メタボにならない、もしくは改善するためにも、血糖値を上げない「低糖質食」が重要なんですね。

**A** 食事からとる糖質の量を少なくして、血糖値を上げないようにするのが「低糖質食」です。そもそも糖尿病の治療食として考えられましたが、私は日常的な食習慣としてもおすすめしています。

**Q** 具体的に日々の食生活で、低糖質食はどのようにすればいいのかわせてください。

**A** 糖質制限食、低糖質食、ロカボ……などいろいろな名称があり、病院やドクターによっても考え方はそれぞれですが、私は「制限」というストイックさを感じさせるフレーズは取り去り、メタボを防ぐ「ロカボ」と掛けて「ロカボ」と呼んでいます。

私が提唱しているロカボは1日に食事からとる糖質量を「合計130g以下」にしようというもので、「朝・昼・夜ごはん各20〜40g」、そして「おやつとして10g」の糖質をとることができ、気をつけるのは糖質のみで、血糖値を上げないタンパク質や油脂は基本的にたっぷり食べてかまいません。

### どんな食べ物が低糖質？ 高い糖質？

「糖質制限食のススメ」(山田悟/東洋経済新報社)をもとに作成

低糖質な食べ物		糖質が高いので注意
	主食	ごはん、パン、麺類、粉物全般
肉、魚、卵、乳製品	動物性タンパク質	
右記以外の野菜全般 ※玉ネギ、フルーツトマト、ゴボウ、ニンジン、パプリカは量によっては注意	野菜	ジャガイモ、サツマイモ、カボチャ、トウモロコシ、レンコン、ユリネ、切干大根
大豆、枝豆	豆類	左記以外の豆
ナッツ類、ごま	ナッツ、種子	栗、ギンナン
イチゴ、フランボワーズ、パパイヤ	フルーツ	左記以外のフルーツ全般
油脂全般OK	油脂	
	調味料など	砂糖、ハチミツ、ソース、ケチャップ、みりん、オイスターソース、片栗粉、葛粉
こんにゃく、しらたき、豆腐など大豆製品	その他	

糖質量は食品の栄養成分表の「炭水化物」でチェックできる。炭水化物=糖質+食物繊維だが、食物繊維の多い野菜以外は、炭水化物の数字はほぼ糖質量。

## 主食の量を少なくするのが ロカボへの近道!

<b>糖質</b> 52g 1人分	<b>糖質</b> 15~20g 1人分	<b>糖質</b> 27g 1人分	<b>糖質</b> 55g 1人分
うどん 1玉	バゲット 1切れ	食パン 6枚切り 1枚	ごはん 1膳

● 主食は糖質が多い。1食の主食の糖質は20g程度におさめるのが理想。ごはんは軽く半膳、うどんも半玉弱を目安に。

## ロカボ(低糖質食)の1日の糖質量

朝 昼 夜 + おやつ = 1日の糖質量 130g以下

各食 40g以下      10g

- 血糖値の急激な上昇を招くため、たとえ1日の糖質量内でも一度にたくさんの糖質を摂るのはNG。毎食20g~40g以下が理想的。
- おやつは一度に糖質10g分を食べても、少量ずつ数回に分けてもOK。

**Q** 肉も揚げ物も、気にしないで食べていいのですか？ お腹いっぱい食べてもいいんですか？

**A** はい、そうです。焼き肉、ステーキOKです。揚げ物も衣の小麦粉は糖質なので要注意ですが、油は糖質ゼロなので、揚げる調理法はまったく問題ありません。アルコールも飲んでも大丈夫です。ただし、日本酒やビール、紹興酒、カクテルは糖質が高いので避けます。逆に焼酎やウイスキーは糖質ゼロですし、辛口のワインも低い糖質です。で、2、3杯なら飲んでかまいません。

### ゆるくてムリがないから ロカボなら続けられる

**Q** 本当にそんなにゆるくてよいのですか(笑)? ダイエットのつらいイメージとは真逆で、私にもできそうな気がします。

**A** 私が狙うロカボはまさにそこです。「ゆるい」ことが大切なのは続けることができれば減量効果は大きいのですが、たいていの人はつらかったり、面倒だったりで続けることができず、結局成果が得られない場合が多いのです。

でも、ロカボは1食の糖質20~40g。通常みなさんが食べている食事は1食で糖質がおよそ80~100gなので、比較するとかなり絞っているようにみえますが、「1食糖質20~40g」ならば、主食を完全に抜かなくても大丈夫なので、低糖質食としてはかなりゆるいのです。いくら肉や揚げ物を食べてよくても、ごはんやパン、麺などの主食が食べられな

いとお腹もメンタルでも何となくさみしいですよ。ごはんなら茶碗に軽く半膳程度は食べても大丈夫です。

**Q** 量は減らしても主食が食べられるのは、とてもうれしいです！ 逆に食べてはいけない食品はありますか？

**A** まったく食べてはいけないというよりも、糖質が高い食品は量をつけてとると考えたほうがよいですね。たとえば、意外に糖質が高い野菜の代表がカボチャやサツマイモですが、これらもだから食べてはならないということではありません。それぞれの食品にはさまざまな栄養成分や機能成分が含まれています。ただ、糖質が高いものは食べる量を少なくすればいいのです。カボチャのおかずがある場合は、主食のごはんを抜くとか、1食の中でだいたいバランスをとれば大丈夫です。

**Q** なるほど、ゆるいですね。ますます続けられそうな気がしてきました！ 先生、ロカボは安全なダイエットと思って大丈夫ですか？

### 世界規模でヘルシーな食べ方が ロカボに変わってきた

**A** 糖質をゼロにしてまったくとらないようなことさえしなければ、安全だといえます。アメリカの学会の報告などを十分に吟味した上で学術的な裏づけをとり、2009年夏から北里研究所病院では正式に治療食として採用されています。病院でOKができたのですから、安心していただけますよね。以来、患者さんへのロカボの指導を通して、

ロカボの体質改善や減量効果を実感しています。だからこそ、病院内にとどまらず、メタボや糖尿病になる前に、予防食としてロカボを広くみなさんに知ってほしいのです。

**Q** 先生はレストランやパティスリー、ベーカリーからの賛同も得て、昨年あたりからロカボのうねりを起こしていますね。これもやはり幅広く発信したいからですか？

**A** 現代人に自信をもっておすすめできる食事法だと思っています。シエフたちも自身が職業からメタボ予備軍の方が多いので、ロカボに共感してくださいます。しかも、お店にとってもロカボ・メニューをおくことは付加価値になると思うのです。ロカボ一色になる必要はなく、求める人が手に入れることができる環境をつくりたいと思っています。

いまアメリカをはじめ世界的規模で、世の中全体のダイエットの常識がロカボに大きく転換しようとしています。ロカボでみなさんが毎日のおいしい食生活と幸せな人生を送れますように。

ごま油  
いい油  
とってる？

ロカボと  
油の相性は  
次のページへ!



# ロカボに注目するこれだけの理由

ロカボの良さ、ご理解いただけたいと思います。でも、なぜ「ごま油の四季」の特集が低糖質!?という疑問をお持ちでは。ロカボと油脂はグッドパートナーです!

## 油

はカロリーが高いから体に良くない、と長らく思われてきた。ところがその常識はもはや常識ではないという。

巻頭のQ & Aに登場した山田先生が興味深いデータを紹介してくれた。右下のグラフは、322人を3つのグループ——

■低脂質食 脂質とカロリーを制限

■地中海食 2 ナッツとオリーブオイル、魚の脂質は摂取し、カロリーは制限

### ■低糖質食

に分け、体重の変化を追ったデータである。なんと「低脂質食」がもっとも体重減少が少なく、続いて「地中海食」、「低糖質食」の順。また、別にコレステロールと中性脂肪の変化を追った実験でも、低糖質食と地中海食には改善効果があることが判明した。

これらの結果からわかることは、①低糖質食はもっともダイエット & 体質改善の効果が高いということ。そして、②オリーブオイルやナッツを食べた地中海食が、低脂質食よりもダイエット、体質改善ともに効果が高い。つまり、油脂は悪者ではないのだ。

「健康先進国のアメリカでは、栄養学と健康の関係性が根本から変化しています。有名な雑誌『タイム』は1984年には「油脂を控えよう」という趣旨の特集を組みました。ところが2014年6月には一転、『油との戦いの終わり』という内容の特集を組み、もっと油脂をとろうと訴

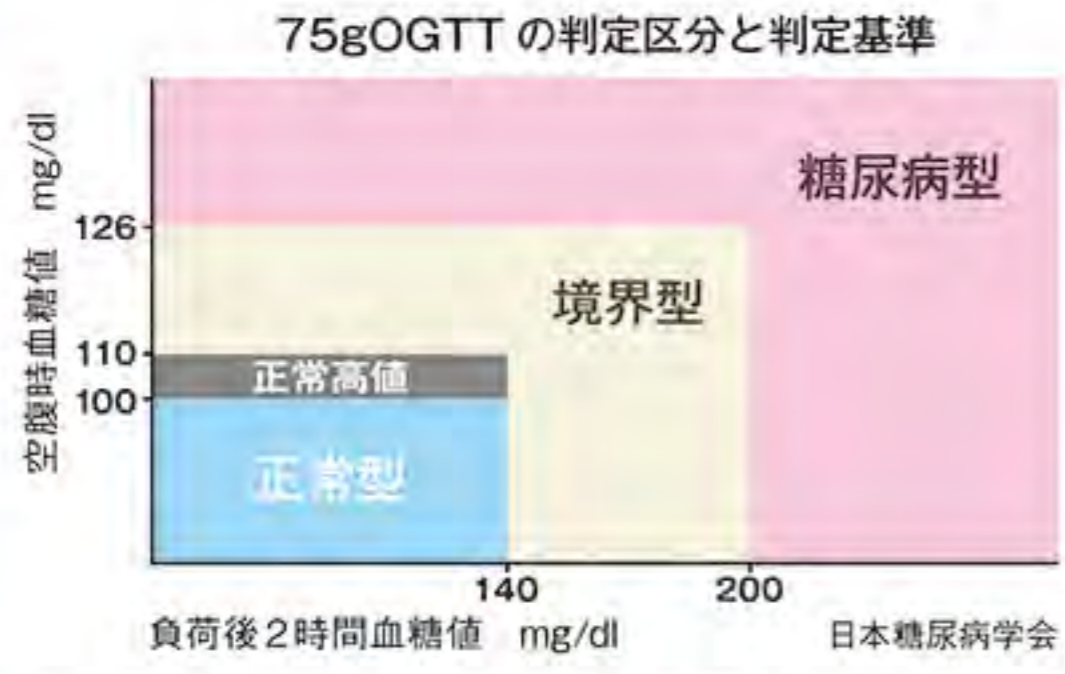
えています。30年の年月を経て、健康やダイエットの概念は180度変わってしまったのです。

声を大にしていましょう、油脂は摂取したほうがよいのです。油脂を控えたカロリー制限食は筋力や骨密度の低下を招いたというデータもあります。また、油脂を控えても血中脂質の改善はない、もしくはむしろ悪化したという論文も報告されています。

糖質との関係からいうと、糖質は油脂と一緒にとったほうが血糖値が上がりにくいのです。たとえていうなら、同じ量の白ごはんをチャーハンなら、油と炒めたチャーハンのほうが血糖値が上がりにくいのです。実際、医療の現場では、油は積極的にとろうという意識変化が起こりつつあります」と山田先生。先生のおすすめの油脂は、オレイン酸を豊富に含み、酸化性に優れる植物性オイル。ごま油もそのひとつだ。逆に油脂でも避けるべきなのは、トランス脂肪酸が多いマーガリンやサラダ油、酸化した油だ。

「甘味、塩分、油脂はおいしさを生み出す要素ですが、砂糖のとりすぎは血糖値が上がるのでNG、塩分もとりすぎに注意。これら3つの要素の中で、油脂だけがよく摂取して悪影響がある実証データは存在しません。しかも油脂のうまみがあると、塩分が少なくても味を感じるのです。油脂の使用は減塩にもつながります。だから、心配せずに、体のために良質な油脂をとってください。」(山田先生)

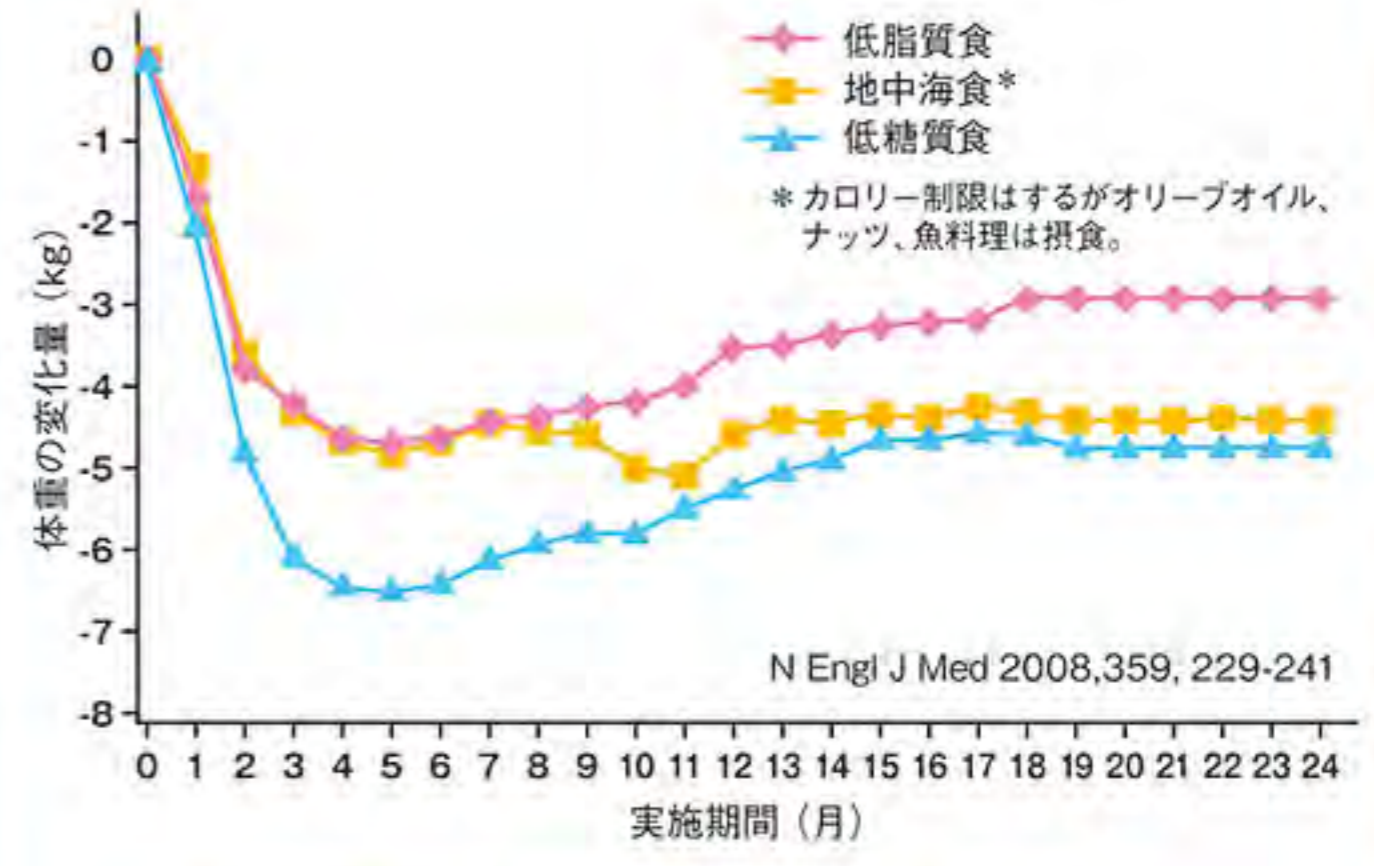
### 測定した血糖値をこのようにみます



ハンディな血糖値測定器で実際に計測しました

本特集ではスタッフが低糖質食を実食して血糖値を測定し、「低糖質食」を食べると血糖値は大幅に上昇しないことを実体験。その時の指標となるのがこの表だ。空腹時には血糖値110mg/dlまでが正常型だが、101～110mg/dlの範囲は正常でも高値とされる。食後(負荷後)2時間後には上がった血糖値が降下してほぼ食前の数値にもどるが、この時に血糖値139mg/dlまでならば正常型とされる。

### 3つの食事形式での減量効果の比較



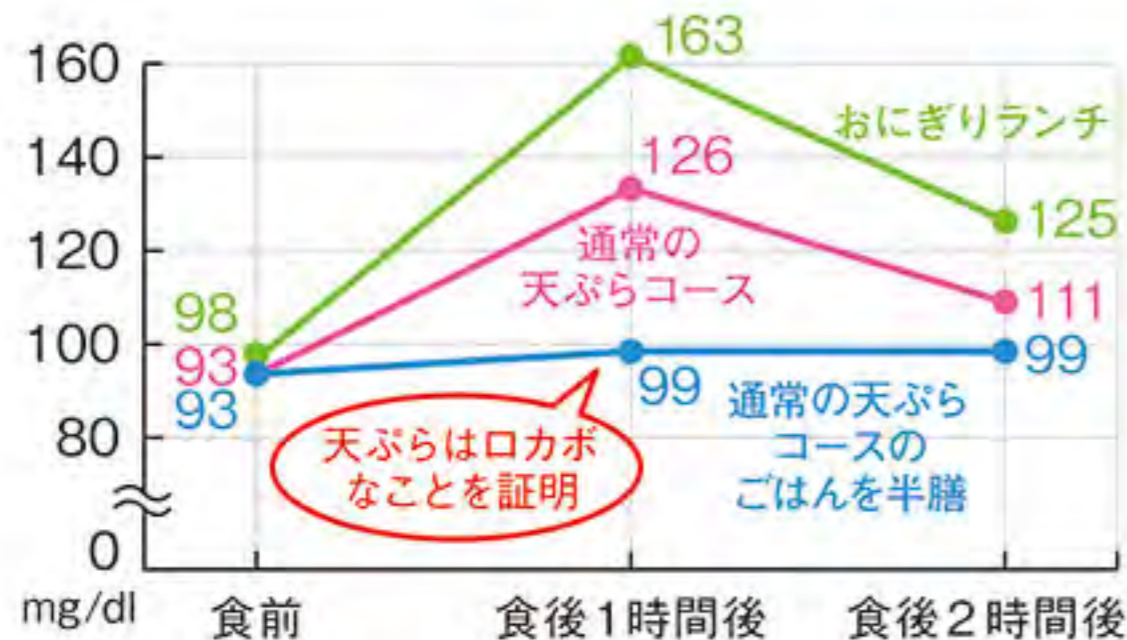
——油を控える必要はないのです——

スタッフが実食&  
血糖値測定しました!

### 天ぷらコース vs おにぎりランチ どちらが低糖質でヘルシー?



おにぎり2個と野菜ジュース、豆大福の組み合わせは、サラリーマンやOLが「ヘルシー」を意識してよく食べる昼食パターン。だがこれは幻想で、おにぎり1個の糖質は約40gと高く、野菜ジュースや大福と合わせるとかなり高い糖質量となり、血糖値上昇を招く。



揚げ物で高カロリーなマイナスイメージがある天ぷらは、実は糖質は低い。一方、おにぎりランチは糖質160g程度とかなり高糖質。この差が上のグラフでもはっきりと表われている。

※ 天ぷらコースは各1人が実食、おにぎりランチは6人の平均値



1回の食事でおすすめの量の「ごはん70g」は、茶碗に軽く半膳ほどの量。この量を食べることができれば、満足度は高い。

ごま油で揚げてます!



実証

## 天ぷらは低糖質なロカボフードです

糖質と油脂を一緒にとると、血糖値が上がりにくいことがわかりました。

ならば、天ぷらも血糖値が上がりにくい!?

メタボ世代の方にも  
天ぷらを楽しんでいただけます



みなさん揚げ物は大好きでも、どこかしら油ものを食べることにつきまとう後ろめたさがあったはず。でも、ロカボは油脂をとることをすずめている。「油脂を摂取↓血糖値は上がらない↓だから太らない」という黄金の図式なのだ。

そこで「ごま油の四季」編集部は、天ぷらの名店「深町」にご協力いただき、天ぷらを食べても本当に血糖

値は上がりにくいのかどうか実験! まずは通常の天ぷらコース(下写真)と、同じコースでごはんを半膳にした場合を比較(デザートはどちらも食べず)。左のグラフで血糖値上昇がピークとなる食後1時間後をみると、ごはんを半膳に減らした場合は血糖値がほとんど上がらないことが判明した。つまり、天ぷらコースで血糖値を上げる要因はごはんの糖質にあり、天ぷら自体は血糖値をほとんど上げないのだ。

次に、通常の天ぷらコースとおにぎりランチを比較すると、どちらもごはんはしっかり食べているのに、天ぷらのほうが血糖値上昇が小さいことが明らか。その理由は、天ぷらは油を使っているため血糖値が上がりにくいと推察される。

「天ぷらは血糖値を上げにくいロカボなヘルシー料理」だということが実証できました!

### 糖質

合計14.2g  
1人分

天ぷらコースでは  
こんなにたくさん  
食べました!

コースの  
天ぷらのみ

1海老の脚、2車海老2本、3たらの芽、4ふきのとう、5きす、6めごち、7筍、8すみいか、9しいたけ、10アスパラガス、11穴子、12小柱かき揚げでコースが一通り。本格的な天ぷらは衣がごく薄いため、小麦粉の糖質はかなり少ない。さつまいもなどの糖質が高い素材にだけ注意すれば、かなり優等生なロカボ・フードだ。ただし秋は栗やぎんなん、根菜がねたの中心になるので、要注意。

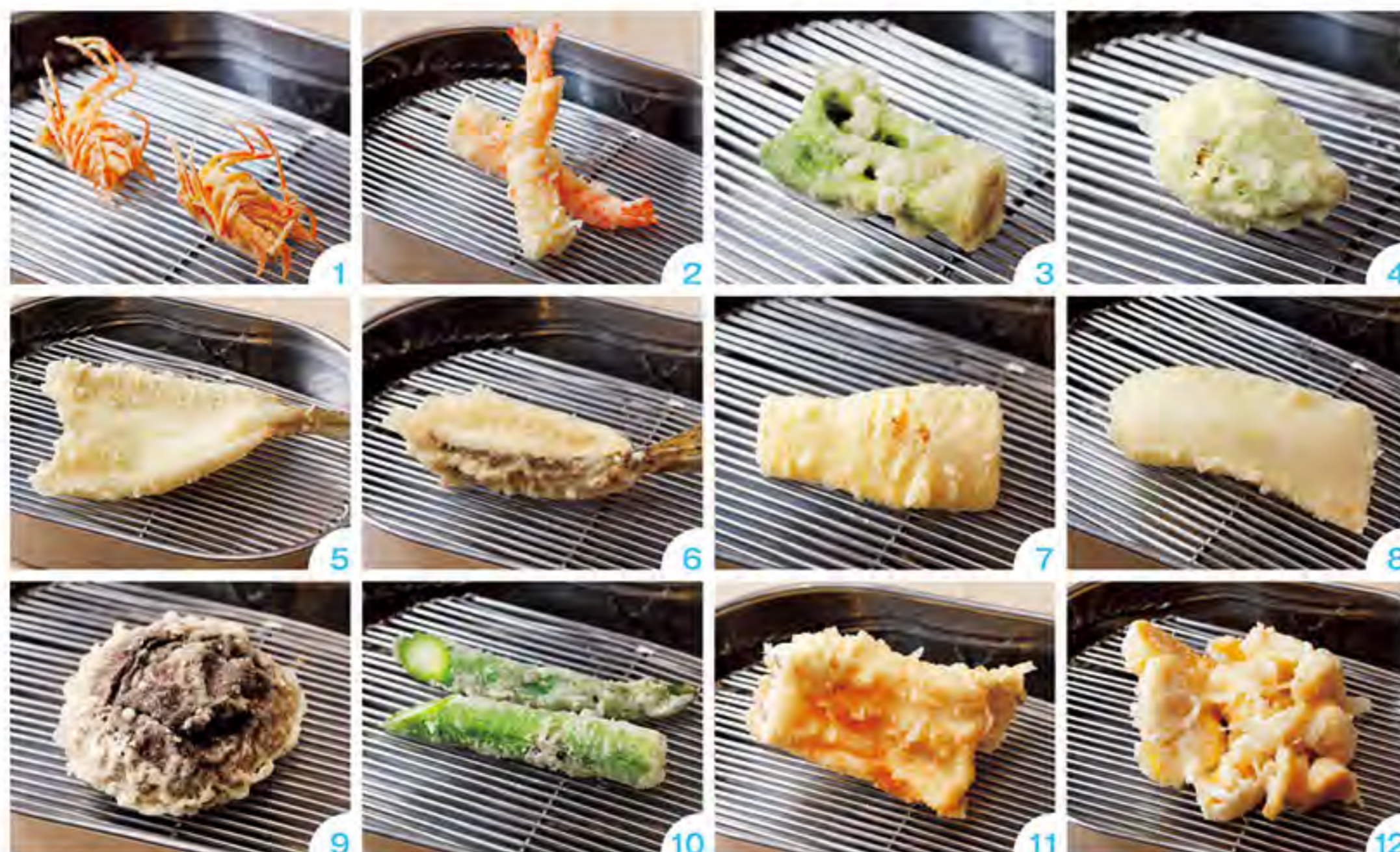
深町

東京都中央区京橋2-5-2 A.M京橋ビル1F

☎03-5250-8777

東京メトロ京橋駅◎徒歩1分

営業時間/ 11:30~13:30 (L.O.)、17:00~20:30 (L.O.)、  
土日祝の昼12:00~14:00 (L.O.) 月、第1・3日休



- 材料は2人分です。写真、糖質量はともに1人分です。
- 低糖質甘味料は砂糖と同量で換算できる「ラカントS」を使っています。他にもシュガーカットゼロ、パルスweetなどの低糖質甘味料があります。

# ロカボな1日メニュー

「1日の糖質量130g以内」のロカボをおうちで実践すると、こんなイメージ。糖質以外の制限がゆるいので、毎食おいしく楽しめます!



レシピ/山田サラ

## 朝ごはん

野菜と卵でポリームたっぷり  
低糖質のねり胡麻をトーストに

**糖質**  
合計34.8g  
1人分

**糖質**  
3.4g  
1人分

**糖質**  
5.5g  
1人分

### フルーツ

材料 キウイフルーツ 1個

**糖質**  
4.9g  
1人分

### ヨーグルト

材料 無糖ヨーグルト200g  
好みて低糖質甘味料

**糖質**  
21g  
1人分

### 黒ごまペーストのトースト

材料 食パン(8枚切り)2枚 純ねり胡麻 黒36g(大さじ2) 低糖質甘味料小さじ3

① 純ねり胡麻 黒と低糖質甘味料を混ぜ、トーストした食パンにぬる。

● ねり胡麻はほぼ無糖質! ジャムやあんのかわりになります。

● 黒ごまペーストは黒蜜のかわりにもなります。寒天やヨーグルト、低糖質アイスクリームにかけるとお手軽デザートに。もちろん「純ねり胡麻 白」でもOK。

### 春キャベツと桜エビの玉子焼き

材料 卵2個 チーズ20g キャベツ60g 桜エビ(乾燥)4g  
太白胡麻油小さじ4程度 塩少々

① 卵を溶き、細かく切ったチーズを入れる。② フライパンを弱火にかけて桜エビを軽く煎り、①に加える。③ あいたフライパンに太白胡麻油小さじ1を入れ、せん切りにしたキャベツをしんなりするまで炒める。これを②に加え、塩をする。④ 残りの太白胡麻油をひき、スクランブルエッグをつくる。

● 太白胡麻油と卵はバツグンの相性のよさ。卵に太白胡麻油を抱き込ませながら、ふんわりと焼きます。

### てりやきチキンサンド

材料 鶏モモ肉(皮あり・なしは好みで)200g 小麦粉小さじ3/4  
太香胡麻油 濃口大さじ1 低糖質てりやきのタレ大さじ2 レタス2枚  
食パン(サンドイッチ用・耳なし)4枚 マヨネーズ大さじ1/2

① 鶏肉は軽く切り込みを入れ、焼く直前に小麦粉をまぶす。太香胡麻油 濃口を熱して鶏肉を両面焼き、低糖質てりやきのタレを入れてからめる。  
② 食パンにレタス、①、マヨネーズをサンドし、半分に切る。

#### 低糖質てりやきのタレ

[醤油、焼酎各大さじ2、低糖質甘味料小さじ9]を混ぜ合わせるだけでつくれます。

● 魚のてりやきにも使えます。魚を焼くごま油を使い分けるのもオススメ!  
白身魚のタイやサワラなど⇒太白胡麻油 鮭やカジキマグロなど⇒太香胡麻油  
ブリやイワシ⇒太香胡麻油 濃口

**糖質**  
1.3g  
1人分

**糖質**  
15g  
1人分

**糖質**  
4.5g  
1人分

## ランチお弁当

甘辛てりやきソースも  
低糖質甘味料で  
つくれます

### シンプル焼き野菜

材料 ニンジン35g ズッキーニ50g ミントマト4個 太香胡麻油大さじ1  
塩少々

① ニンジン、ズッキーニは1cm角くらいのスティック状にカットする。② フライパンに太香胡麻油をひき、①を弱めの火で焼き、最後にミニトマトも軽く焼いて塩をふる。

● じっくり弱火で火を入れるので野菜の甘みがでできます。太香胡麻油の香味のおかげで、塩は少力で十分。

**糖質**  
合計20.8g  
1人分

# 夕ごはん

お腹いっぱい  
食べても  
ロカボです!

**糖質**  
合計**36.7g**  
1人分

## ごまダレ冷奴

**糖質**  
2.8g  
1人分

## キャベツと 鶏ささみの ポン酢サラダ

**糖質**  
2g  
1人分

## ごはん

**糖質**  
25.8g  
1人分

## たっぷり焼肉炒め

**材料** 牛肉(切り落とし)200g アスパラガス80g ゆでタケノコ、赤パプリカ、エリンギ各60g A〔醤油大さじ1½ 低糖質甘味料小さじ4 焼酎小さじ2 ニンニクすりおろし4g〕 **太香胡麻油 濃口小さじ4** コショウ適量

① アスパラは斜めに食べやすくカットする。他の野菜はアスパラと幅を揃えて細切りにする。Aを合わせる。② 牛肉は一口大に切り、Aの¼量程度をもみ込む。③ フライパンに太香胡麻油 濃口小さじ1を熱し、牛肉を軽く炒めて取り出す。④ 太香胡麻油 濃口小さじ2をたし、野菜を炒める。火が通ったら牛肉をもどしてコショウをし、Aを入れる。仕上げに太香胡麻油 濃口小さじ1で香りつける。

## たっぷり焼肉炒め

**糖質**  
6.1g  
1人分

## ごまダレ冷奴

**材料** 豆腐300g 万能ネギ4g A〔**純ねり胡麻 白大さじ1** 醤油小さじ2 低糖質甘味料小さじ2 酢小さじ½ **太香胡麻油 小さじ1** 水大さじ1〕

① Aをよく混ぜる。② 豆腐に①をかけ、小口切りにした万能ネギをのせる。

●ごまダレはゆで鶏、豚肉、野菜などオールマイティに使えます!

## キャベツと鶏ささみの ポン酢サラダ

**材料** 鶏ササミ80g(小2枚) キャベツ2枚(100g) 大葉6枚 A〔ポン酢小さじ1 **太香胡麻油 小さじ2** 柚子こしょう1~2g〕

① ササミは1分ほどゆでて火をとめ、そのまま10分おいて余熱で火を入れる(もしくは電子レンジで加熱)。一口大にさく。② ビニール袋に一口大に切ったキャベツ、①、細かくちぎった大葉、Aを入れて軽くもみ、冷蔵庫に30分ほど入れてなじませる。

## ごはん

ごはん70g(茶碗半分)/1人分

### アルコールもちよい飲み!

赤・白ワイン グラス1杯 糖質1.5~2g  
シャンパン グラス1杯 糖質0.6~1.2g  
低糖質の発泡酒 糖質0g  
焼酎 糖質0g ウイスキー 糖質0g



### おやつもOK! 糖質10gを目安に

ロカボは1日の糖質量を守れば、スイーツも食べられる。最近は有名パティシエの低糖質スイーツや、コンビニでもブランシリーズなどが販売されているので、甘いモノ好きは要チェック。



# ロカボなグルメ

ロカボは今年の外食シーンの注目キーワード。シェフの創意工夫で  
グルメなロカボメニューが続々生まれています！

## 【ウェスティン デリ】 ホテルメイドの極上ロカボなガトー・ショコラ

ウェスティンホテルでは、ゲストのウェルネスを常にサポート。ホテル業界としてはじめてスーパーフードをとり入れたメニューを導入するなど、ヘルスコンシャスな取り組みには定評がある。「ウェスティンホテル東京」ではバレンタインシーズンから低糖質のガトー・ショコラを発売して話題を集めているが、「これって低糖質!？」と驚くほど、しつかりと甘くて、クリームやナッツがたっぷり。それなのに1個の糖質は3.6g。

一般的なシヨートケーキの糖質が20〜25gだから、どれだけ低糖質なのかわかるだろう。このロカボなガトー・ショコラの秘密は、チョコレートのかわりにカカオマスを使っていること。チョコレートは原材料に砂糖が入っているが、カカオマスならば無糖。甘味は低糖質甘味料を使い、小麦粉のかわりに糖質が低いアーモンドパウダーを使い、と配合やつくり方に工夫を積み重ねて、スイート&ビターな至極の一品が完成した。

カカオマスは無糖でロカボ・スイーツにおすすめの素材だが、硬く締まる性質がある。そこで鈴木シェフは溶かしたカカオマスを、あらかじめ太白胡麻油で扱いやすい硬さにのばしてから、ガトー・ショコラとクリーム・シャンティイ・ショコラに配合している。素材を使いこなしてきたベテランシェフだからこそ生まれたアイデアだ。



ロカボ・スイーツで  
お客様を幸せにしたい。  
甘くて、大きめサイズで、  
贅沢な味わいです。  
鈴木一夫シェフ

### ウェスティン デリ

東京都目黒区三田1-4-1 ウェスティンホテル東京1F  
☎03-5423-7778 営業時間 / 8:30～21:00

(ケーキ・ベーカリーの販売は10:00～)

JR、東京メトロ恵比寿駅◎徒歩7～10分

<http://www.westin-tokyo.co.jp/>

※低糖質のガトー・ショコラは5月末日まで販売予定。



### 低糖質のガトー・ショコラ

土台はアーモンドパウダーのみで焼いたガトー・ショコラ。マスカルポーネと純ねり胡麻 白ソフトパウチを合わせたクリーム、クリーム・シャンティイ・ショコラ、クルミで濃厚なトーンに仕上げている。680円(税込)

糖質  
3.6g  
1個分

### スタッフが美食&血糖値測定しました!



スタッフが「低糖質のガトー・ショコラ」と普通のチョコレートケーキを実食し、食前、食後1時間後の血糖値を測定した平均値。低糖質のガトー・ショコラは血糖値がもっとも高くなる食後1時間後でも97mg/dlという低い数値で、食前からの血糖値の上昇値がきわめて低い。一方、普通のチョコレートケーキは食前から食後1時間後の上昇値が約25mg/dlある。

※低糖質のガトー・ショコラ=9人、普通のチョコレートケーキ8人の平均値

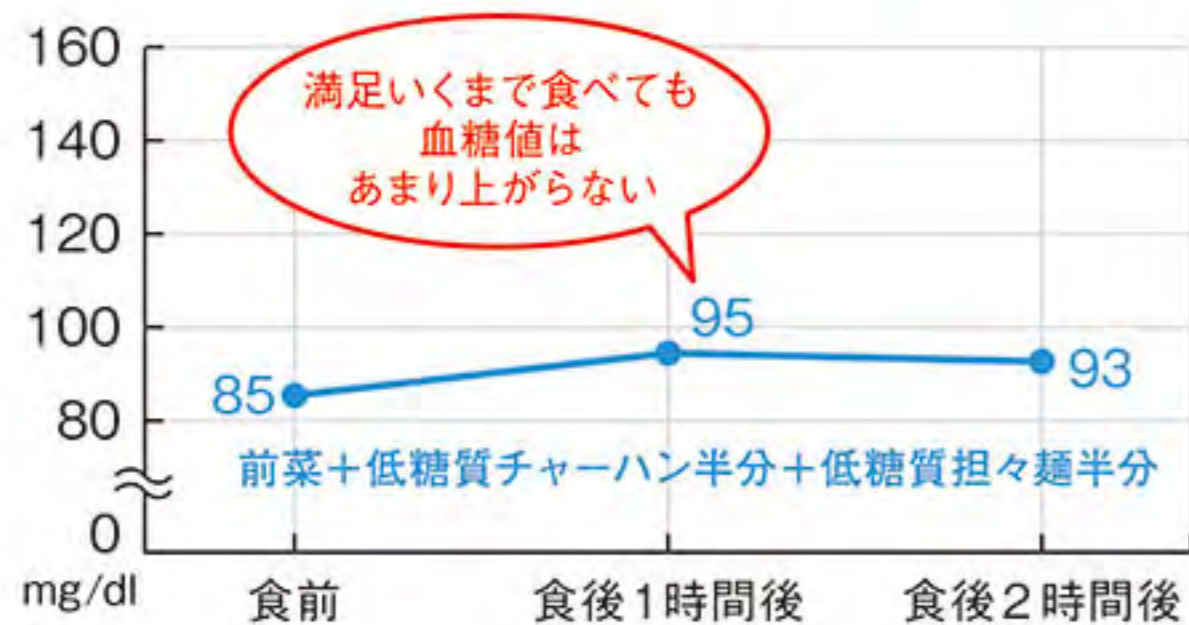


糖質  
30.8g  
1人分

## 低糖質チャーハン

目を凝らして見てみよう！ ごはんよりも若干角ばった白い粒々が“もやし”。ごはん70gに対して、もやし150g。卵と牛肉でボリュームもあり、これで1人分の糖質30.8g。1600円

スタッフが実食&血糖値測定しました！



スタッフが「前菜1人分+低糖質チャーハン半分+低糖質担々麺半分」で1食分(糖質計30.7g)として実食し、食前、食後1時間後、2時間後の血糖値を測定。

※2人の平均値

## [Wakiya 一笑美茶樓]

油を使うチャイニーズは口カボに好適な料理です



糖質  
5.3g  
1人分

## 菜の花の前菜

季節の低糖質な野菜をゆでて細かくたたき、上にはしらすぼしとたっぷりのねぎ、熱した太白胡麻油をジャッとかけて完成。菜の花とねぎが香り立ち、食欲をそそる。1600円



糖質  
20g  
1人分

## 低糖質担々麺

麺は糖質が高いのがネック。この担々麺は豆腐からつくった特別な低糖質麺でできている。ねり胡麻が香るスープやラー油は通常通りで、豆腐麺にかえるだけで1人分の糖質20gに。1600円

## Wakiya 一笑美茶樓

東京都港区赤坂6-11-10  
☎03-5574-8861  
営業時間 / 11:30~14:30 (L.O.)、17:30~22:00 (L.O.) (土日祝21:00 L.O.) 無休  
東京メトロ赤坂駅◎徒歩3分  
<http://www.wakiya.co.jp/>  
※低糖質メニュー3品は5月いっぱい要予約でオーダーOK。アラカルトでもコースの一品としても食べられる。



口カボ・チャイニーズは中国料理の技術のみせどころ。とてもおいしいでしょ？  
——脇屋友詞シェフ

口カボは「油OK」。油脂は糖質を含まず血糖値を上げないので、良質な油ならばとっても大丈夫。さらに心強いことに、糖質は油脂と一緒に食べたほうが血糖値は上がりにくい。飯に白いごはんとはチャーハンを同量食べて比べると、油で炒めるチャーハンのほうが血糖値は上がらないのだ(ー)。油が敵だったのはもう昔のこと、油ウエルカム、火と油の芸術といわれる中国料理もウエルカムだ。口カボを自分自身の食生活にもとり入れたいと語る脇屋友詞シェフが提案してくれたのは、驚きの口カボ3品。なかでも「チャーハン」はごはんの倍量のもやしで増量。糖質ゼロのもやしを米粒の大きさに合わせて細かく刻み、ごはんと一緒にパラパラと口当たりよく炒めた力作だ。



フレンチは身体に  
やさしいといえる  
時代が到来しました。  
健康であつてこそ、  
美食といえます。

岸本直人シェフ



8皿で構成される低糖質コースは昼夜共通(1万3650円)。

- シャンパンとともに～京都美山“初卵”
- 春の芽吹き足音 ふきのとうを太白胡麻油でフリット
- 長ねぎの炭火焼 白子、うに、ごまが香るプル・ノワゼット
- 帆立と新わかめ 黒ねり胡麻のソース
- 鳩のミ・キュイのタルタル 牡蠣 新筍
- 真鶴産釣り小甘鯛のエカイエ 200gの世界
- 花愁仔豚の炭火焼き 太香胡麻油でカリカリの皮に
- 紅茶ムースとグラニテ 湯葉のソルベ フランボワーズソース
- 自家製の低糖質パン 小菓子、飲料

ロカボ・マニアに朗報! フランスでは近年、若い生産者を中心にシャンパンの製造工程でサージュ(甘味添加による味調整)しない、より自然な製法が増えている。糖質量がきわめて低いシャンパンなので、安心して飲める。



### ランベリー

東京都港区南青山5-2-11 R2-A棟B1F ☎03-6427-3209  
営業時間/11:30~14:00(L.O.)、18:00~21:00(L.O.)  
基本月休と不定休 東京メトロ表参道駅◎徒歩3分  
<http://www.lembellir.com/>  
※低糖質コースは4日前までに要予約、2名から。上の写真は3月のメニューだが、仕入れによって食材が変わることあり。



糖質

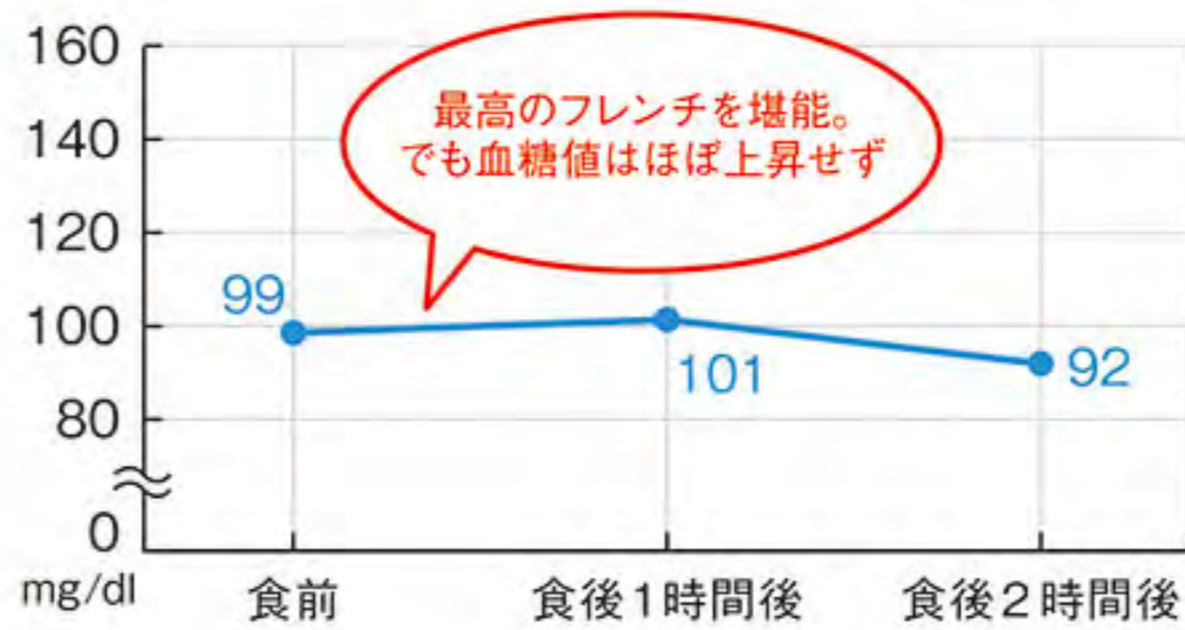
40g以下  
1人分

「ランベリー ナオトキシモト」

好評の低糖質コースとごま油がコラボします

低糖質コース

スタッフが美食&血糖値測定しました!



最高のフレンチを堪能。  
でも血糖値はほぼ上昇せず

「低糖質のコース」は8皿から成る豪華版にもかかわらず、合計糖質量でもおにぎり1個以下。このコースをスタッフ3人が実食し、食前、食後1時間後、2時間後に血糖値を測定。血糖値上昇がピークになる1時間後でも正常値内の101mg/dlにとどまり、2時間後には食前と同等以下の数値にもどった。

いまレストラン業界でもロカボに対する注目度が上がっている。「ランベリー」は3年前から低糖質コースを導入し、顧客に満足を与えてきた。メニューは基本的に通常コースと同じで、糖質が高い一部の素材だけをかえて対応している。

「ロカボはフレンチには追い風。フオウグラやキャビア、肉や魚介類は糖質が高くないのでそのまま使えますし、油脂や乳製品もOK。糖質に関する知識をもち、ソースやデザート、パンなどに少しだけ気をつかえば、十分にコースを組み立てられる」と岸本直人シェフ。実際に8皿で構成されるコースは、通常のコースと一緒に提供されても見劣りするどころか、低糖質とは気づかないだろう。3月のコースでは、日頃から愛用しているごま油、そしてねり胡麻が多く、皿に登場。岸本シェフが懸け橋となり、フレンチとロカボ、ごま油ががちりと手を組んでいる。



## スタッフが実食&血糖値測定しました!

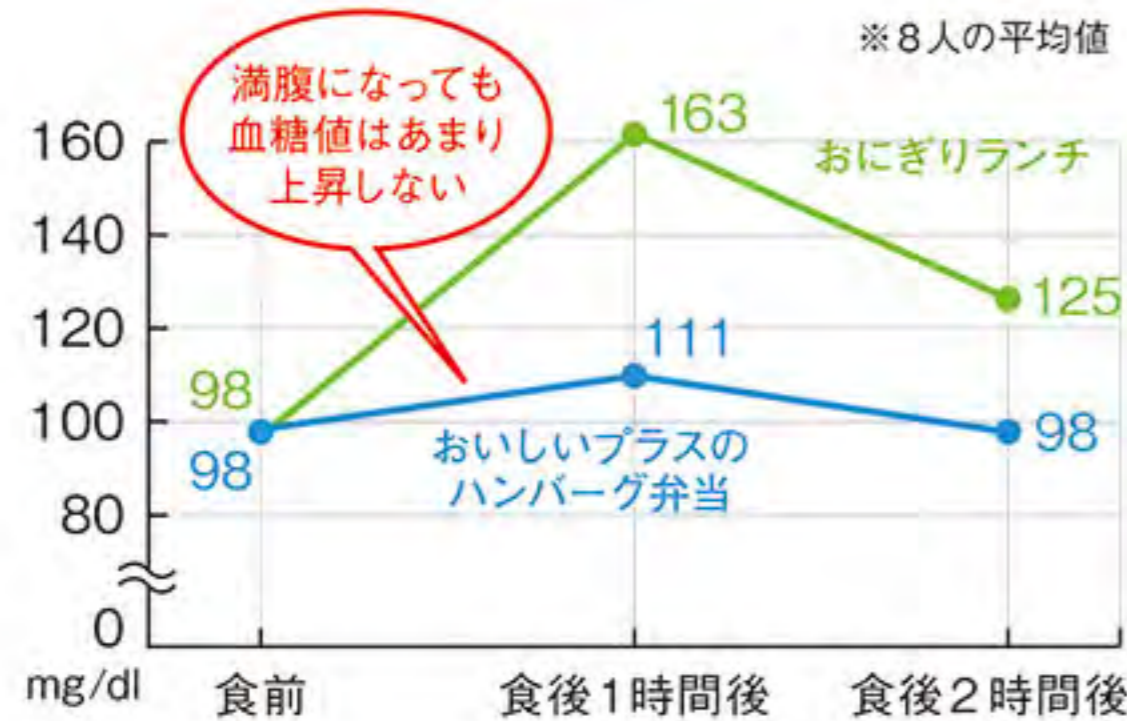
おいしいプラスの「2種類のソースのハンバーグ弁当」+低糖質アイスクリーム=糖質計40g以内におさめて満足ランチ。4ページのおにぎり2個+野菜ジュース+豆大福と比較すると……



糖質  
36.9g  
1人分

### 2種類のソースのハンバーグ弁当

「2種類のソースのハンバーグ弁当」は、大山鶏と国産牛のハンバーグ2枚と、出し巻き玉子、きゅうりとみょうがのサラダ、大根の煮つけ、しめじ、ブロッコリーと色とりどり。おいしいプラスのお弁当を毎日食べ、3ヵ月で体重が5キロ減ったというOLさんもいるそうです! 880円(税込)



スタッフ8人が実食し、食前、食後1時間後、2時間後に計測。血糖値上昇がピークになる1時間後でも低糖質の弁当は正常値を少し上回る程度で、2時間後には食前の数値にもどった。一方、低カロリーで野菜もとれるイメージのおにぎりランチは血糖値上昇が大きく、2時間後でもまだ高い。

## [おいしいプラス]

丸の内OLの間で話題のロカボ弁当!  
本格的和食の味わいで、おかずも充実



### プレミアム弁当

おかずを全種詰め合わせたプレミアム弁当でも、1食の糖質量は33g。デリバリーと催事出店限定で登場。1620円(税込)

糖質  
33g  
1人分

### おいしいプラス

東京都千代田区丸の内2-4-1  
丸ビルB1F  
☎03-6256-0291  
営業時間/11:00~21:00  
(日・祝~20:00、連休の場合は最終日以外~21:00営業)無休  
東京メトロ、JR東京駅◎徒歩2~4分  
<http://www.oishiplus.com/>

「おいしいプラス」は、6年連続獲得している和食店「青山えさき」の江崎新太郎シェフが、低糖質、低カロリー、減塩にこだわったヘルシー弁当の店をスタート。昨年11月、丸ビルへの出店を皮切りに、病院の売店でも販売がはじまっている。お弁当は肉のおかず3種類、魚のおかず1種類の4品を販売。和食はごはんの糖質が高いためロカボな献立をつくりにくいのだが、米粒状に加工したこんにやくをごはんに混ぜ込み、ロカボを実現した。このごはんは江崎さん渾身の賜物で、国産のこんにやく選びにはじまり、水っぽいやきあがりにならないための下準備など、こだわりが詰まっている。今後おかずが増えていくので、要チェック!



ロカボを求める多くのお客様の声に応えました。まだまだおいしさを追求します。  
江崎新太郎シェフ

## 豆腐と卵とせりのスープ煮

材料 4人分

水2カップ 桜海老3g

絹ごし豆腐1丁(300g) 卵2個

塩小さじ1/2 こしょう少々 太香胡麻油大さじ1

せり1束

- 1 鍋に水と桜海老を入れて火にかけて煮立たせ、3分ほど煮る。
- 2 絹ごし豆腐を入れて軽くつぶし、さらに5分煮る。
- 3 溶いた卵を流し入れ、塩、こしょう、太香胡麻油で味を調える。
- 4 長さ3cmに切ったせりを加え、火をとめる。



今回は良質なたんぱく質をおいしく食べることをテーマにしました。

私は肉を料理する時は、もも肉やむね肉、ヒレなど脂の少ない部位を選び、植物性のごま油やねり胡麻でうまみや、適度な油脂を補うようにしています。

「牛肉のかりかり炒め」や「蒸し鶏と黒ごまソース」がまさに好例。

お肉たっぷりですが、とても健康的な料理だと思いませんか。

「豆腐と卵とせりのスープ煮」は桜海老と水を煮だした簡単おだしに、塩と太香胡麻油で味つけします。ごま油は香りもいいだけでなく、うまみのもとになります。

ウー・ウェン 東京と北京でクッキングサロンを主宰。太白胡麻油愛用歴25年以上。  
ウー・ウェンクッキングサロン <http://www.cookingsalon.jp/>



## 蒸し鶏と黒ごまソース

材料 4人分

鶏むね肉1枚

下味〔塩小さじ1 こしょう少々 酒大さじ1〕

里芋2個

黒ごまソース〔純ねり胡麻 黒大さじ2 はちみつ大さじ1 醤油、黒酢各大さじ1½〕

- 1 鶏肉は下味をして30分おく。
- 2 里芋は皮をむき、厚さ1.5cmの輪切りにする。
- 3 1と2を蒸し器で約12分蒸し、そのまま冷ます。
- 4 黒ごまソースの材料を合わせる。
- 5 鶏肉をスライスし、里芋とともに盛りつけ、黒ごまソースをかける。

春の  
おいしさ  
ごだシ  
まかン  
油ら、  
プル  
vol.21

## 牛肉のかりかり炒め

材料 4人分

牛もも肉300g 九条ねぎ(もしくはわけぎ)3本

太白胡麻油大さじ1 一味唐辛子小さじ1

酒大さじ1 醤油大さじ½ オイスターソース大さじ1

- 1 牛肉は細切りにする。
- 2 九条ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 太白胡麻油を熱して牛肉を水分がなくなるまで炒め、調味料を入れ、九条ねぎを入れてさっと炒め合わせる。





## 瓢亭

至極の香りの逸品「柚子あぶら」



昨年2014年1月に開催された世界料理博覧会マドリッドフュージョン——この時に「瓢亭」の高橋義弘さんと竹本油脂がコラボレートして生まれたのが「柚子あぶら」。太白胡麻油が和の柑橘特有の繊細な香りを抱き、料理の温度帯によって香りの立ち方に変化がでる。このオイルは和食に注目する世界中のシェフから高い評価を得た。

そして約一年が経過したいま、高橋さんはさらに香りをクリアに

引き立てるために試行錯誤を重ね、よりピュアに柚子の香りを引き出す抽出法を確立。真冬に収穫された完熟の黄柚子のみを使い、新物オイルがついに完成した。

「ふりゆずのイメージで、料理にほんの一滴ほど落としてみてください。オイルから香りが揮発し、柚子の上品でいて鮮やかな香りが立ちのぼります」と高橋さん。

稀少品につき、3月中旬以降、竹本油脂の楽天市場のみで限定本数の発売が決定しています。



本来は醤油と柚子の漬け地に魚を漬けて「幽庵焼き」だが、焼きあがり直前に柚子あぶらをぬると、香りの余韻がより長く、とても印象的になる。ほか、茶碗蒸しなどに一滴、二滴落としても香りがどこからともなく漂い絶妙な香りを演出できる。

「マルホン胡麻油」楽天市場 1300円(90g)  
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/gomaabura/>

### 瓢亭

京都市左京区南禅寺草川町35

☎075-771-4116

営業時間/11:00~21:00(19:30L.O.)

7月1日~8月31日は8:00~10:00に朝がゆの営業あり  
不定休

京都市営地下鉄東西線蹴上駅◎徒歩5分

<http://hyotei.co.jp/>

## NEW BOOK

### 柴田書店より刊行 「パティスリーのための バター不足対応レシピ」

近年パティスリーにとってバター不足は深刻な問題。十分なバターが入手不可能な状況で、バターにかわる油脂として注目されるのが植物性オイルです。食の専門出版社・柴田書店から2月に刊行された「パティスリーのためのバター不足対応レシピ」(菊地賢一著)は、植物性オイルを使った40品のレシピを紹介。太白胡麻油は素材の味を引き立て、焼成工程に耐える高い抗酸化性を持つオイルとして多くのお菓子で使われています。パティシエ必読のヒントが詰まった一冊です。



「パティスリーのためのバター不足対応レシピ」  
レザネフォル・菊地賢一/柴田書店(1800円+税)

## EVENT

### 京都料理芽生会創立60周年記念 「精進料理の世界へ」に 竹本油脂が特別協賛します

京都の若い料理人の研鑽の場として生まれた「京都料理芽生会」が今年で創立60周年を迎えます。これを記念して同会では2015年、2016年の2年間にわたり、京都の多くの寺院とともに『精進料理の世界へ』と題した催しを開催します(主催/京都料理芽生会、京都新聞社)。鎌倉時代に禅宗から発した精進料理は、日本料理の成り立ちに大きな影響を与えていわれています。このイベントでは日本料理のルーツのひとつともいえる精進料理を見つめ直し、その精神性を深く理解し、また現代の解釈とともに再構築しようという試みが行なわれます。竹本油脂はこのイベントに特別協賛することが決定。ごま油は精進料理の基礎を成す素材のひとつで、材料に制約があるなか、料理に奥行きをだす大切な役割を負っています。京都の若い料理人とともに、あらためてごま油の魅力を探ります。

イベントは毎回寺院で開催され、住職と京都料理芽生会の料理人によるレクチャーとともに、当日限定の精進料理を食するスタイル。第一回目は5月23日(土)に「妙心寺 退蔵院」にて、『新しい精進料理への挑戦』をテーマに行なわれることが決まりました。以降6月、9月、10月、12月にも開催予定です。開催概要や応募に関する詳細は3月めどに竹本油脂のホームページなどでアップする予定です。とても貴重な機会として注目されるこの会にぜひご参加ください。



## NEW!!

### 使いきりポーションパック 「香りのふりかけ 太香胡麻油」新登場!

「ちょい足し」タイプのごま油、「香りのふりかけ 太香胡麻油」が新発売となりました。1袋が7gの小ポーションパックで、お弁当にもおすすめの使いきりサイズ。ドレッシング感覚でサラダにかけたり、うどんやラーメン、スープ、卵かけごはん、納豆や漬物など…ごま油の香りをちょい足しすると、毎日のゴハンをよりおいしく楽しめます。裏ワザでアイスクリームにごま油をちょいがけするのもオススメです!



7g×4本入りの  
使いきりタイプ。

## 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/>  
オンラインショップ(楽天市場)をご覧ください。  
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/gomaabura/>
- 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 太香胡麻油 濃口 純ねり胡麻 黒・白 110g 300gシリーズ

※本誌ではとくに明記がない場合、価格は「税抜」で表記しています。