

ごま油の四季



冬の号

118

2015 Winter

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



後藤ウィニーさんに教わる
健康台湾料理



おいしくて、 元気になる台湾

特集◎ごま油の滋味・滋養ストーリー



マーユーチー
これが噂の麻油鶏

Special Recipe

フレッシュなパイナップルケーキ



「ポタジエガーデン」が
台湾で人気

マルホン胡麻油が
台湾で
ブレイクの非し!?



おいしい
好吃



連載◎天ぶらを食べに 八重垣

シンプルだから、ごま油 ウー・ウェン

美味・太鼓判! リベルターブルのリグナン

本 胡麻油

450B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^{たいこう}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^{たいはく}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。

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

後藤ウィニーさんに教わる 健康台湾料理

だれにでも親しみやすい、台湾料理。
薄味の滋味を支えるのは、滋養に富むごま油です。
現地ロケのレポートを交えながら、
台湾出身の後藤ウィニーさんに
家庭でつくれるレシピを教わりました！

元祖台湾
まぜそば!?
まぜそうめん



特集◎ ごま油の滋味・滋養ストーリー
おいしくて、元気になる台湾



ラー油でほんのリス・パイシー
ささみと糸寒天の和え物



香りのいいピリ辛テイストが台湾流 ウィニーさんの台湾ラー油

材料：太白胡麻油400cc スパイス[八角2～3個 シナモン2本 一味唐辛子30g
七味唐辛子15g] 太香胡麻油200cc

① 鍋に太白胡麻油とスパイスを入れ、弱火にかけてじっくり温める。② 3～5分たったら、太香胡麻油を加え、唐辛子がこげないように3～5分ほど混ぜながら加熱する。そのまま冷ます。油を高温にしすぎずスパイスの香りを引きだすため、途中で太香胡麻油を加えていったん温度を下げるのがコツ。

* 台湾は屋台でも家庭でも卓上にラー油が欠かせません。八角やシナモンのほんのり甘い香りが特徴。薄味の料理をラー油や酢などで好みに味つけするのが台湾流の食べ方です。



香菜たっぷり
れんこんの香り和え

だしいらず、
大根の滋味があふれます

大根と海老だんごの スープ

材料/4人分：海老だんご〔海老150g(正味) 豚ひき肉50g 酒、しょうがの搾り汁、太香胡麻油濃口各大さじ1 片栗粉大さじ1~2 塩、こしょう少々〕 大根600g 水800cc しょうが(せん切り)大さじ1 塩、こしょう適量 太香胡麻油大さじ1

①海老の殻をむいて背わたを取り、たたいてミンチにする。海老だんごの他の材料を加えてよく練り混ぜる。②大根はせん切りにして鍋に入れ、水を入れて20分ほど煮る。③大根が透きとおったら、しょうがを加え、①をスプーンで一口大ずつ落として4~5分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、太香胡麻油を加える。

* 大根をコトコト煮るだけの簡単でおいしいスープ。しょうがで体も温まります。白菜でつくるのもおすすめ。

まぜそうめん

材料/2人分：そうめん150g 小松菜2株 醤油大さじ1½ すりおろしたにんにく(またはしょうがの搾り汁)少々 ラー油大さじ2

①そうめんは硬めにゆでて水洗いし、別のお湯にくぐらせてお湯を切る。②小松菜はゆでて長さ4~5cmに切る。③器に醤油、にんにく、ラー油を入れてよく混ぜる。ここにそうめんを入れて和え、小松菜をのせる。



そうめんは 長寿のシンボル!

* 台湾では麵線ミエンシェンと呼ばれるそうめんをごはんと同じくらいよく食べます。香りのいいラー油やごま油でさっと和えて、野菜や目玉焼きなどをのせるのが家庭でも外食でもおなじみの料理。長寿を象徴する食べ物なので、とても長いのです。

ささみと糸寒天の和え物

材料/4人分：鶏ささみ5本 糸寒天10g たれ〔酢、砂糖各大さじ1 塩小さじ½ 粉山椒適量〕 香菜適量 ラー油大さじ2

①ささみは沸騰したお湯に入れて弱火で3分ゆで、ふたをして10分蒸らす。細かく裂く。②糸寒天はぬるま湯につけてもどし、長さ3cmに切る。③たれの材料を合わせ、①②を和える。よく味がしみてから香菜を加え、ラー油をかけてさっと混ぜる。

れんこんの香りและ

材料/4人分：れんこん300~400g 太香胡麻油大さじ2 にんにく(みじん切り)大さじ1 たれ〔ゆず果汁、酢、砂糖各大さじ1 塩小さじ½ ラー油小さじ2~3〕 香菜適量 くこの実大さじ1

①れんこんは皮をむき、厚さ2mmの輪切りにし、粘りがなくなるまで洗う。②沸騰したお湯でれんこんをさっとゆで、水にさらしてざるにあける。③フライパンを熱して太香胡麻油を入れ、にんにくを弱火で黄金色になるまで炒める。④ボウルに③を入れ、たれの材料を加えて味をととのえる。②のれんこんを入れて軽く和え、香菜とくこの実(水でもどす)を加える。



後藤ウイニー

料理研究家。台湾で生まれ育ち、結婚を機に日本在住に。月イチで両国を行き来しながら、食を中心に文化の懸け橋として活躍中。
<http://winnies-kitchen.com/>

「台湾の人は大食漢。肉も魚も野菜も驚くほどたくさん食べて、エネルギーに生活しています。日本では『お茶しましょう』とよくいうでしょう? でも台湾では『ごはんしましょう』なんですよ。醤油をよく使うので、茶色くて味が濃そうなイメージですが、実は薄味。塩味が淡い分、ごま油で香りやコクをだした料理が多いんです。台湾ではすごく香りがいいことを『太香』タイシャウといいます。太香胡麻油や太香胡麻油濃口はまさにそんなごま油。下味や和え物、炒め物で香りを生かしたり、煮込み料理ではごま油をおだしの感覚で使ったり。漢方食材としても優れているので、ごま油は健康志向が高い台湾の人たちに愛されています」

台湾ではお漬物に
ごま油をかけます!

白菜甘酢漬

材料：白菜漬(市販)約500g A〔酢200cc 砂糖100~120g 塩小さじ1〕 唐辛子(小口切り)少々 太香胡麻油大さじ2

①白菜漬はたっぷりの水に30分ほど浸けて塩抜きする。②Aをひと煮立ちさせて冷まし、①を一晩漬ける。③②の水気をしっかりと絞り、繊維に沿って食べやすい長さに細く切る。④盛りつけて唐辛子をのせ、170℃くらいに熱した太香胡麻油をかける。

* 市販の白菜漬を塩抜きして甘酢漬に。好みの漬物に熱々のごま油をジャッとかけてもOK。



滋味



台湾でごま油といえばコレ!

マーユーチー これが噂の麻油鶏

台湾のあちこちで見かける「麻油鶏」の看板。

ごま油としょうが、酒で鶏肉を煮た、体が芯から温まるスープです。
漢方薬膳の視点からも、ごま油はお墨つきの滋養に富む素材なのです。



環記麻油鶏 台北市大同区寧夏路44號 <http://www.mayogi.com.tw/>

レバーや内臓も
あります



3

麻油湯		
油	雞只	190
油	心肉	180
油	水肝	150
油	肝	120
油	雞	100
油	雙	100
油	麵	250
油		430
油		30



麻油は
ごま油のこと!

台湾ではふだんの食生活に漢方の薬膳の考えが根づいている。日頃から食べることにによって健康を維持し、体調を整え、病気を予防するのが漢方の考え方だ。

「麻油鶏」——台湾の人ならばだれでも知っているごま油を使った料理。たっぷりのごま油としょうが、酒で鶏肉を煮込む素材極まりない薬膳スープで、飲めば飲むほどに滋味深く、しょうがの血行促進効果で体の内からじわりじわりと温まってくる。

「ごま油の四季」編集部としては、この滋味&滋養に富む一品をぜひ！日本にも紹介したく、台北の漢方医の卓資彬先生にインタビュー。麻油鶏が台湾で愛されている理由は？漢方ではごま油はどのような食品なのだろうか？

「ごま油は漢方の生薬として、と

でも重要な食品です。よく知られている効能をあげるだけでも、気血(体内の循環や血流)や肝・腎機能によく、便秘を解消し、白髪予防や筋骨、視力アップに効果があるとされています」

と卓先生。漢方の治療は薬で症状をひとつずつ治すのではなく、その人の体全体を診察して、トータルに治療させるのが西洋医学との大きな違い。ごま油は体全体をよい方向に整えるために、常食するとよいとすすめられている。

「とくに女性には、ごま油を日頃からとるようにすすめます。気血によいので冷え性や生理中によいですし、便秘解消もできます。また産後しばらくは今も昔も麻油鶏をかならず飲みます。産後は体を冷やさないように大半の野菜を食べべないので、便通を促すためにごま油で腸を潤して循環をよくするのがよいです。しょうがの体を温める効果との相乗効果で、産後の体を守ります」

ごま油は優れた漢方生薬

さて、マルホンの太香胡麻油と太白胡麻油は、それぞれ漢方の生薬としてどのような働きが期待できるのだろうか？

「料理にはどちらを使ってもよいですが、ごまを強く煎るほど、体を温める効能は上がるといわれています。一方、生搾りの太白胡麻油は漢方では外用薬としてすば

創業 70 年の麻油鶏専門店
「環記麻油鶏」で滋味を堪能



1 有名な寧夏観光夜市のにぎやかな通りにある「環記麻油鶏」。台湾の人は寒い季節になると、麻油鶏を食べて体をポカポカに温めるそう。2 素朴で滋味にあふれる麻油鶏。ごま油風味のそうめん（麻油麵線）を一緒に注文して、スープに入れて食べるのがおすすめ。3 ごま油としょうが、酒を煮てつくるスープのバリエーションはたくさん。レバーやハツなど好みのものを注文しよう。4 環記麻油鶏は1945年創業の老舗。家族で生き生きと切り盛りしている。5 麻油鶏に欠かせないごま油を発見！台湾の黒ごま油は麻油鶏などの煮込み料理に使われる。6 街の中心からほど近い「寧夏観光夜市」には夜な夜なごった返すほどの人が訪れる。地元の人も、観光客もエネルギーに食べ、楽しむ。



卓資彬先生 漢方医
台北にある「漢方中醫聯合門診」主任。問診・舌診・耳診・脈診をもとに診たてる漢方の名医として知られる。本誌のためにごま油の薬膳の効能を教えてくださいました。

らしい効能があり、皮膚の乾燥を防いだり、消炎作用、火傷の治療のために使われます」
台湾で長年継がれてきた、生活に根づくごま油の存在は、健康的な人生を送るための参考になる。

滋養

マユーチー
麻油鶏

材料/4人分：しょうが25g 太香胡麻油 濃口30～40cc 骨つき鶏肉（ぶつ切り）750g 焼酎400cc 水600cc なつめ（種を取る）8個

- しょうがは乱切りにしてつぶす。
- 中華鍋を熱して太香胡麻油 濃口と①のしょうがを入れて中火で炒め、香りがでてきたら鶏肉を加える。
- 鶏肉が白くなったら焼酎を加え、沸騰したらごく弱火でアクをとりながら20分ほど煮る。
- 水となつめを加えて弱火のまま15分煮る。

* ウィニーさん流はシンプルな麻油鶏に、滋養強壮によく身体を温めるなつめ入り。お酒が苦手なら、焼酎を少なめに水を加えます。

塩や醤油などの調味料は一切入らずとも、ごま油としょうが、酒が一体となり、コクがある味わい。一口めは薄味かなと思いきや、飲むにしたがってどんどん味わいが増してくる。



簡単薬膳鍋

材料:薬膳スープベース [なつめ(種を取る)10個
くこの実大さじ1 シナモン2本 にんにく(皮つき)8かけ
しょうが20g 唐辛子爪3~4本 A(八角3個 クローブ3個
花椒大さじ1) 鶏がらスープ1500cc 太香胡麻油 濃口60cc] 具 [きのこ(えのき、まいたけ、エリンギ、しめじ、しいたけ、きくらげなど) 野菜(白菜、長ねぎ、春菊、にんじん、長芋など) 凍り豆腐 油揚げ] ごまだれ [醤油、水各大さじ3 黒酢、砂糖各大さじ2 純ねり胡麻白 ソフトパウチ½カップ]

①土鍋に薬膳スープベースの材料(Aはだし用バッグに入れる)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして30分煮だす。②ごまだれの調味料と水をよく混ぜてから、純ねり胡麻白 ソフトパウチを加えて軽く切るように混ぜる。③薬膳スープベースで好みの具を煮て、ごまだれで食べる。

純ねり胡麻 白ソフトパウチと黒酢ですっきりとしたコクのあるごまだれをつくりまします。薬味にはお好みで香菜を添えて。



精進八宝菜

材料/4人分:干しいたけ4枚 にんじん50g 油あげ1枚 きくらげ(もどしたもの)30g ゆり根50g さやえんどう30g ぎんなん10個 ゆでうずら卵6個 太香胡麻油 濃口大さじ3 塩小さじ½ 砂糖小さじ1 こしょう少々 水溶き片栗粉 [片栗粉大さじ1 水大さじ2]

①干しいたけは水でもどし、半分に切る。もどし汁も200cc取り分けておく。にんじんは薄切りにし、油あげは一口大に切る。きくらげは手で小さくちぎり、ゆり根は1枚ずつはがす。さやえんどうは筋を取る。②中華鍋を熱し、太香胡麻油 濃口を入れて香りをだし、干しいたけをよく炒める。にんじん、油あげ、きくらげを加えてさらに炒める。干しいたけのもどし汁を加え、ゆり根、さやえんどう、ぎんなん、うずら卵を加え、塩と砂糖、こしょうを加えて2分ほど火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。

* 野菜だけでうまみをだすので、太香胡麻油 濃口でしっかりと香りをだして炒めます。ごま油は台湾のベジタリアンクッキング(素食)に欠かせない食材です。卵もNGの人はうずら卵を入れずにつくってください。

台湾のバジルは「ホーリーバジル」で、ミントのような爽やかな香り。手に入ればぜひ使ってみて。



サンペイシャオチュン 三杯小卷

材料/4人分:にんにく10かけ 太香胡麻油 濃口50cc しょうがスライス5~6枚 唐辛子1本 ボイルいか500g 醤油50cc 紹興酒50cc 砂糖大さじ1 バジル2パック

①にんにくは芯を抜いて素揚げにする。②土鍋に太香胡麻油 濃口を熱し、しょうがと唐辛子を入れて香りがでるまで炒める。③ボイルいかを加えて強火で炒めながら、鍋肌から醤油をまわし入れ、紹興酒、砂糖、①の揚げたにんにくを加え、かき混ぜながら中火で3分ほど煮る。④バジルを混ぜてふたをして蒸らす。

* 同割のごま油と醤油、紹興酒で煮込むのが「三杯」という調理法で、バジルも入れるのでコクがあるのに爽やかな風味。鶏肉でも豚肉でも同様につくれますが、いかは煮る時間が短いので忙しい時にもおすすめ。

台湾は
“ごまスイーツ”天国!

甘さ控えめ、
ほっこり癒やし系

身近な漢方食材とごま油



黒ごまだんごの 甘酒汁粉

材料/4人分：白玉団子 [白玉粉100g 水90～100cc] 黒ごまあん [純ねり胡麻 黒45g 黒砂糖または和三盆30g] くこの実大さじ1 甘酒1000cc

①白玉粉と水を耳たぶの硬さにこね、12等分にする。②純ねり胡麻 黒と黒砂糖を混ぜる。硬い場合は純ねり胡麻 黒の油脂少々(分量外)を足す。12等分にして丸める。③くこの実は水に浸け、柔らかくなったら水を切る。④①の生地を丸めてくぼみをつくり、②の黒ごまあんを包んで丸める。⑤沸騰したお湯で④をゆで、温めた甘酒に入れる。くこの実をちらす。

* ごまの粒々した食感がある黒ごまあん。純ねり胡麻 黒は沈殿しているごま部分のみを使います(→「ごま豆乳汁粉」)。



ごま豆乳汁粉

材料/4人分：純ねり胡麻 黒大さじ5 くるみ15g 豆乳800cc 三温糖80～100g くこの実大さじ1

①純ねり胡麻 黒、くるみ(生の場合はあらかじめ軽く煎っておく)、豆乳をミキサーにかけてペースト状にする。②鍋に移して火にかけ、沸騰したら三温糖を加えて好みの甘さにととのえる。水でもどしたくこの実をちらす。

* 通常ねり胡麻は使う前に分離したごまと油脂を混ぜて均一にしますが、このレシピでは全体を混ぜずに、下に沈殿しているごま部分のみを使います。

* 台湾料理でよく使う赤いくこの実も、滋養強壮に富む漢方の薬膳素材です。



日本の家庭でも手に入りやすい漢方の素材を煮だしてスープをとります。写真はんにく、シナモン、しょうが、唐辛子、なつめ、クローブ、花椒、八角の8種類。体を温めて血行をよくします。

台湾では豆腐を一口大に切って冷凍庫で1日凍らせ、自家製の凍り豆腐をつくります。



凍り豆腐は湯葉のような質感で、味も染みやすい。寒い季節の常備品。



台湾のごま×フード事情

街のあちこちで遭遇するごま油。夜市のあさり炒めの屋台にも「麻油(ごま油)」で炒めると記した看板が。台湾ではごま油はおいしいだけでなく、健康によく品質のよい油というイメージが強い。



おいしい食べモノ密度は世界一!?
屋台や夜市の小吃(一品料理)はよりどりみどり、野菜たっぷり、お肉たっぷり、ボリューム満点。
本誌編集部的視点で「ごま油」レポートをお送りします!

「おいしい!!」
「大好き!!」

青菜炒め、油飯、麵線…
台湾は「ごま油天国」

ごま油は「麻油」や「芝麻油」と書き、店の看板やメニューでもよく見かけるワード。定番料理の青菜炒めや、麵線(台湾のそうめん)、炊き込みごはんの油飯などにもごま油は欠かせない。青菜炒めは日本でもおなじみの空芯菜だけでなく、龍鬚菜、地瓜菜(サツマイモの茎)など青菜の種類も豊富で美味。麵線のバリエーションも数多く、汁なしの和え麺や汁あり麺を、日本の白ごはんのようにおかずと一緒に食べることが多い。ほかに滋味あふれるスープからは仕上げのごま油が香り、和え物でも香りがほんのり。香油としてでもごま油は料理をおいしくするエッセンスとしてたくさん使われている。



台湾ならではの健康意識の食は、さすがに健康意識の高い台湾ならではの。

大人気 ソウルフード、
ごまだれの「まぜそば」涼麵



日本では台湾まぜそばが大流行中だが、台湾ではおなじみのまぜそばとして「涼麵」が有名。冷やし中華のような麺にきゅうりのせん切りをのせ、ごまだれをかけたシンプルな一品で、卓上にあるラー油や酢を好みで混ぜて食べる。このごまだれがほんのりスパイス感のある絶妙な味つけで、各店の腕の見せどころ。涼麵は味噌湯(味噌汁のようなスープ)や、肉団子やかき玉入りのスープと食べるのが定番。炭水化物だけでなく、タンパク質も豊富にバランスよくとる食べ合わせは、さすがに健康意識の高い台湾ならではの。

世界第2位

ベジタリアン天国
素食の味は
ごま油がキメる

人口の1割が素食ベジタリアンという台湾。その理由は宗教的、健康的なことなどさまざまだが、「週イチ素食」「毎月1日&15日は素食」「朝のみ素食」など…それぞれのライフスタイルに合わせて素食をうまく生活に取り入れることができるのが、街中いたるところにある素食店。専門店もたくさんあるが、大半の店が素食のオーダーにも対応する。素食の基本となる食材は大豆食品で、コクだしにごま油も多く使われる。大豆とごまは互いに足りないアミノ酸を補い合う最強の健康的な組合せだ。台湾の素食事情は本誌次号もお楽しみに!



目移りするほどたくさんさんの素食の料理を盛り合わせると、こんな感じ! 湯葉や野菜でボリュームもたっぷり。



「素食」か「卍」の看板を目印に。ピュッフェ形式が多い。

マルホン胡麻油が
台湾でブレイクの兆し!?



右/製パン素材などの輸入卸「巧舜企業」での活気あふれる講習風景。上/高級スーパー「city'super」の台北復興店(SOGO復興館地下3階)。台湾でもマルホンのファンが増えています!

ただいま台湾ではベーカリーやパティスリーが一大進出中! 日本から有名なシェフが頻繁に招かれてデモンストラーションが行なわれている。マルホンユーザーとして本誌でもおなじみの「サ・マッシュ」の西川功晃シェフや、「パンデューズ」の米山雅彦シェフの講習会も大盛況で、太白胡麻油などを使ったパンのレシピを紹介!

町ではスーパーマーケットや百貨店をのぞいてみると、ありますあります、マルホン胡麻油!! 台湾では油脂を含む食品全般に対する安心・安全志向が高まっている中、マルホン胡麻油の品質とおいしさが信頼されている。



台湾で人気



菠啾花園 ポタジエガーデン

台北市内湖区陽光街300號1樓

http://www.potager.com.tw/

ポタジエ 柿沢安耶さんの

Special Recipe

小籠包みみたいなパイナップルケーキ



小籠包梨酥包

フレッシュなパイナップルケーキです!

ベジアレンジ

パイナップルパンプキンケーキ

生地にはみじん切りのしょうが5gとミルで挽いた台湾烏龍茶2gを混ぜ込む。ゼリーはパイナップルを140gにし、蒸して皮をむいたカボチャ60gを加える。



最近、日本でも人気上昇中のパイナップルケーキ。台北で人気のカフェ「ポタジエガーデン」をプロデュースする柿沢安耶さんが、この台湾スイーツの新作レシピをお届けします!

「私がこだわったのは、とれたてパイナップルのようなジューシーなおいしさ。ちょっと遊び心で、小籠包のシェイプにしてみました」

日持ちするお土産菓子のパイナップルケーキとはひと味もふた味もちがう、フレッシュユナテイスト。柿沢さんイチ押し相性のパイナップル&パンプキンのベジファイリングバージョンもおすすめです!

材料/18個分:生地[薄力粉50g 強力粉50g+20g 塩1g 太白胡麻油20g お湯(約45℃)65g 卵黄20g アーモンドパウダー30g 粉糖25g] パイナップルゼリー[パイナップル200g 太白胡麻油20g グラニュー糖20g 粉寒天1g ジェランガム1g] ぬり卵[卵黄と太白胡麻油を混ぜる]

① ボウルに薄力粉、強力粉50g、塩を入れ、太白胡麻油とお湯を合わせて加えて手でこねるように混ぜる。くっつかなくなってツヤがでたら、卵黄を加えて混ぜ、残りの強力粉20gとアーモンドパウダー、粉糖もふるい入れてしっかりと混ぜる。太白胡麻油(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、常温で約30分やすませる。



② パイナップルは40gを角切りにする。残りの160gをミキサーにかけてピューレ状にし、太白胡麻油、グラニュー糖、粉寒天、ジェランガムを加えてさらに攪拌する。鍋に移して角切りのパイナップルを加え、中火にかけて混ぜながら3分沸騰させる。直径3cm×高さ1.5cmシリコン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



右/冷やし固めたパイナップルゼリー。右は太白胡麻油を入れて攪拌、左は入れずに攪拌したものを比較すると、太白胡麻油を入れたほうがパイナップルのきれいな黄色をキープ。*ジェランガムは耐熱性が高い凝固剤。

③ ①の生地を15gに分割して丸め、麺棒で丸くのぼす。中央は少し厚めにするのがポイント。

④ ②をのせて小籠包のようにヒダを寄せながら包む。この成形のために生地は湯ごねしてグルテンをだしている。



⑤ 上部に余ったパイナップルゼリーを小さく切ったのせ、ぬり卵をぬり、200℃のオーブンで25~30分焼く。



八重垣

愛知・名古屋

宇佐見耕三



「太白胡麻油が才巻海老の魅力を引き立てます」

昭和初期の創業で、現在の店主、宇佐見耕三さんで四代目を数える。

名古屋におけるお座敷天ぷらの草分け的存在として、昔から歌舞伎役者にも愛されてきた。創業時は名古屋城近くの八重垣町、そして昭和30年代に繁華街の錦に店を構え、1995年に現在の場所へ移転。1階にはカウンター、2階には1組のみが利用できる座敷があり、それぞれ違う趣きで揚げ立ての天ぷらを楽しめる。

「天ぷらの主役は海老」と言い切る宇佐見さん。創業時から変わらず海老専門の間屋から仕入れるのは、厳選した才巻海老のみ。小ぶりながら甘みが強く、プリプリした食感は何本でも食べられそうだ。

実際、一度に海老ばかり100本食べる常連客もいるとか。才巻海老ならではの甘みを引き立てるように、塩はドイツなどの岩塩をブレンドするこだわりようだ。

揚げ油は、太白胡麻油を中心に綿実油など5〜6種類をブレンドしている。

「油の細かな配合はいえませんが、太白胡麻油だけは創業から変えていません。油のコシが強く、揚げあがり抜群にいいですし、ほどよいごまのうまみもあるので、これだけは欠かせません」

配合は季節によって変え、揚げる温度も素材に合わせて微妙に調整しているという。

コースは名物の才巻海老からはじ

まり、旬の魚介と野菜を組み合わせ、せて12〜13種類。お客の食べ進み方をみながら、絶妙なタイミングで揚げていく。外国から訪れるお客も多く、最近のリクエストからトリュフなどの変わり種を揚げることもあるとか。

「揚げ方ひとつとっても、お客さまの好みがありますから、それを見極めることも大事ですね」

という宇佐見さん。老舗ながら堅苦しさを感ぜないのは、天ぷら職人としての柔軟な姿勢と、軽妙なトークでお客を楽しませる宇佐見さんの人柄にもよるのだろう。三代にわたって通う常連客も少なくなく、この歴史は五代目の太嗣さんに引き継がれようとしている。

八重垣

愛知県名古屋市中区大須4-2-10 八重垣ビル ☎052-263-1818
営業時間 / 11:30~14:00、17:00~22:00 日祝休
名古屋市営地下鉄名城線矢場町駅◎徒歩約5分 <http://tempura-yaegaki.com/>

夜はお座敷天ぷら9000円〜、カウンターは7000円〜。昼はお座敷天ぷら6000円〜、カウンターは4000円〜で食べられる。



1



2



4



5



3



6



7

1 名物の才巻海老。コースの冒頭に供され、ノーマルを2本、大葉を巻いたものを1本がお決まり。頭もカリカリに揚げる。2 少し変わったネタを食べたいというお客向けに考えた、海苔うにとエビパン。エビパンは海老のすり身をパンではさんだもの。3 おまかせで揚げる食材は季節によって変わり、秋から冬にかけては銀杏や松茸などが人気。4 太白胡麻油を中心に5~6種類の油をブレンドし、銅鍋で揚げる。5 コースの締めにぴったりの天茶。あと味すっきりと食べられる(かき揚げ分は別料金)。6 2階にあるお座敷は5、6名から利用でき、最大12名まで。1階にはカウンター席があり、少しカジュアルな雰囲気ながら、目の前で天ぶらを揚げてくれる醍醐味は同じ。7 現在の場所へ移転してビルになったが、入口の看板やたたずまいに老舗らしさがたただよう。

酔っぱらい海老

材料 つくりやすい分量

大正海老12尾

こしょう少々

太白胡麻油大さじ2

紹興酒大さじ2

粗塩小さじ½

- 1 海老のひげや脚を取りのぞいてきれいに洗い、水気をふきとる。こしょうをふる。
- 2 鍋に太白胡麻油を入れて熱し、1を油をなじませるように炒める。紹興酒をふってふたをして1分ほど蒸し煮にし、粗塩を加えて味をととのえる。



今回は中国のおせちから3品のつくり方をご紹介します。

二本脚と四本脚の動物、海のもの、山のをすべて盛り込み、

彩りもよく、9品をとりあわせるのがおせちの決まりごと。

「九」は永久の「久」につながる縁起のよい数字です。

中国は「つながる」ことを大切にするため、これらのおせちを大晦日の夜から

年明けまで食べつづけ、行く年から来る年へと幸せをつなぐのが風習です。

この連載も今回が最終回です。みなさまの末永いご多幸をお祈りします。

ウー・ウェン 太白胡麻油使用歴25年以上。クッキングサロンを東京・北京で主催。
ウー・ウェンクッキングサロン <http://www.cookingsalon.jp/>



落花生の五香煮

材料 つくりやすい分量

生落花生200g

水1ℓ

八角1～2個

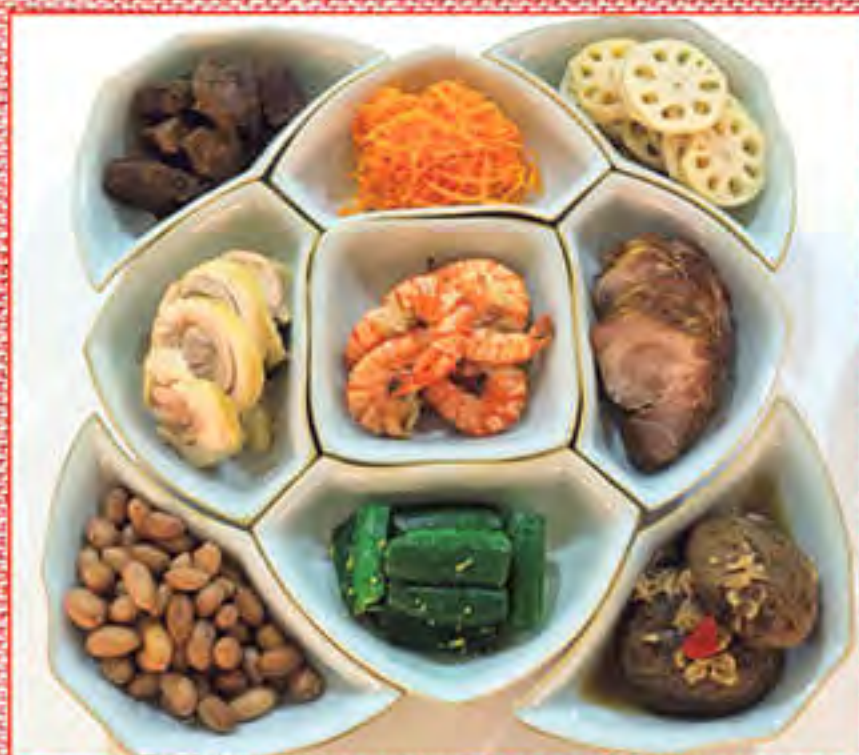
粗塩小さじ1

太香胡麻油大さじ1

- 1 鍋に水と落花生、八角を入れて煮立たせ、弱火にしてふたをして15分煮て火をとめる。そのまま2時間おく。
- 2 1をふたたび火にかけて煮立たせ、弱火にして20分煮てから、粗塩と太香胡麻油を加えて火をとめる。このまま冷ます。

* 余ったら、炊き立てのごはんに混ぜて塩、こしょうをふるとおいしい混ぜごはんができます。落花生は多幸の象徴。八角には体を温める漢方の効果があります。

冬のおいしさ
ごだシ
まかン
油ら、プ
最終回 ル



中国のおせちはこの写真のような組み込みの器に9品を盛りつけます。食材や味つけは地方や家庭によっていろいろ。左上から、牛肉のスパイシー煮、にんじんの花椒油かけ、れんこんの甘酢漬け、鶏肉の紹興酒漬け蒸し、酔っぱらい海老、チャーシュー、ピーナッツの五香煮、きゅうりの陳皮風味和え、しいたけのピリ辛煮。

れんこんの甘酢漬け

材料 つくりやすい分量

れんこん 300g
漬け汁〔黒酢大さじ3 はちみつ大さじ2 粗塩小さじ¼
陳皮(ミルで挽く)大さじ1
太香胡麻油大さじ1〕

1 れんこんの皮をむき、厚さ3mmに切る。3%の酢を入れたお湯(分量外)で8分煮て、ゆで汁を切る。

2 漬け汁の材料を合わせて1を2時間くらい漬ける。

* 香りが華やかな陳皮は漢方の生薬として体を温め、肺を守り、せきやたんを予防するので、粉末にして丸ごと体にとり入れるようにしました。無農薬のみかんの皮を乾燥させて代用してもOKです。

* れんこんは節がつながっている形状から、幸せが続く縁起のよい食べ物です。



ヘルシーに香る「リグナン」 リベルターブル



香り立つごまの香りの秘密は…

森田シェフがフレーバーオイルとして活用する「太香胡麻油 濃口」。白ごまをローストしてペースト状にした“自家製プラリネ”の仕上げに加えると、香りが立ち、舌ざわりもなめらかに。



リベルターブル 松屋銀座店

東京都中央区銀座3-6-1 松屋銀座店B1F

☎03-3567-1211(代)

営業時間/10:00~20:00

不定休(定休日に準ずる)

東京メトロ銀座駅◎徒歩1分

<http://libertable.com/>

*リグナンは松屋銀座店の限定販売。388円(税込)。

フランス菓子とごまの香りの感動的な融合! 「リベルターブル」の森田一頼シェフが生み出したシュークリーム「リグナン」には、自家製のごまのプラリネ入りクリーム・パティシエールがたっぷり詰まっている。香ばしく、なめらかで、濃厚なコク…すっと澄んだ香りを感じるのは、太香胡麻油濃口をひそかにきかせているからだ。

「以前はごま油を使うことはなかったのですが、使ってみて一転、おもしろい素材だと感じています。香りやなめらかなテクスチャーも気に入っていますが、抗酸化成分のゴマリグナンの効果にも興味があります」

と森田シェフ。ごまをふってしっかり焼き込んだシュー生地と、砂糖なしの生クリームとのハーモニーが◎。松屋銀座店での限定販売で、ヘルスコンシャスなスイーツマニアに大人気だ。

FLAVOR OIL

「瓢亭」の柚子あぶらの第二弾 年明けに発売予定です



昨年冬にマルホン胡麻油の楽天市場限定で登場し、あっという間に売り切れ完売となった京都・瓢亭の「柚子あぶら」。この幻の名品を、今シーズンも発売することが決定しました。柚子の繊細な香りを抽出するために、使うのは黄色に完熟した柚子のみ。ただいま少しずつ製造がはじまっています。発売は2016年1月下旬を予定。竹本油脂ホームページなどで最新情報をアップしますので、どうぞお買い逃しなく。

「マルホン胡麻油」楽天市場

<http://www.rakuten.ne.jp/gold/abura-maruhon/>

NEW SWEETS

スイーツ王子、西園誠一郎シェフの 新作フレーバー焼き菓子が登場



レ・ミニヨン全16種類

- エラブル
- キャラメル・サレ
- カシス・ヴィオレット
- ピスターシュ
- ラム・レザン
- ローズ・フランボワーズ
- オリーブ・ヴァニユ
- ノワゼット・トンカ
- ショコラ・マロン
- キャフェ・黒糖
- パタット・ドゥース
- ポティロン
- セザム・ノワール
- ジャスマン
- マッチャ・バンブルムース
- シトロン・ヴェルヴェーヌ



Seiichiro, NISHIZONO

大阪市西区京町堀1-12-25

☎06-6136-7771

<http://www.seiichiro-nishizono.com/>

ただいま食マーケットのキーワードは「フレーバーオイル」。香りにフィーチャーしたスイーツをコンセプトにする大阪「Seiichiro, NISHIZONO」の西園誠一郎シェフが、さまざまな素材の香りを移した太白胡麻油のフレーバーオイルを使い、カラフルなプチサイズの焼き菓子「ミニヨン」全16フレーバーを新発売しました。11月にはなんば高島屋の催事出店で大人気。ぜひいろいろなフレーバーをお試しください！

PRESENT

ポタジエ × 秋田いなふく米菓のコラボ マルリを29名様にプレゼント！



ベジスイーツで有名な「ポタジエ」が秋田の食材を生かし、「秋田いなふく米菓」とコラボ。秋田を代表するお米「たつこもち」でつくったコロコロライスボールを、太白胡麻油でサクサクに仕上げた新感覚のお米スイーツ「MALRIマルリ」が発売になりました。お米がまとうフレーバーは、枝豆ショコラタルト、タルトタタン、フレンチトースト、ティラミス、ジンジャースライスチャイの5種類で風味豊か。秋田空港、秋田駅の駅ビルトピコ、ポタジエ本店のみの限定販売品です。本誌ではマルリの5個入りセットを29名様にプレゼントします！ 下記要項でどうぞご応募ください。

応募方法 官製ハガキにお名前、郵便番号、住所、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、太香胡麻油、純ねり胡麻、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 マルリプレゼント」係

応募締切 2016年1月20日(水) 当日消印有効

29名様に
プレゼント

SHOJIN

竹本油脂特別協賛「精進料理の世界へ」



竹本油脂が特別協賛する、京都料理芽生会の創立60周年イベント「精進料理の世界へ」。2015年は妙心寺、大徳寺、相国寺、建仁寺、南禅寺で5回の賞味会を開催。このイベントは2016年も継続して京都の寺院で開催されます。日時など詳細は竹本油脂ホームページ、Facebook「精進料理の世界へ」に随時アップします。

THANKS

多数のご応募ありがとうございました

秋号で告知しました「マルホン胡麻油 創業290周年記念サンクスキャンペーン」に多数ご応募いただきまして、誠にありがとうございました。今後ともマルホン胡麻油をご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

※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。