

ごま油の四季



夏の号

120

2016 Summer
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO YUSHI CO., LTD.

創刊30周年
スペシャル・サックス号

特集1◎

この料理、 太白胡麻油とともに

古田 等 [Furuta]

松尾英明 [柏屋]

渡辺雄一郎 [Nabeno-Ism]

特集2◎

創刊30周年スペシャル 「美味コラボ」



連載◎

天ぶらを食べに 夏の天井4選
京都でおそわる《精進》レシピ

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びります。

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。

0120-77-1150

<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

この料理、 太白胡麻油とともに

1986年に創刊した『ごま油の四季』は、この夏号で30周年を迎えました。創刊号の巻頭を飾ったのは「京味」の西健一郎さん。これまでに600人以上の方が本誌に登場してくださいました。発行元のごま油メーカー竹本油脂の看板商品のひとつは「太白胡麻油」。創刊当時、この生搾りのごま油を使う料理人は稀でしたが、料理が素材重視にシフトするにしたいが、和洋中の多くの料理人に愛用されるようになりました。太白胡麻油を長年愛用している「フルタ」の古田等さん、「柏屋」の松尾英明さん、「ナベノイズム」の渡辺雄一郎さんに自慢の一品をご披露いただきました。



とうもろこしの春巻き

春巻きの皮の中に四季の素材の香りを閉じ込めるのも、得意とする手法。とうもろこしをゆでて太白胡麻油とビュレ状にし、トリュフとともに包んで揚げる。ちなみに古田シェフは太白胡麻油をまったく捨てずに使いきる。「酸化に強い油だからこそできることで、廃棄がなく最後まで使うことができる」。



東京都中央区銀座1-21-14 ☎03-3535-5550
営業時間／17:00～22:30 (20:30L.O) 日・月休
東京メトロ有楽町線新富町駅◎徒歩5分



1956年生まれ。78年に岐阜市に「開化亭」を開店。全国に名を馳せる。2014年12月に同店を長男にまかせ、東京・銀座に新たに「Furuta」を開店。

全国の食通に名を知られる岐阜「開化亭」の古田等さんが、銀座に新たに「フルタ」を開店したのは2014年末。中国料理をベースに素材の本質を自由な発想で表現するというスタンスはそのままに、食材の質はよりグレードアップ。オープンキッチンのカウンター8席でダイナー1回転のみ、全席がシェフステープルの体となった。古田シェフが使う油は、太白胡麻油。なかでも料理名にその名が冠された「ベルーガキャビアの冷製ビーフン 太白胡麻油和え」は、至極のスペシャリテとして知られている。

「その素材をどのようにして食べたから一番おいしいのかを見つめ直した時に、私の料理の発想は生まれます」と古田シェフ。ビーフン自体はいたって地味な食材だが、うまみにあふれる油分をもつキャビアと合わせることで、華やかで上質な一品へと姿を変える。これらふたつの素材をつなぐために、太白胡麻油の存在が必須なのだという。かれこれ25年というロングセラーの一品。ごくシンプルで繊細な味わいにして、食べる誰をも「うまい」とうならせる力強い説得力がある。

ペルーガキャビアの冷製ビーフン
太白胡麻油和え

古田 等 Furuta

太白胡麻油があるから、
極シンプルなのにこの皿がスペシャリテに昇華する

ゆであげたビーフンを冷水で締めてアル・デンテの口当たりにし、太白胡麻油とふぐねぎ（小ねぎ）、塩、こしょうとともに和える。氷水にあてて冷やしながらかえるため、太白胡麻油の濃度が増してソースのようにビーフンにからむ。贅沢に盛られたペルーガのキャビアは、豊富に含む油分から生まれるうまみや塩味をもつ調味料のようなもの。全体を混ぜ合わせて食べると、えもいわれぬハーモニーを味わえる。「油の存在によってランクアップする料理」と古田シェフ。

貝と花山葵の春霞仕立て

松尾英明 柏屋



貝の煮汁と太白胡麻油が乳化し、
ミルクのようなうまみが表われる



1962年生まれ。「招福楼」(滋賀)で修業し、89年に実家の料理店に入る。93年より店の造作などを変え、主人として現在の「柏屋」の営業をはじめる。

「貝のミルク」は貝の煮汁と太白胡麻油を7対3で合わせてブレンダーで乳化させる。「冷やしたほうが乳化状態が安定する」(松尾さん)。ここでは大はまぐり、他にもあさりやほっきなど季節の貝を合わせ、花山葵や水菜など苦みのある青みをあしらう。フレッシュな辛みとしてアンコールペッパー(カンボジア産生こしょうの塩漬け)を添える。



大阪府吹田市千里山西2-5-18
☎06-6386-2234
営業時間／12:00～13:30入店、
18:00～20:00入店 不定休
大阪市営地下鉄御堂筋線江坂駅◎
車5分
<https://jp-kashiwaya.com/>

と「柏屋」主人の松尾英明さん。味わいはミルクそのものとは異なるが、まるでミルクのようにクリーミーで奥深いコク。油脂による乳化の効果で、味はこうも変わるのかと驚かされる使い方だ。松尾さんは他にも松前醤油や梅肉醤油に太白胡麻油を合わせてお造りのかけだれにするなど、太白胡麻油使いの発想は尽きない。「油脂には料理をまろやかにする力がある。和食でももっと太白胡麻油を使っていきたい」という。

別名「貝のミルク」とも呼ばれるこの一品。和食らしからぬ真っ白なかけだれは、食べ手の心を一気にとらえるほどのインパクトをもつ。その正体は、貝の煮汁と太白胡麻油を乳化させたものだ。

「私は味つけのベースに乳製品は使いません。でも、そのうまみにはすごい力を感じます。牛乳の主な成分は、水溶性タンパク質と乳脂肪。そこでこれらを貝の煮汁と太白胡麻油に置き換え、牛乳と同様のものをイメージしてつくってみました。見事に化けました」

「ジョエル・ロブション」で長年エグゼクティブシェフを務めた渡辺雄一郎さんが、満を持して「ナベノイズム」を独立開業。浅草で新たに料理人としての人生を踏みだす。渡辺シェフの皿は色彩に富み美しく、その要素すべてにストーリーが込められている。

「炭火で焼く鮎の塩焼きは夏の最高の料理です。そのおいしさに近づけるようにフランス料理で表現したのが、この一皿。鮎は3枚におろして低温からふんわりと柔らかかに焼きますが、このときに使うのは太白胡麻油。鮎の醍醐味は他の魚にはないほかならない香りです。すから、加熱してもおいがつかず、鮎の香りを引きだすことができるオイルとして太白胡麻油が必要なのです」

と渡辺シェフ。ストーリーは鮎を起点としてスタートする。鮎の香りはスイカやキュウリに似ているといわれるため、それらのマリネが添えられる。和食ではたで酢で食べるところを、たでのマシユマロやフレーバーオイルに。そして、フランス料理の世界で生きてきた自身の足跡を投影し、鮎の内臓のリエットやメルバトーストで伝統的なフランス料理の技法を盛り込んでいる。これらの展開の随所に太白胡麻油は使われ、目にはみえぬ力で皿の上の要素を自然に融合させている。

鮎の片面焼き

そのリエットとともに
メルバトーストにのせて

渡辺雄一郎 Nabeno-Ism

一皿のストーリーに込める多彩な要素、
それらを太白胡麻油で自然体に調和させる



1967年生まれ。「ル・マエストロ・ボール・ボキューズ・トーキョー」、渡仏修業を経て、94年の「タイユヴァン・ロブション」(現ジョエル・ロブション)開業から携わり、2004年にエグゼクティブシェフ就任。2016年7月「Nabeno-Ism」開店。



東京都台東区駒形2-1-17 ☎03-5246-4056
営業時間/12:00~14:30 (13:30L.O.)、
18:00~23:00 (21:00L.O.)
月、日曜ディナー、月末の月・火休
東京メトロ銀座線浅草駅◎徒歩5分
※2016年7月7日オープン。



3枚におろした鮎に塩をして米粉をまぶし、太白胡麻油で皮目のみを弱火から焼き、あとは余熱で火を入れる。メルバトースト(カリカリに焼いた薄切りパン)に焼きなすと生の水なすのタルタル、鮎の片面焼きをのせ、スイカのマリネをあしらう。キュウリのマリネと花キュウリ、たでの香りのマシユマロ、鮎の頭や内臓などでつくったりエット、太白胡麻油のたでのフレーバーオイルを添える。この一品は夏の前菜にも盛り込まれる。

「美味コラボ」

マルホン胡麻油のごま油やねり胡麻と、あの有名店4店が夢のコラボ！サマーギフトにもなる美味4品が誕生しました。全品、全国への通販可。「ごま油の四季」創刊30周年スペシャル・サンクスとして、13ページにはプレゼント企画もあります！

冷やしてクールにトロピカルに食べる“夏向き”焼き菓子登場！

トロピカルクールケーキ

〔菓子工房オークウッド〕

トロピカルクールケーキは8月いっぱいまでの期間限定販売。同店ウェブサイト内の「ショッピング」でも購入できる。1個240円(税込)。トロピカルクールケーキとジュレを詰め合わせたサマーギフトセットもあり(S2400円、L4100円)。

菓子工房オークウッド 埼玉県春日部市八丁目966-51 ☎048-760-0357 営業時間/10:00~19:00 水休(祝日の場合は翌日休)、火不定休 東武伊勢崎線・野田線春日部駅◎車5分 <http://oakwood.co.jp/>



ひ

ひんやりクールな焼き菓子があったら、暑い夏にも食べたいのに。そんなお菓子好きの思いにこたえてくれたのが、「菓子工房オークウッド」の横田秀夫シェフ。ついに冷やして食べるトロピカルテイストの焼き菓子が初登場！

「冷蔵庫で冷やしてもふんわりと柔らかいのは、バターではなく太白胡麻油でつくっているから。冷えても生地が締まらず、しっとり軽くソフトなまま。さらに太白胡麻油にライムの香りを移しているの、さわやかなテイストです」と横田シェフ。ライムの香りははじまりとして、カルダモンやコナツツの甘くエキゾチックなフレーバーが次々と口の中に広がり、ドライパイナップルやマンゴーのトロピカルな味わいにもぎやか。夏のおやつに、ちょっとした手土産やお中元ギフトにと、今夏注目されそうな予感。

横田秀夫シェフのコメントはこちら！



ねり胡麻たっぷりの香り満点&まろやか仕立て

白胡麻担々麺 [Wakiya]

白胡麻担々麺はWakiyaのウェブサイト内の「ショッピング」で購入できる。6食セット3900円。Wakiya一笑美茶樓、トゥーランドット臥龍居の2店舗でも店頭販売可。

Wakiya 一笑美茶樓 東京都港区赤坂6-11-10 ☎03-5574-8861 営業時間
／11:30～14:30L.O.、17:30～22:00L.O. 無休 東京メトロ千代田線赤坂駅
◎徒歩3分 <http://www.wakiya.co.jp/>

純ねり胡麻 白がたっぷりのまろやか仕上げ。あと味にラー油の辛みがほんのりと残る。



脇屋友詞シェフの
コメントはこちら！



レストランで人気のメニューを家庭でも手軽に楽しめるようにと生まれた、「Wakiya」の脇屋友詞シェフの新作担々麺。味の特徴は、ねり胡麻のコクが濃厚で、とてもまろやか。濃口の純正胡麻油で自家製にしたラー油の香りと辛みもきいて、これぞ美味な味わいだ。

「当店でも担々麺は人気ですが、この新作は純ねり胡麻をたっぷり入れてまろやかに仕上げました。ごまは昔から滋養強壮にいい食べ物といわれていますので、体思いのヘルシーな一品として召しあがってください」

麺はレストランの締めの一品仕様で少なめの70gにしているので、ちよつとした小腹満たしにも最適なボリューム。1分でゆであがるので、暑い夏の時短クッキングにもぴったり。

瓢亭と太白胡麻油のコラボフレーバーオイル
「夏限定版」

青柚子あぶら

〔瓢亭〕

青柚子あぶらは竹本油脂「マルホン胡麻油 楽天市場」のみの数量限定販売。竹本油脂ウェブサイト内オンラインショップもしくは<http://www.rakuten.ne.jp/gold/abura-maruhon/>へ。1本1300円。

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/>



鯛やすずきなど白身魚のお刺身に、青柚子あぶらと塩をふって和風カルパッチョに。

高橋義弘さんの
コメントはこちら！



太 白胡麻油にさまざまな素材の香りを移した、フレーバーオイルは、ただいま料理人の注目アイテムのひとつ。日本屈指の料亭「瓢亭」の高橋義弘さんは、日本の柑橘類の代表、柚子でフレーバーオイルをつくっている。これまで黄柚子で製造した「柚子あぶら」は竹本油脂の楽天市場で限定販売し、あつという間に完売。夏の青柚子のフレーバーオイルは初登場となる。

「夏らしく、少し青くさいような若い香りを引きだしたいと思い、表皮だけでなく果肉や種も一緒に抽出しました。冬季の完熟した黄柚子とはちがう、夏の青柚子のすがすがしいフレーバーを楽しんでください」と高橋さん。白身のお刺身や冷や奴、お吸い物に数滴落として香りを立てるなど、楽しみ方はいろいろ。アイスクリームにもおすすめ。

ピリ辛でエキゾチックな純正胡麻ラー油入りソーセージ

夏のソーセージ

〔レストラン オギノ〕

夏のソーセージはオギノのテイクアウト店「ターブルオギノ」品川、渋谷、川崎、海老名、湘南藤沢店で10月末まで販売予定。同店のウェブサイト内「オンラインショップ」でも購入できる。2本入り(1本約80g) 650円。添加物不使用で日持ちさせるためにあらかじめコンフィしてあるので、フライパンでさっと温めるだけで食べられる。

レストラン オギノ 東京都世田谷区池尻2-20-9 1F ☎03-5481-1333 営業時間/11:30～15:00 (13:00L.O.、土日祝のみ)、18:00～23:00 (21:00L.O.) 月休 東急田園都市線池尻大橋駅◎徒歩5分
<http://french-ogino.com/>



荻野伸也シェフの
コメントはこちら!



ジューシーな切り口からは、肉汁と純正胡麻ラー油がおいしそうににじみでくる。

大 大人気フレンチレストラン「オギノ」の荻野伸也さんは、ソーセージやパテなどのシャルキュトリも得意。毎シーズン登場する季節のソーセージに、純正胡麻ラー油を使った夏のソーセージが仲間入り! 辛さをほどよくやわらげるのが、ケチャップの甘み。甘いと思ったらピリツと辛く、噛むたびに微細にきざんだコブミカンの葉のフルーティな香りがはじけるように現われる。

「夏向きに通常のソーセージよりも水分を多く含ませ、ものすごくジューシーに仕上げました。純正胡麻ラー油のごまの香りをきかせているので、食欲がどんどんできます!」と荻野シェフ。冷やした白ワインやビールのおともにぜひ!



ソムリエおすすめの天井に合うグラスワインも。ブルゴーニュの赤をごはんと井つゆに合わせてセレクト。

夏 の天井4選

天ぷらを食べに

季節の特別天井

てんぷら山の上 Roppongi

(東京・六本木)

旬の肉厚あおりいかを贅沢に

てんぷら山の上 Roppongi

東京都港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウン内

ガーデンテラス3F ☎03-5413-3577

営業時間／11:00～14:00L.O.、

17:00～22:00L.O.、

土日祝は通し営業(日祝21:00L.O.) 基本無休

都営大江戸線六本木駅◎徒歩5分

<http://www.tempura-yamanoue.jp/>

本誌ご持参*の方は
「季節の特別天井」が特別価格2755円に!
2016年8月31日まで



天ぷらの名門「てんぷら山の上」の六本木店は、場所がらオフィスワーカーのランチ利用も多く、昼のみ提供する天井が人気。四季折々に仕立てる季節の特別天井(3200円)の夏のねたは、あおりいか、海老3本、みょうが、アスパラ、いんげんの大葉巻き、なす。太白胡麻油と純正胡麻油(淡色)を独自にブレンドした油で少し長めにカリッと揚げ、淡口醤油ベースのさっぱりした井つゆをかける。肉厚で柔らかく、甘みのあるあおりいかは、夏の天ぷらならではの醍醐味。



イカの王様と呼ばれるあおりいか。この日は体長50cmの大ぶりなものが入荷! 新鮮なうちに下処理し、身は数日おいて熟成させ、甘みが増してから揚げる。

海老天井

大黒家(東京・浅草)

ごま油が濃厚に香る江戸前天井

本誌ご持参*の方に
揚げ玉1袋をプレゼント!
品切れの場合もあり
2016年8月31日まで



江戸前の天井といえば、東京・浅草に明治20年(1887年)に創業した「大黒家」。濃口の純正胡麻油でキツネ色に香ばしく揚げ、井つゆは甘辛く濃厚。海老天井(1950円・税込)は、大きな海老が4本ものつた人気ナンバーワンのメニューだ。海老天がはみでた迫力満点のどんぶりのふたを開けると、ごま油の香りが立ちのぼり、たまらなく食欲をかき立てられる。創業以来、かえしを注ぎ足して江戸っ子の味を守ってきた井つゆは、一族だけに伝えられる秘伝の配合だとか。

大黒家の天井にどんぶりのふたは必須。ほどよく蒸らしてから食べたほうがうまい、という通も。

大黒家
東京都台東区浅草1-38-10
☎03-3844-1111
営業時間／11:00～20:30
(土祝～21:00) 無休
東京メトロ銀座線浅草駅◎徒歩7分
<http://www.tempura.co.jp/>



天玉丼 萬 (大阪・北新地)

揚げたて天ぷらを半熟とろとろの卵とじに

萬

大阪市北区曽根崎新地1-7-9 エスバス北新地11 1F

☎06-6341-5678

営業時間/11:30~13:30、17:00~22:00 日祝休

JR東西線北新地駅◎徒歩3分

<http://www.kagaman.co.jp/mann/>



天玉丼用の天ぷらは衣を厚めにつけて揚げる。揚げたてを卵2個でとろとろの半熟にとじる。

毎号好評の連載「天ぷらを食べに」も
今号はスペシャル版でお届けします。
夏は天ぷらで元気に！東京、名古屋、
大阪の個性的な天丼4選をどうぞ。

全国を見渡してみても、卵とじの天丼はレア。大阪・北新地の「萬」では、お昼のみ提供する天玉丼(1100円・税込)が人気だ。

ねたは海老2本、かぼちゃ、舞茸、玉ねぎ、れんこん、ししとうの6種で、海老の1本は同店名物の大葉巻き。これらを太白胡麻油に太香胡麻油極淡を少量ブレンドした油で、ほのかに香ばしく揚げる。天ぷらが揚がる頃、煮方は井つゆと玉ねぎ、青ねぎを煮立て、揚げたてを絶妙なタイミングで卵でとじるのだ。井つゆは関西らしく薄口で上品、ボリユームはたっぷり。知る人ぞ知る、新地の昼の名物をぜひ。

本誌ご持参の方にアイスクリームをプレゼント!

平日のみ、1組につき2名まで

2016年6月30日まで



かき揚げ 光村 (名古屋・清水)

リピーター続出、ロングセラーの名物天丼

平日のランチタイムで20人、週末には250人ものお客が「光村」を訪れる。その大半のお目当ては、看板商品のかき揚げ(1300円・税込)。具は海老10尾と三つ葉だけでシンプル、されど毎朝スタッフ総動員で2000尾もの殻をむくなど、下ごしらえには手間をかけている。この海老に衣をからませ、純正胡麻油をブレンドした揚げ油で揚げると、衣はサククリ、ほろほろと軽く、海老はプリプリに揚がるのだ。揚げたてに井つゆをかけた時のジュワッというおいしいような音、そして立ちのぼる甘じょっぱい香り。週に1度は食べたくなるといふ常連の言葉に納得!



光村

名古屋市区清水3-19-18

☎052-911-3512

営業時間/11:00~14:00 (13:30L.O.)、

17:00~21:00 水休

名鉄瀬戸線清水駅◎徒歩2分

<http://tp-mitsumura.com/>

純正胡麻油の香ばしい香りをまといながら、かき揚げを揚げ固めていく。この香りは天ぷらの調味料のようなもの。

京都でおそわる 精進 レシピ

京都から発信する精進料理の連載第2回は、大豆とごまを組み合わせた夏の献立をご紹介します。動物性食品を使うことができない精進料理では、大豆とごまがたんばく源として重宝されています。

ねり胡麻でコク、太香胡麻油濃口で香りを添えて
暑い夏の食欲をかきたてます。

山岸裕明「銀水」



（必須アミノ酸を補いあう
理想的なとりあわせです）



精進のこころ
「大豆とごまで養生」

大豆とごまは動物性食品のかわりに精進料理の大切なたんばく源として食べられてきました。実は大豆とごまはそれぞれがもつ必須アミノ酸の種類がちがいで、互いに不足している必須アミノ酸を補いあうことができる、最高のとりあわせなのです。先人たちは経験から、体を健康に維持する食品の組み合わせとして大豆とごまを多用したのでしょう。

※体内で生成されず、食品のみから摂取できるアミノ酸。



- 白和えに酢を加えたものを「白酢和え」といいます。ほんのりきいた酸味が夏向きの味わいになり、「和のフルーツサラダ」の趣に。
- フルーツは季節やお好みで選んでください。
- 和え衣は冷凍保存できます。一度に使う分を保存袋に入れて冷凍し、使う時は自然解凍を。

果実の白酢和え

材料：4人分 和え衣〔木綿豆腐½丁（200g） 純ねり胡麻 白ソフトパウチ大さじ1½ 砂糖、水、酢各大さじ1 淡口醤油、太香胡麻油濃口各小さじ1 塩小さじ¼〕 パパイア約½個（正味160g） ブルーベリー約30個 ラズベリー10～15個 きゅうり1本 アーモンドスライス大さじ2

1 豆腐を粗くつぶして水（分量外）とともに鍋に入れて火にかける。沸騰したらざるにあげて水気を切る。2 1と他の和え衣の材料をフードプロセッサーにかけてよく混ぜる。3 パパイアは厚さ1～2mm、長さ4cmほどの短冊切りにする。4 きゅうりは縦半分に切り、種をスプーンでこそげ取り、パパイアと大きさを合わせて短冊切りにする。塩分6%くらいの水（水500mlに対して塩大さじ2）にしばらく浸してしんなりさせ、そのあとにごく薄い塩水に浸けて少し塩気が残るくらいまで塩抜きする。水分を硬く絞る。5 アーモンドスライスは220℃のオーブンで焦がさないように約2分焼く。6 3と4、ブルーベリー、ラズベリーを和え衣でざっくりと和える。盛りつけてアーモンドスライスをちらす。

- 銀水 京都市下京区木屋町通四条下ル齊藤町140-12
☎075-351-6600
<http://kyotoginsui.cocolog-nifty.com/>
- 多から 京都市中京区先斗町通四条上ル柏屋町173-2
☎075-211-8945
<http://r.gnavi.co.jp/k221500/>
- 井傳 京都市中京区錦小路通西洞院東入西錦小路町245
☎075-221-4420
<http://r.gnavi.co.jp/k040300/>



- 本来は板湯葉で巻きますが、手に入りやすく扱いも楽なライスペーパーを使いました。
- 具はわざわざそろえなくてもいいので、余っている端野菜などをうまく利用してください。
- 太白胡麻油は加熱しても酸化しにくいので、熱いうちに濾して密閉容器で保管すれば、あと1、2回は揚げ物に使えます。その後も炒め物などに使えるので、廃棄油ができません。

滝井研哉(多から)



ごはんのおかずにも、おつまみにもなる揚げ物。精進料理では油を使って満足感を上げます。

けんちん揚げ

材料: 4人分 ごぼう10cm きくらげ1/4枚 枝豆さや20本 木綿豆腐1丁(400g) 純ねり胡麻 白ソフトパウチ大さじ1 淡口醤油、砂糖各大さじ2 納豆1パック ライスペーパー 8枚 太白胡麻油適量

1 ごぼうは小さめのさがぎにし、軽くゆがく。きくらげはきざむ。枝豆は塩ゆでして薄皮をむく。2 木綿豆腐に重石をして水抜きする。フードプロセッサーにかけ(裏漉してもいい)、純ねり胡麻 白ソフトパウチ、淡口醤油、砂糖を加える。3 2を半量に分け、それぞれに枝豆、納豆を混ぜる。4 ライスペーパーをぬれぶきんではさんでもどしておき、3をそれぞれのせて巻く。5 フライパンに太白胡麻油を2cmほど入れて中温に熱し、4を揚げる。好みでししとうの素揚げ、茗荷の酢漬けなどを添える。

豆のお煮しめ

材料: 4人分 大豆200g 小豆50g 干し椎茸5~6枚 水1ℓ 昆布20g ごぼう、れんこん各200g 太白胡麻油適量 赤こんにゃく(もしくは普通のこんにゃく)250g 淡口醤油大さじ5 砂糖大さじ6

1 大豆と小豆を軽く洗い、干し椎茸とともに分量の水に一晩浸ける。2 1を大豆、小豆、干し椎茸と水に分ける。水に昆布を入れて火にかけ、だしをとる。3 ごぼう、れんこんは乱切りにし、太白胡麻油で素揚げする。4 こんにゃくは角切りにして下ゆです。5 2のだしに材料すべてと調味料を入れて火にかける。沸いたらアクをとり、弱火にして20分ほど煮る。

地味にみえて、
噛みしめるたびに
味わい深いのが
お豆さんの醍醐味です。

井山和彦(井傳)



- 大豆と小豆を硬めに煮あげるのがコツです。短い時間で火が通るように、ごぼうとれんこんは太白胡麻油で素揚げしておきます。
- 大豆はうまみ、小豆は少し甘い味。お豆さんのそれぞれの味わいを楽しんでください。
- 一年中食べられる常備菜としておすすめ。多めにつくって冷蔵庫で保存できます。夏には冷たいお煮しめとしてどうぞ。



「ごま油の四季」創刊30周年に感謝の気持ちを込めて――

読者のみなさまにスペシャル・サンクス!!

合計
00名様に
プレゼント

おかげさまで「ごま油の四季」は通算120号、創刊30周年を迎えました。
みなさまの日頃からの愛顧に感謝の気持ちを込めまして、特集2「美味コラボ」の
4商品をスペシャル・プレゼントします!! どうぞふるってご応募ください。

表紙のスペシャルケーキ製作：菓子工房オークウッド



クールでふんわり



プレゼント
10名様

P5
菓子工房オークウッドの
**トロピカル
クールケーキ**
6個入りを10名様にプレゼント!

P6 Wakiyaの 白胡麻担々麺

1セット(6食)を5名様にプレゼント!



プレゼント
5名様



ねり胡麻でまろやか



プレゼント
5名様

**P7 瓢亭の
青柚子あぶら**
1本を5名様にプレゼント!

京都で仕込み中



プレゼント
10名様

P8
レストラン オギノの
**夏の
ソーセージ**
3パック(計6本)を
10名様にプレゼント!



食欲モリモリ

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、ご希望のプレゼント名を明記の上、
下記までお送りください。竹本油脂のフェイスブックからもご応募いただけます。
〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町11 竹本油脂(株)第一事業部「ごま油の四季創刊30周年プレゼント」係

応募締切： 2016年7月20日(水) 当日消印有効
本誌へのご感想、太白胡麻油、太香胡麻油、純ねり胡麻などの使い方もぜひお書き添えください!



SUMMER GIFT

お中元にもおすすめ 新登場のデラミボトル3本セット



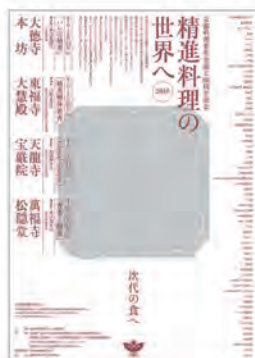
ちよいがけごま油セット 2000円

ソフトボトル入りの卓上ごま油(太香)は発売以来、“ちょいがけ”にぴったりと好評。もっと種類を増やして!という声にお応えて、太白胡麻油、太香胡麻油、太香胡麻油 濃口の3本詰めセットが新発売となります。ギフトにも好適品です。

SHOJIN

京都料理芽生会の創立60周年イベント 賞味会「精進料理の世界へ」

若い世代の京都の料理人が参加する、京都料理芽生会の創立60周年記念として開催されている賞味会「精進料理の世界へ」。このイベントに竹本油脂は特別協賛しています。今後の開催予定は下記の通り。詳細や応募方法は竹本油脂のウェブサイトか、京都料理芽生会のフェイスブックで随時アップします。



【今後の開催予定】

- 〔第7回〕 精進解体新書 6月30日(木) 東福寺
- 〔第8回〕 Global Shojin 9月14日(水) 天龍寺
- 〔第9回〕 普茶と精進 10月12日(水) 萬福寺
- 〔第10回〕 次代の食へ 12月予定

●お問合せ／「精進料理の世界へ」事務局(京都新聞COM内)
☎075-241-6170(平日午前10時～午後5時)

GOLD AWARD

マルホン胡麻油の4商品が モンドセレクションの金賞受賞!



うれしいニュースをお知らせします! マルホン胡麻油のごま油は、今年もモンドセレクションで栄えある金賞を受賞しました。太香胡麻油300gは7年連続、同450gは4年連続、卓上ごま油(太香)180gは2年連続、そして今年はじめてエントリーした香りのグラデーション(5つの香りのセット)も金賞受賞となりました。竹本油脂は今後もみなさまの食卓を香りよく、おいしく健康にするごま油をお届けします。



LOW CARB

6月に有楽町・東京交通会館で ロカボライフを体感するイベント開催

最近「ロカボ食」というフレーズを聞くことが増えていませんか。ロカボ食は糖質制限食のことで、ダイエットや健康にいい食事法として注目を浴びています。このロカボを体感できるイベントが6月17日、18日、19日の3日間にわたり東京交通会館で開催されることが決定。ロカボでは質のよい油脂を摂取することが推奨されています。竹本油脂もブースを出展しますので、ぜひお立ち寄りください!

【開催日時】2016年6月17日(金)、18日(土)、19日(日)
会場: 東京交通会館(有楽町)

●詳細は主催の食・楽・健康協会のウェブサイト<http://shokuraku.or.jp/>をご覧ください。

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/abura-maruho/>

●通信販売に関するお問合せ

☎0120-77-1150(平日9:00～17:00)



太白胡麻油

太香胡麻油
300gシリーズ

太香胡麻油 濃口

純ねり胡麻 黒・白
110g

※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。