

ごま油の四季



秋の号

125

2017 Autumn

The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

ごま油とねり胡麻は
「フードロス」の
優等生

特集◎

みんなで、少しずつ

もったいないない、

連載◎

天ぶらを食べに てんぷら山の上 Ginza

毎日食べたい、やみつきごはん 笠原将弘 [賛否両論]



本 胡麻油



450gシリーズ



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。うまみたっぷりなので、オリー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。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。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

もったいない



特集◎みんなで、少しずつ

フードロスとは
「食べられるのに
廃棄された食品」
のこと。

いまフードロスが世界で問題になっています。

まだ食べられる食べ物が無駄に大量に捨てられているのです。

私たちが日常的にできることは「もったいない」と思う気持ちを大切にすること。

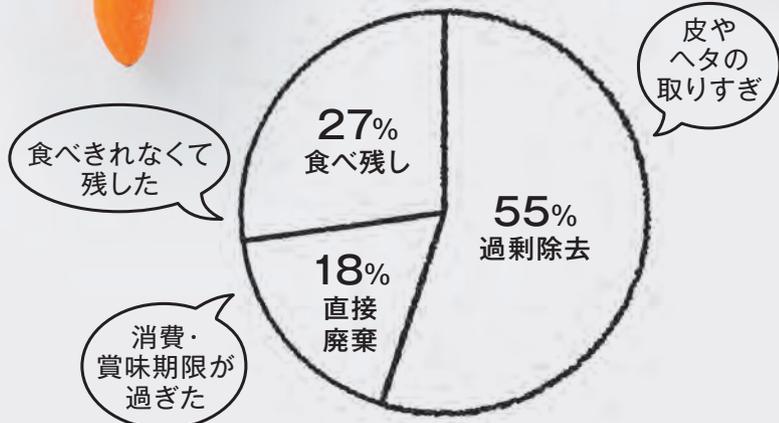
みんなが少しずつ気づいて、その思いを行動に移せば、世界はもっとステキになるはず。

マルホン胡麻油も楽しく「食べきり」「使いきり」ライフを送る

お手伝いをしたいと思います。



なんで捨てたの？



日本のフードロスは
年間約632万t

毎日1人当たりお茶碗1杯の
ごはんを捨てている…



フードロスの半分は
「家庭」からの廃棄

↓
一番捨てられているのは
「野菜」です

めざせ
食べきり 使いきり

Think about food loss.

緑のスープ

ココナッツミルクでグリーンカレー風に

材料：2人分 ケールの葉と茎 50g 太香胡麻油大さじ1
ココナッツミルク½カップ 塩小さじ¼

- ① 材料すべてをなめらかなスープ状になるまで攪拌する。

Green soup

赤のスープ

同系色の組み合わせは相性よし

材料：2人分 ビーツ(水煮) 60g トマト中1個
紅芯大根20g スープストック½カップ
太白胡麻油大さじ1 塩小さじ¼ コショウ少々

- ① 材料すべてをなめらかなスープ状になるまで攪拌する。

カラフルで
おいしい
スープに!

Red soup

白のスープ

ねり胡麻でうまみと香りをフォロー

材料：2人分 カブ1個 マッシュルーム2個
ブロッコリーの茎 20g ショウガ½かけ 豆乳½カップ
コクと香りのねりごま 白大さじ1 塩小さじ⅓

- ① カブとブロッコリーの茎は適当な大きさに切り、
柔らかくなるまでゆでる。
② ①と他の材料をなめらかなスープ状になるまで攪拌する。

White soup

マルチ
チョッパーで
簡単recipe



フムス 余ったお豆でもこんな一品



材料:4人分 A[ヒヨコ豆(ゆで)200g 玉ネギ½個
ニンニク1かけ コクと香りのねりごま 白、太白胡麻油各大さじ3
クミン小さじ1 塩小さじ½ ヒヨコ豆のゆで汁約大さじ2] 太香胡麻油、
バゲット適宜

- ① Aの材料を合わせてペースト状にする。硬さをみて豆のゆで汁で調整を。
 - ②仕上げに好みで太香胡麻油をかけ、バゲットを添える。
- ★ヒヨコ豆のペースト「フムス」の味の決め手はねり胡麻。仕上げにかける太香胡麻油は豆との相性抜群!



マルチ
チョッパーで
簡単recipe

もったいない Spirit 食べきる

もったいないの第一歩 ✧ 野菜を捨てない

流行のチョップドサラダで、端野菜やふぞろいの野菜をもっとどんどん食べましょう。「マルチチョッパー」を使った動画レシピのリンク付き。味つけのコツはもちろん、ごま油とねり胡麻!



チョップドサラダ

野菜の食べきりにはチョップドサラダ

材料:2人分 A[ケールの葉や茎40g ブロccoliの茎20g 紅芯大根30g ニンジン30g マッシュルーム3個] B[太白胡麻油、白ワインビネガー各大さじ2 塩、コショウ少々]

- ① Aの野菜を5mm角くらいにぎざむ。②①をBで和える。
- ★流行りのケールは茎もチョップして残さず食べましょう。ブロッコリーの茎も食べられます。野菜は冷蔵庫にあるものを何でもぎざんでチョップドサラダに!

フライドベジタブル

根菜の端っこは揚げ焼きして

材料:2人分 ジャガイモ2個 サツマイモ小½本 カボチャ½個 揚げ油(太白胡麻油か太香胡麻油)適量 塩少々

- ①野菜はすべて皮ごとカット。ジャガイモはくし切り、カボチャは厚さ1.5cmにスライス、サツマイモは食べやすい大きさに。②フライパンに①を並べ、ひたひた程度に揚げ油を入れ、中火にかけて揚げ焼きする。塩をふる。

★低い温度からじっくりと火を通すのが根菜フライのコツ。揚げ油は太白胡麻油、太香胡麻油どちらかでも、ブレンドしてもOK。

マルチ
チョッパーで
簡単recipe



使いきる

もったいない
Spirit

もったいないの第一歩 ✧
調味料を余らせない



家庭でのフードロスの盲点が、調味料。
冷蔵庫の中などに、途中まで使って
忘れていたものはありませんか？ 太香胡麻油との
合わせワザでリメイク調味料はいかが？

ケチャップ ✧ なかなか使いきれない

トマトだれ

トマトケチャップ…大さじ3
太香胡麻油…大さじ2
中華スープ…大さじ1
パクチーみじん切り…大さじ2

オススメ チャーハンの味つけ

コチュジャン ✧ 買ったものの…

韓国風だれ

コチュジャン…大さじ2
太香胡麻油…大さじ2
だし…大さじ2
白ごま…大さじ1

オススメ ほかほかごはんに合う
サラダ、和え物

柚子こしょう ✧ 香りのいいうちに使おう

柚子こしょうだれ

柚子こしょう…小さじ1
太香胡麻油…大さじ2
だし…大さじ3
白ごま…大さじ1

オススメ 炒め物の味つけ

梅干し ✧ ガリガリに乾いてない？

梅だれ

梅干し…小さじ2
太香胡麻油…大さじ4
長ネギのみじん切り…大さじ2

オススメ 納豆のたれのかわりに

塩 ✧ 長持ちはするけれど

塩だれ

塩…2つまみ
太香胡麻油…大さじ4
だし…大さじ2
白ごま…大さじ1

オススメ 冷や奴、湯豆腐

フィリップスのマルチチョッパーで
野菜カットが楽しい

プレゼントあり!
→詳しくはP13へ

バスケットに野菜やチーズ、ナッツ、フルーツなどを入れて、カップにセットし、フタをして上からプッシュするだけであつという間にきざむことができる人気のキッチンツール。包丁を使うよりも水分がでずにシャキッとみずみずしい。フードプロセッサー用ブレードでペーストやスープ、ミンチもOK!

<https://www.philips.co.jp/c-m-ho/food-preparation/multi-chopper>



Oisixのふぞろい野菜を使いました

全国の1000件以上の生産者と契約し、安心安全な食品を販売するOisix。規格外の形や大きさの「ふぞろい野菜」をなるべく廃棄せず、ちょっとお得なプライスで販売しているのです。充実した通販サイトや、「恵比寿三越」「エキュート大宮店」にある直営店などでも購入できます。

<https://www.oisix.com/>

山形だし風のチョップドサラダ

和のチョップドサラダで新米もりもり

材料:4人分 A[キュウリ1本 ナス½本 大根長さ1.5cm ミョウガ1本 ショウガ1かけ がごめ昆布3g] B[醤油大さじ2 酢、みりん各大さじ½ 砂糖小さじ1 太香胡麻油大さじ1]

①Aを5mm角くらいにきざむ。②①をBで和え、1時間ほどおいて粘りをだす。

★山形だしも余った野菜を利用して“もったいないアレンジ”。太香胡麻油を加えると、いろいろな野菜の味がまとまります。



マルチ
チョッパーで
簡単recipe



京都の料亭「美濃吉 竹茂楼」と マルホン胡麻油がもったいないコラボ



プレゼントあり!
→詳しくはP13へ

精進料理のもったいない精神が和食と出会う

美しく繊細な和食。ですが、その価値観だけではなく、日々の食事が世界の将来を左右することを意識する料理人が増えています。「美濃吉 竹茂楼」の佐竹洋治さんもその一人。京都の若い料理人のグループ「京都料理芽生会」で2年間開催したイベントで多くの寺院で精進料理について学び、食材を無駄にしない心がけと、そのための工夫に心を打たれたといいます。佐竹さんのもったいないスピリットを投影した「ごまだれ」が、マルホン胡麻油とのコラボで新発売となりました。

ごまと野菜のうまみ芳醇

揚げたなす、
伏見唐辛子、舞茸に
ごまだれを
かけました



端野菜のすりおろしが味の決めて

この「ごまだれ」はねり胡麻とぼん酢をベースにしたまろやかなテイスト。かくし味には、玉ねぎと大根、にんじん、セロリを皮のまますりおろし、汁気がなくなるまで煮詰めた野菜ソースが入っています。実はこの配合は40年前に当時の料理長がしゃぶしゃぶのために考案したもの。常連客から今でもリクエストが入るといふ逸品が、もったいないコラボで復刻しました。鍋物のたれ、うどんやそうめんなど麺類、冷や奴にも。美濃吉竹茂楼のオンラインショップで期間限定で販売中(1500円・込)。

秋が旬の里いも、
もったいないレシピの
おすそわけ

もったいない
Spirit



里いもの肉じゃが風

ゆで汁も、ヘタも捨てずにおいしく

材料:4人分 里いも、玉ねぎ各400g にんじん100g 絹さや12枚 牛肉150g 太白胡麻油大さじ2 A[酒100ml 淡口醤油、みりん各150ml 砂糖大さじ1 太香胡麻油大さじ1] ヘタの薬味[太白胡麻油適量 九条ねぎ80g]

①里いも、玉ねぎ、にんじんは食べやすく切る。ヘタはきざむ。②里いもとにんじんを水からゆでる。同じお湯で絹さやもゆがく。③フライパンに太白胡麻油を入れて牛肉、玉ねぎ、②の里いも、にんじんを炒める。④別の鍋で②のゆで汁800ml、Aを煮立て、③を入れて約20分炊く。⑤③のフライパンに①のヘタと太白胡麻油を入れてカリカリに炒め、きざんだ九条ねぎと合わせる。⑥絹さや、⑤のヘタの薬味を添えて盛りつける。

ご家庭でつくれる
もったいないレシピも
ご紹介しました



美濃吉 竹茂楼
京都市左京区粟田口鳥居町65
☎075-771-4185
🕒11:30~14:00、17:00~22:00
(土日祝は通し営業) 🚗無
京都市営地下鉄東西線東山駅◎徒歩5分
<http://www.takeshigero.com/>

▶享保年間創業の老舗料亭。昼懷石1万800円～、夜懷石1万6200円～。

佐竹洋治さん

野菜をつくる人がいて、食べる人がいる。 農家とレストランの心はひとつ



収穫するのは
千葉県
佐倉の畑



都心のレストラン STAND BY FARMで おいしい料理に

寺尾卓也さんが佐倉の地で3年前に一から農業をスタート。雑草刈りから土づくりをし、今では7名のスタッフが6haの畑を担当しています。収穫した野菜は週数回、都内のグループ店へ自分たちで届けます。

葉はなるべく細く切ると食べやすい



ケールも全部食べよう

茎は甘くてジューシー
スムージーにも好適



ケール茎の豚巻き

ケールの茎はおいしいのです

材料：1人分 ケールの茎1本 豚肉薄切り2枚 塩、コショウ適量 太香胡麻油適量

①ケールの茎に豚肉を巻きつけ、塩、コショウをする。②太香胡麻油を熱し、①をケールの茎に火が通るまで中火で焼く。好みに塩やマヨネーズを添える。

★硬くて食べにくい茎は、豚肉ロールにしてゆっくり香ばしく焼くのがオススメ。

お店の人気メニューを
家庭向けに
アレンジしました

STAND BY FARM

東京都中央区銀座3-12-7 原町ビル1F ☎03-6264-7460

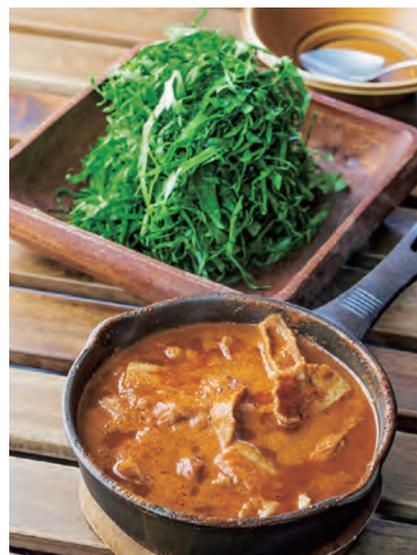
🕒11:30～14:00L.O.、17:00～23:00L.O.

(土日は夜のみ営業) 📞無

東京メトロ日比谷線・都営浅草線東銀座駅◎徒歩2分
facebookあり

▶カジュアルレストラン「STAND BY FARM」
「WE ARE THE FARM」、ケール専門デリ
「KALE FARM」をグループで展開。

裏山雄大さん



担々ケール鍋

ねり胡麻ベースのつゆで
ケールをもりもり

材料：3～4人分 ケールの葉8枚ほど 豚肉薄切り400g A [甘味噌135g 豆板醤小さじ1 醤油大さじ1½ 三温糖大さじ1½ おろしニンニク小さじ½ 一味唐辛子大さじ1 パプリカパウダー小さじ1 だし25ml 水425ml コクと香りのねりごま 白75g]

①ケールは茎を取りのぞき、葉をせん切りにする。②ねりごま以外のAを合わせてひと煮立ちさせ、ねりごまを加え、豚肉を煮る。ケールを小鉢に取り分け、熱々の豚肉と担々汁をかけながら食べる。

★好んでケールも豚肉と一緒に煮ても美味。

ケール丸ごと、 もったいないレシピの おすそわけ



もったいない Spirit

野菜でデトックスウォーター

野菜や果物のヘタや皮、花、茎などの栄養も無駄にせず、水に1時間くらい浸けてデトックスウォーターに。野菜がほんのりといい香り。柑橘類を少量入れると飲みやすくなります。



フロリレージュ

妙心寺退蔵院

川手寛康さん×松山大耕さん

対談◎精進料理の“もったいない”が知りたい

フードロスの問題に関して、レストランの料理人代表という意気込みで多くの情報を発信しつづけている「フロリレージュ」の川手寛康シェフ。

日本人の心に根づく「もったいない」の気持ちを確かめるために京都・妙心寺退蔵院の松山大耕さんをたずねました。

つくる人、食べる人の心を通わせる

川手 5年ほど前になりますが、多くの料理人と交流する機会が増えている話すうちに、フードロスなどの食に関する問題を見つめるようになりました。それまでは正直まったく興味ありませんでしたが、ふと僕って何のために料理をしているんだろうと。地方再生や食料資源の問題を考えている料理人たちのなかで、ちよつと恥ずかしくなつたんです。で、自分にできることは何だろうと。せつかく都心で、ありがたくも注目されているレストランをしているのだから、情報の“発信塔”の役割を担えばいいんだと思い至りました。

松山 インターネットでも川手さんが発信する記事をたくさん拝見しました。食べるのに不自由ですが、地球規模のとても大きな問題ですよ。私は日本ならではの「いただきます、ごちそうさま」の心が、フードロスを改善する根本にあるのではないかと思うのですよ。

川手 いただきます、ごちそうさまは精進料理を象徴するフレーズですね。

松山 禅宗の修行道場では自給自足で畑で野菜をつくり、収穫し、料理をします。ご存知のように動物性食品は使えませんから、季節の野菜をおいしくするために工夫を重ね、そのために時間や手間を惜しまずに料理をします。それは食べ手においしく食べてほしいと思う一心であり、これも修行のひとつなのです。一方、食事を食べる側は、どれほどの汗水を流して野菜が栽培され、手間をかけて料理してもらったかを考えて感謝します。だ



川手シェフは5年前に決意 「もったいないの発信搭になろう」

フランス料理のシェフとして、毎日のメニューでも少しずつフードロスやサステナビリティのメッセージを伝えている川手さん。いまや定番の「経産牛」の一皿は、市場で評価が低かった産後の雌牛にスポットを当て、畜産農家とともに価値ある牛肉にまで高めたもの。世界の料理学会で講演するなど、食の明るい将来のために日夜精力的に発信中。

川手寛康さん

1978年、東京生まれ。「ル・ブルギニオン」「カンテサンス」を経て、「フロリレージュ」を開店。「いただきますプロジェクト」に関わったことがきっかけとなり、食のサステナビリティ問題を発信する。

フロリレージュ

東京都渋谷区神宮前2-5-4 SEIZAN外苑B1F ☎03-6440-0878
🕒12:00～13:30L.O.、18:30～20:00L.O. 📍水
東京メトロ銀座線外苑前駅◎徒歩5分
<http://www.aoyama-florilege.jp/>



経産牛 ジャがいも バセリのオイル

経産牛をレストランで提供できるレベルに仕上げた画期的な一品。経産牛の薄切りをマリネして一晩干し、提供前に軽く温め、燻製マッシュポテト、経産牛のコンソメ、太白胡麻油のバセリオイルとともに供する。





「いただきます、ごちそうさま」は世界を救う

料理をつくってくれた人、食材をつくり届けてくれた人、そして食材そのものの命に感謝する「いただきます、ごちそうさま」の言葉は、日本独特の美しい心の表れです。私たちのDNAには「もったいない」の気持ちが根づいています。ですが、実は現在、日本は世界一のフードロス大国。捨てる前に、残す前に、ちょっと考えてみましょう。

松山大耕さん

1978年、京都市生まれ。東京大学大学院農学生命科学研究科修了後、3年半の修行生活の後、2007年に実家の退蔵院にて副住職に就く。海外にも禅宗のみならず、日本文化について多く発信する。

妙心寺退蔵院

京都市右京区花園妙心寺町35 ☎075-463-2855

拝観時間/9:00~17:00 JR山陰(嵯峨野)線花園駅◎徒歩7分

<http://www.taizoin.com/>



精進料理では一汁一菜の食後、器にお湯やお茶を注ぎ、一切れ残した漬物でぬぐって器をきれいにする。それは器を洗う人の手間を少なくしようという思いやり。「こういう気持ちを積み重ねたいですね」と松山さん。

から食前食後に「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを込めてお経を唱えます。料理をつくってくれた人、そのための食材をつくってくれた人に対する感謝の気持ちを表わし、自分の腹におさまってくれる食材そのものに対してもその命をいただくことに感謝します。

川手 当たり前のように食べている食事には、すべて多くの人の手間がかかっている、そのおかげでおいしくいただくことができる…。こういうイメージを頭のなかで描けると、その食べ物を簡単に捨てないようになりますね。

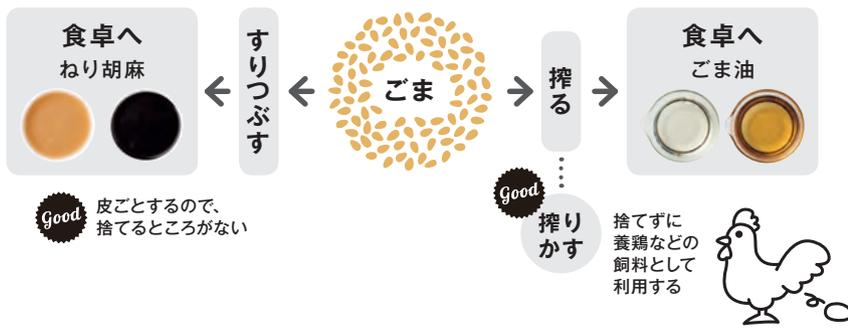
松山 それがまさに「もったいない」の心です。精進料理はベジタリアンとしてクロースアップされがちですが、実は肝心なのは「食に対する気持ち」なのです。私たちは米のとぎ汁は捨てずに、大根を炊き、けんちん汁をつくります。それでも余れば、庭の苔にまきます。水に流れてた栄養分までも無駄にはしないように心がけています。

川手 精進料理が何かヒントを与えてくれるのではと、ずっと思っていました。すぐよくわかりました。実はフードロスはサステイナビリティ（持続可能）、海洋資源、飢餓…など多くのこととリンクしています。そこには世界の政治経済、規制がからんでいて、スケールは壮大。だからこそ、一人の料理人に大きなことはできないかもしれないけれど、日常の生活で一歩ずつ、もったいないという気持ちの大切さを伝えていきたいと思っています。

松山 少しずつをみんなが重ねれば、それが大きなものになります。そう考えて、自分たちにできることを積み重ねていきたいと思います。

ごま油とねり胡麻は「フードロス」の優等生

ごま油もねり胡麻も、実は捨てるどころがほとんどない食品です。ごま油は搾った後のかすも飼料などに。マルホン胡麻油は圧力をかけて搾油するだけの圧搾製法なので、搾りかすにはまだ油脂や栄養素が豊富に残っていて活用度大なのです。精進料理でも昔から愛用されてきたごまは、香味よく、栄養満点、さらに捨てるどころなし。ごまは地球を救います！



餅米 味噌 スベリヒユ

精進料理にインスピレーションを得て、つくり手の農家に思いを込めた一品。宮城の契約農家の餅米にねぎのソテー、玉ねぎのジュをぬって薄く焼き、端野菜のダシをかけて供する。食用できる雑草スベリヒユを添えて。

てんぷら山の上 Ginza

東京・銀座

寺岡正憲
正野喜美夫



「銀座ならではのおもてなしを天ぷらで」

これまで多くの名職人を輩出してきた、江戸前天ぷらの名門「てんぷら山の上」。お茶の水にある「山の上ホテル」内の本店、六本木の「東京ミッドタウン」に構える支店に続き、3店舗目となる「てんぷら山の上 Ginza」が4月20日にオープンした。

その場所は、いま東京で一番注目を集めている商業施設「ギンザシックス」最上階の13階だ。

銀座店の開店にあたり、料理長の寺岡さんを中心としたメンバーは「銀座らしいおもてなしとは何か」を考えぬき、店内の造作から家具・什器、器の数々にいたるまでを、イメージに合うよう特別にあつらえた。

白く輝かんばかりの樹齢250

年の木曾松のカウンター、座り心地のよい椅子とテーブル、天ぷらの揚げ台や銅を打ち出した塩皿、天井用の塗りの椀、陶磁器の数々…すべてが日本の本物を追究したものだという。ゆえに店の雰囲気は奥ゆかしくも、銀座らしい贅沢さを潜めている。

「お客様に心ゆくまで、天ぷらを楽しんでいただくための準備がようやく整いました。天ぷらの食材も、できるかぎり産地で見つけて、私自身が感動したものを選んでいます。生産地から届く食材があり、それを召し上がっていただくための器と空間があり、ともに楽しんでいただく飲み物がある。これらをひとつひとつストーリーでつなげて表現したいと思っています」

ます。どれかひとつ欠けても、この銀座店のおもてなしにはなりません」

と寺岡さん。このように、銀座で供する天ぷらに果敢にチャレンジする一方、「てんぷら山の上たる天ぷら」の軸はけっしてはずすことがない。

それは長年何代にもわたって継承されてきた揚げ油にしても同様だ。太白胡麻油2に対して、純正胡麻油淡口（業務用）1という割合。繊細な食材の持ち味を生かしながらも、ごまの香りが江戸前を彷彿とさせる抜群の香りに揚がるのだ。「この油が私たち職人を支えてくれるのが、何よりも心強い」と寺岡さんはいう。

てんぷら山の上 Ginza

東京都中央区銀座6-10-1 GINZA SIX13F ☎03-6264-5516

営業時間／11:00～15:00(14:00L.O.)、17:00～23:30(20:30L.O.) 第2水休

東京メトロ銀座線、日比谷線、丸ノ内線銀座駅◎徒歩2分 <http://www.tempura-yamanoue.jp/ginza/>

昼は天丼3500円～のほか、天ぷら弁当4800円、おまかせ6000円～。

夜はおまかせ1万3000円～。



1



2

3



4



5



6



7



8



9



10

1 お昼の特製天丼「豪籠」ごうろうく(6800円)は、旬の極上食材の天ぶらを盛り込む。この日は海老2本、きす、穴子、あいなめ、しいたけ、なす、れんこん、ぎんなん、万願寺唐辛子。高い高台のフォルムが美しい塗りの椀は、能登地方の伝統的な谷鹿椀を特注したもの。**2** 樹齢250年の木曽檜のカウンターは8席。メインフロアは他にテーブル席があり、別にカウンター個室、テーブル個室もあり。椅子やテーブルなどは著名な家具デザイナーのジョージ・ナカシマ氏の作。**3** 天ぶらとワインや日本酒のペアリングを提案。グラスワインも常時7種類用意する。**4・5** 銀座ならではのおもたせを意識したお土産の数々も評判。ばら巻き(3800円)は天ぶらを海苔で包んでつまむという発想から生まれた一品で、数種の天ぶらをごはんできちんとまとめている。9月の素材は小海老、帆立、れんこん、新銀杏。酒のあてにもなる。色箱(1800円)は、夜桜海老、さいの目にしたれんこんを香りよく揚げた揚げ玉。夜桜海老の由来は、由比漁港に深夜揚げた桜海老を陽の明けぬうちに急冷するため。香りがとてもいい。ともに前日までに要予約。**6・7** 新潟産の天然舞茸の芽。揚げると、しずくのように水分がにじみでて、香りが立ちのぼる。この香りを楽しむために、天ぶらとしては稀な小鉢で供する。干した香茸の合わせ塩で。**8** 極肉厚の鱧はふっくらとジューシー。天草で揚げたものをストレスを与えないよう現地で活締めしてもらい、空輸で配送。この間に死後硬直がとけてうまみが増してくる。**9** カウンター背面の空目の扉は、「てんぶら山の上」の象徴でもある氷の冷蔵庫。氷の冷気で素材にやさしい温度と湿度を保つ。**10** 2万円のおまかせコース「藍」から、前菜の盛り合わせ。天ぶらのみならず料理にも力を入れられるのは、ホテルの和食部門があるからこそこの強み。

ごま油のおかげ!

毎日食べたい、 やみつきごはん。

笠原将弘 賛否両論

連載③

太白胡麻油で20分
煮るだけ、骨までうまい



いわしの油煮

秋の夜長、満月ナイト。

いにしえから月が満ち満ちる夜には
人々は気分が高揚し集い
宴を催してきたのです。
気のきいた秋のおつまみとともに
今宵は月見酒といきませんか。



山海の幸
粹なりあわせ



ピリ辛
なす田楽

なすは油と一緒に
料理すべし



木の子いくらおろし

★ sake ★



楽しい飲みには
うまいつまみがマスト

いわしの油煮

材料:4人分 いわし4尾 塩少々 しょうが20g 太白胡麻油1カップ すだち適量
① いわしは頭と内臓を取りのぞいて水洗いし、しっかり水気をふき取る。塩を全体にふり15分おく。② しょうがは皮をむいてせん切りにする。③ ①の水気をふき、フライパンなどに並べる。②のしょうがをちらし、太白胡麻油を注いで火にかける。④ 沸いてきたら火を弱め、アルミホイルをかぶせて約20分煮て、そのまま冷ます。すだちを添えて。冷蔵庫で1週間以上保存OK。

木の子いくらおろし

材料:4人分 しめじ、舞茸各1パック 塩少々 三つ葉3本 大根100g A[醤油、酢各小さじ1 砂糖少々 太白胡麻油大さじ1] いくら30g
① しめじ、舞茸は石づきを切り落としてほぐす。フライパンで塩をふって空炒りする。② 三つ葉はさっとゆがいて水にとり、長さ1cmに切る。③ 大根はすりおろして水気を切る。④ ①、②、③をAで和える。盛りつけていくらのせる。

昨年、恵比寿ガーデンプレイス内に、賛否両論の人気料理をつまみに気軽に飲める「賛否両論 KAKUUCHI」をオープン。今号は特別に角打ちのイメージで、マルホン胡麻油の特製前掛けをして登場です!

賛否両論

東京都渋谷区恵比寿2-14-4
太田ビル1F

☎03-3440-5572

<http://www.sanpi-ryoron.com/>



やみつきの一言

③

ごま油や ねり胡麻があれば 酒の肴も お手のもの

太香胡麻油と塩で
こんなに美味とは!



★ beer ★



あじの
塩なめろう



海苔で包んで
和風
フィンガーフード



海苔は一口サイズに切って。なめろうとわさびを一緒にバクリといこう。ごはんにのせて丼の“なめろう丼”にしても美味。



いちじくのごまだれがけ

女子ウケ
まちがいなしの
フルーティな一品



いちじくのごまだれがけ

材料:4人分 いちじく2個 A[コクと香りのねりごま 白50g 煮切り酒大さじ2 醤油、砂糖各大さじ½] 青柚子適量

① Aを混ぜ合わせる。② いちじくの皮をむき、食べやすく切る。③ いちじくを盛りつけ、①のごまだれをかける。青柚子の皮をすりおろす。

あじの塩なめろう

材料:4人分 みょうが1本 大葉3枚 長ねぎ½本 あじ(刺身用)1尾 A[太香胡麻油大さじ1 塩少々] 焼き海苔1枚 わさび適量

① みょうが、大葉、長ねぎはみじん切りにする。② あじは三枚におろして皮や骨、血合いなどを取りのぞき、包丁で粗めにきざむ。③ ②、①をAで和える。一口大に切った焼き海苔、わさびを添える。



ピリ辛なす田楽

材料:4人分 なす3本 太白胡麻油大さじ3 A[味噌大さじ3 砂糖、酒各大さじ2 純正胡麻ラー油小さじ½] 白ごま少々 木の芽適量

① Aを混ぜ合わせて小鍋に入れ、火にかけてなめらかになるまで練る。② なすは厚さ1.5cmの輪切りにし、さっと水で洗って耐熱性の皿に並べる。電子レンジ(500w)で約1分加熱して柔らかくする。③ フライパンに太白胡麻油を入れて中火にかけ、②を両面焼く。④ ③のなすに①をぬって盛りつけ、白ごまをふり、木の芽をのせる。

純正ごま油ゴールドのボトルラベルがリニューアルしました

もっともスタンダードな家庭用のごま油「純正ごま油ゴールド」が2017年9月にリニューアル！ラベルのゴールドの色彩がアップし、より見やすくなりました。150g、200g、300gガラスビン、新登場の400gペットボトルと、使い勝手のいい容量をお選びいただけます。



リニューアルの2つのポイント

パッケージが見やすくなりました！

400gがペットボトルになりました！



「もったいない」を実践しよう マルチチョッパー、ごまだれをプレゼント！

今号の「もったいない」特集でご紹介した、フィリップス社のマルチチョッパー、美濃吉竹茂楼のごまだれを計12名様にプレゼントします。フードロスなくするために、みんなで少しずつ。もったいないライフにお役立てください。



応募方法

官製ハガキにプレゼント名、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。マルホン胡麻油、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
もったいないプレゼント」係

応募締切

2017年10月20日(金)
当日消印有効

エスコックと マルホン胡麻油のコラボ 「わかめラーメン うま辛しょうゆ」 新発売!!

エスコックとマルホン胡麻油がコラボし、「わかめラーメン うま辛しょうゆ」が8月21日に新発売。ロングセラーのわかめラーメンシリーズの定番でもある魚貝のうまみがきいたキレのあるしょう油スープと、純正胡麻ラー油のごま油の香り、あとからじんわりくる辛みのペアリングは最高のおいしさです！



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-maruhon/>
- 通信販売に関するお問合せ
☎ 0120-77-1150 (平日9:00～17:00)



フードロス——家庭で一番捨てられているのは、野菜です。
皮のむきすぎ、ヘタの取りすぎ、使いきれない、食べ残し…。

その野菜には、つくってくれた農家の人があります。
多くの人を介して、畑からお店に届き、私たちの手に届きます。
それなのに、無駄に捨ててしまうなんて、もったいない。

そう気づくことが、第一歩。

フードロスの問題は簡単には解決できないけれど、自分ができることを、少しずつ。

「少しずつ×世界の人口」って、どれくらいだろう。

それはとてつもなく大きいはず。