

ごま油の四季



春の号 127 2018 Spring
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO., LTD.



春をよぶ魚たち

特集◎

明石
瓢亭のこだわりの明石鯛

銚子
一山いけすの漁師料理

三陸
わたす日本橋の
春のおいしい魚介レシピ

三河
蒲郡バルへようこそ



MARUHO GOURMET

サバ缶と
メカジキ缶が
できました!



海の
サステイナブル
天井

SUSTAINABLE SEAFOOD

連載◎

天ぷらを食べに てんぷら前平

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



たいはく 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。

たいこう 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

特集◎春をよぶ魚たち

京都「瓢亭」の こだわりの 明石鯛

海に囲まれた日本には

いくつもの漁港があります。

その土地土地、季節ごとに揚がる魚介類は、
私たちにとって何よりのごちそうです。

春はどんな魚たちが食膳を
にぎわすのでしょうか。

まずは京都「瓢亭」の高橋義弘さんが
鯛の魅力とともに、

家庭で鯛を丸ごと一尾味わえる
レシピをおしえてくれました。



この日の鯛は1.8kg、体長35cmほどの雌。尻尾が太くて背中に厚みがあり、顔が小さいのがよい鯛の容姿。腹を触るとしっかりと肉厚で張りがある。目の上にコバルトブルーの“アイシャドー”があるのがおいしい印。春には雄の体色が赤みを帯びて桜の花びらのような模様ができ、この時季には桜鯛、花見鯛と呼ばれて珍重される。



日本一の呼び声も高い「明石の鯛」。明石海峡の激しい潮流にもまれて身が締まり、豊富な小魚などを食べて立派に育った鯛が水揚げされます。この明石鯛にこだわりを持つのが、京都の料亭「瓢亭」です。

「鯛は日本人にとって縁起のよい魚です。当家でも鯛はとくに大切にしており、明石の決まった魚屋さんに長年目利きしてもらい、最上の鯛を仕入れています。私の父の代からは、一年を通してお造りは鯛一本と決めているほど特別なのです」

と、15代目主人の高橋義弘さん。天然の鯛は上品にして、噛むほどにうまみがあふれてきます。この味わいの真髄は、日本人の繊細な味覚だからこそ楽しめるものです。

瓢亭に鯛を届けるのは、明石に本店があり、京都の町中に生け簀を持つ「水口商店」。初代の頃からつぎあいで、今は3代目の水口貴士さんが切り盛りしています。

水口さんは明石近隣の漁師から水揚げの連絡を受けると、港に受け取りにいき、その鯛を生け簀に放して食べ頃まで1日ほど活かします。これを「活け越し」といい、このあとお



今日も明石の鯛が水口さんから、瓢亭の高橋さんへと。互いを信頼しあう関係を築いています。

漁港から京都にある水口商店の生け簀に運ばれた鯛は、このようなカゴに入ってリラックス。最低1日は生け簀で泳がせて落ち着かせ、筋肉のこわばりをほぐしてから出荷する。水の中でもアイシャドーがくつきり。



生け簀から揚げた鯛は気絶させた後、血抜きをし、細いワイヤーを脊髄に通して神経締めにする。こうすると神経の伝達がストップして脳死状態になり、何時間も身が死後硬直しない状態を維持できる。熟練を要するテクニック。



瓢亭が仕入れる鯛は、1.8〜2.5kgの雌のみ。雄に比べて色が赤く鮮やかで姿も美しく、香りや身質もいいのだそう。「おろす時に、身の活かりっ気がおだやかで、脂がのついていて透明感があるのがいい鯛ですね」と高橋さん。



上／明石鯛のお造りに柚子あぶらを添えた一皿。通常は土佐醤油、トマト醤油とともに供する。下／おめでたい席に登場する「鯛の骨返し」。骨だけにして焼き、切り身は別に焼いて添える一品。赤飯や黒豆とともに。



店に届ける前に行なう「活け締め」とともに、鯛のおいしさを握る大切な仕事です。水口さんはいます。

「まず明石という自然のすばらしい漁場があり、魚をうまく扱ってくれる漁師さんがいます。鯛をいい状態で港まで持ってきてもらったら、そこから先は魚屋の領分で活け越しと活け締め。これらすべての流れがうまくいかないと、瓢亭さんが求める鯛を納めることはできません」

こうして瓢亭に毎朝届く明石の鯛は、まるで生きているかのような色ツヤで、柔らかな張りがあります。

「ていねいに活け越し、活け締めをした鯛は、仮死状態が長く続き、身質が安定しています。おろした時、刺身にする際の包丁の入り方で鯛の状態がよくわかります」(高橋さん)

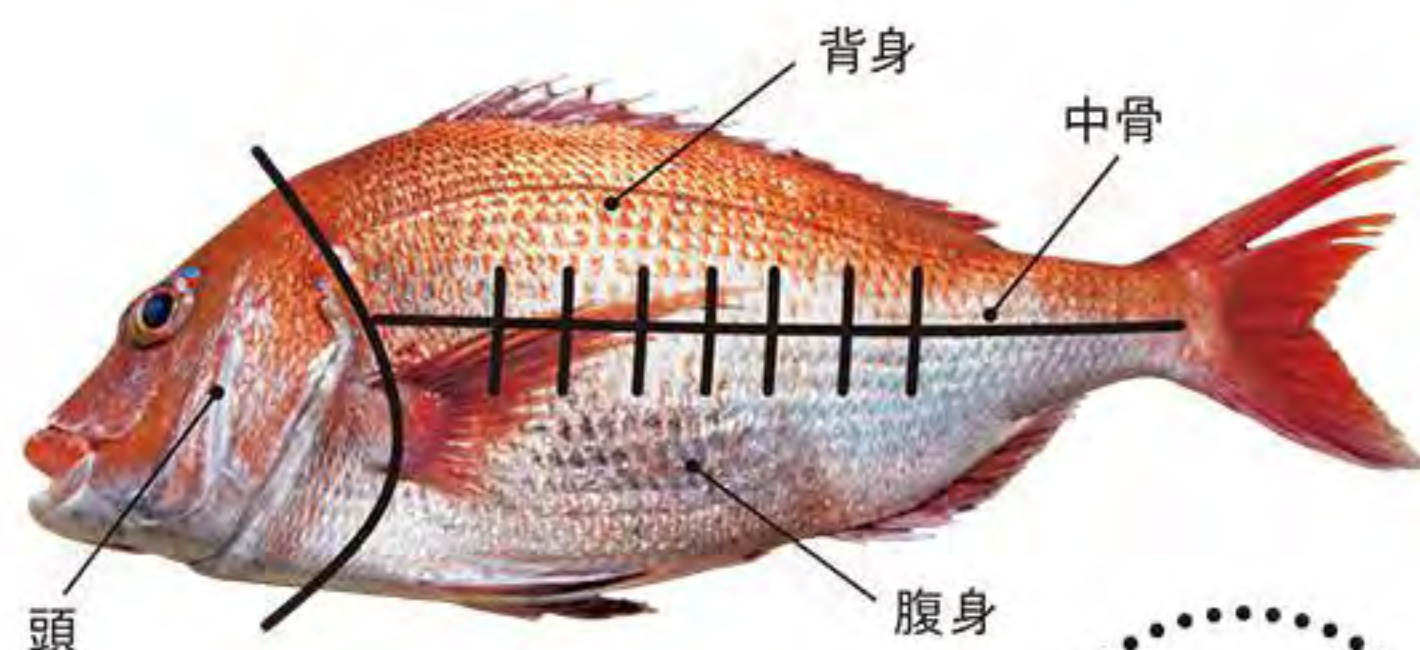
海と漁師、魚屋、そして料理する人。食べ手の口に鯛が届くまでにはたくさんの愛情が注がれています。

400年以上前、南禅寺の参道沿いに茶屋として創業。日本屈指の料亭として知られる。2015年に現当主の高橋義弘氏が、父でもある先代の高橋英一氏を継いで15代目主人となる。名物の朝がゆは京都散策の折におすすめ。



瓢亭 京都市左京区南禅寺草川町35 ☎075-771-4116 営業 11:00～21:00 (19:30L.O.) 休 不定 <http://hyotei.co.jp/>

水口商店 ☎0799-72-5000



お頭で

鯛をおろす手順

① うろこを引き、エラから包丁を入れてそのまま腹を開いて内臓を取りだし、お腹の中をきれいにします。② 胸びれのつけ根で頭を切り落とす。頭側を右にして置き、中骨に沿って包丁の先で身を切り離す。③ 残った身を裏返して尾を切る。尾側から包丁を入れて中骨から身を切り離す。④ 2枚とれた身をそれぞれ中骨のラインに沿って2本に切り分ける。

鯛一尾の丸ごとレシピ

頭部はここが一番おいしいという人もいるほどの美味

太白胡麻油で”照り焼き”してコクだし

春はキャベツなど、季節のお好みの野菜で

鯛は全身どこも捨てる場所がない魚です。最近は一パーでも一尾丸ごと販売していますので、ご家庭でもおろして料理を楽しんでみてください。三枚におろした後、それぞれの身を腹身と背身に切り分けますが、腹身は一番脂がのっているので、ぜひお刺身で。

鯛アラの焼き煮

材料:2人前 鯛の頭 1尾分(約350g) たけのこ 小1本 キャベツ ¼個 太白胡麻油 大さじ2 酒 200ml みりん 100ml 淡口醤油、濃口醤油 各大さじ2 砂糖 小さじ1 木の芽 6枚

① 鯛の頭は縦半分に切り、それぞれ目、口、エラから下のカマ部分の3つに切り分ける。よく洗い、ぬめりやうろこを取りのぞく。② たけのこはぬかを入れたお湯でゆがき、皮をむいて8つにくし切りにする。ふたたび水とともに鍋に入れて火にかけ、沸騰してきたら水にさらす。③ キャベツは幅2cmくらいのくし切りにする。④ ①の鯛に太白胡麻油をハケでぬり、220℃のオーブンで10分焼く。さらに太白胡麻油をぬったたけのこ、キャベツを加えて5分焼く。⑤ 鍋に酒を入れて沸騰させてアルコール分を飛ばし、みりん、淡口醤油、濃口醤油、砂糖を加え、④の鯛を入れて5分ほど煮る。たけのこもキャベツも加えて煮汁をからめる。⑥ 盛りつけて木の芽をあしらう。

瓢亭 高橋義弘さん



中骨で

中骨についた
身も格別
ねり胡麻と合わせて
おひたしの和え衣に
上品なのに、
えもいわれぬ
うまみ

菜の花 鯛の身びたし

材料:2人前 和え衣[鯛の中骨1尾分(約150g) コクと香りのねりごま 白小さじ2 だし 40ml 淡口醤油少々 塩少々]
菜の花 50g 柚子の皮適量

① 鯛の中骨は10分蒸し、温かいうちにスプーンなどで身50gをせせり取る。② すり鉢に①を入れてすりつぶし、骨が残っていないかをよく確認する。コクと香りのねりごま 白、だし、淡口醤油、塩を加えて味をととのえ、冷蔵庫に1時間ほど入れる。③ 菜の花はゆがいて水にさらし、水気を絞る。④ ③の菜の花を②の和え衣で和える。盛りつけて柚子の皮をすりおろしてちらす。



背身で

背側の身は、
腹側よりも脂が少なめ
香ばしく焼いた皮目、
ふきのとう黒ごま味噌、
太香胡麻油の香り合わせ
食べてわかる、
トマトだしの酸味と
うまみ効果

鯛茶漬け ふきのとう黒ごま味噌

材料:4人前 鯛の背身1本(約200g) 太香胡麻油大さじ2
トマトだし[トマト1個 水1ℓ 塩ひとつまみ]
ふきのとう黒ごま味噌[ふきのとう 30g 太香胡麻油大さじ2 田舎味噌 90g 酒大さじ2 みりん大さじ1 砂糖大さじ1と小さじ1 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ大さじ1]
ごはん 4膳分 三つ葉、わさび各適量

① ふきのとうを細かくきざみ、太香胡麻油大さじ1で炒める。味噌、酒、みりん、砂糖大さじ1を加え、もとの味噌の硬さになるまで練る。火をとめ、砂糖小さじ1、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ、太香胡麻油大さじ1を加える。② 鯛の身は皮目に縦に2本切り込みを入れる。フライパンを温めて太香胡麻油をひき、皮目だけを焼く。冷ましてから薄く切る。③ トマトは湯むきして1cm角に切り、水とともに鍋に入れて火にかける。沸騰させないように5分ほど煮だし、塩を加えて味をととのえる。④ 茶碗にごはんをよそい、②の鯛をのせる。きざんだ三つ葉、わさびを添える。上から熱々の③のトマトだしをかけ、ふきのとう黒ごま味噌を添えて供する。





銚子

「一山いけす」でおそろ、食欲そそる漁師料理

日本一の漁獲量を誇る銚子港には、一年を通してたくさんの魚介類が揚げられます。この地で60年以上鮮魚問屋を続ける「一山」で、春の地の魚介類を楽しめる料理をおしえてもらいました。

千葉県 銚子

春の初鰹で「鰹のたたき」。ポン酢と太香胡麻油 濃口の相性◎。香味野菜たっぷり、サラダ感覚で

材料：4人分 鰹1サク 玉ネギ½個 水菜1束 ショウガ2かけ 長ネギ½本 ミョウガ2本 ポン酢適量 太香胡麻油 濃口大さじ4 ニンニク大1かけ
①鰹は食べやすい大きさにスライスする。玉ネギはスライスし、水菜はざく切りに。
②ショウガ、ネギ、ミョウガはせん切りにして水にさらす。③皿に玉ネギと水菜を盛りつけ、ポン酢を回しかける。鰹を並べ、上に②をこんもりとのせる。④小鍋に太香胡麻油 濃口とスライスしたニンニクを入れ、ニンニクが香りよく色づくまで熱する。これを③にジャッと回しかける。☑ポン酢と太香胡麻油 濃口の量のバランスはお好みで。

漁師メシといえ
ば「なめろう」。
粘りがでるまで
ひたすら包丁で
たたき、たたき。
鯛で初体験の
上品な味わい



材料：4人分 鯛1サク 大葉1枚 ミョウガ1本 オクラ1本 味噌、コクと香りのねりごま 白各大さじ1
①鯛は細かく切る。大葉、ミョウガ、ゆでたオクラをみじん切りにする。②まな板の上で①と味噌、コクと香りのねりごま 白をまんべんなく混ぜるように包丁でトントントントとたたき。粘りがでて、角が立つまでたたきのが目安。☑好みで醤油をかけて食べます。イワシやアジなど青魚でつくる場合は、ショウガ汁を加えるのがオススメ。イカやエビも混ぜるとさらに美味しくなります。

材料：3人分 鯖3切れ ハマグリの殻3個 煮魚の煮汁適量 太香胡麻油 濃口大さじ4 ショウガ1かけ 白髪ネギ、アサツキ各適量
①鍋に鯖、ハマグリの殻、煮魚の煮汁をひたす程度に入れる。フタをして火にかけて蒸す。②小鍋に太香胡麻油 濃口を入れて煙がでるくらいまで熱する。③①のハマグリの殻が開いたら、せん切りにしたショウガをのせ、②を回しかける。④盛りつけて白髪ネギ、アサツキをのせる。☑仕上げに回しかけるごま油で、醤油味のカドがとれてまるやかに。お店では70年継ぎ足した煮汁でつくっています。



千葉・銚子駅から車で15分ほど。太平洋に面した眺望に建つ「一山いけす」は、地の魚介料理をダイナミックに提供する人気店です。

こちらの魚がおいしい理由は、敷地内にある鮮魚問屋部門の生け簀に魚を数日放してから締めるため。「一山」ブランドの魚は、築地市場でも有名で、レストランのトップシェフたちも喉から手がでるほどほしがる逸材なのです。

「水揚げされた時の魚は、完走したマラソンランナーのようなもので、逃げようと必至にもがいた直後なので、筋肉は硬直しストレスのかたまりのような状態。獲れたての魚がおいしいなんていうのは迷信で、コリコリしているだけで味はよくないんですよ」

とおしえてくれたのは、生け簀を担当する株一山の宮川

漁師料理がウマくなる三カ条

- 一、味つけはシンプルに醤油+ごま油で
- 二、香りにパンチがある太香胡麻油 濃口がベストマッチ
- 三、ネギ、ショウガなどの薬味はたっぷり



お店の大人気メニュー「海鮮サラダ」は秘伝ドレッシングがミソ。
この日はエビ、イカ、タコ、マグロ、イクラで豪華に盛りだくさん



材料 好みの魚介類、レタスやキュウリ、トマト各適量 ドレッシング[味噌250g 砂糖90g 酒60g だし65g 酢165g 太白胡麻油、太香胡麻油 濃口各80g]

① ドレッシングの材料を混ぜる。野菜や魚介類を盛りつけ、ドレッシングをかける。② 味噌とごま油の風味がポイントの、秘伝ドレッシングの家庭版レシピを初公開（※お店では風味が強い業務用の純正胡麻油でつくっています）。季節の魚介類や野菜でアレンジを。

一山の美味を生みだす、宮川ファミリー。
左から、天ぷら担当の勝弘さん、鮮魚卸担当の敏孝さん、調理担当の直孝さん。



「鰹のツケ」を、もう一品。家庭でつくるときは、
熱したごま油をジュッと回しかけるのがコツ

材料:4人分 鰹1サク 太香胡麻油 濃口大さじ4 タレ[醤油大さじ4 酢大さじ2 ニンニク大1かけ ショウガ1かけ] 白髪ネギ、大葉、ミョウガ各適量

① ニンニクとショウガはすりおろし、タレの材料を混ぜる。② 鰹はそぎ切りにし、バットなどに平らに並べる。③ 太香胡麻油 濃口を小鍋で煙がでるくらいまで熱し、②に回しかける。さらに①のタレをかけ、冷めたらラップをして一晩やすませる。④ ③のツケを皿に並べ、白髪ネギと大葉、ミョウガをのせる。⑤ 熱々に熱した太香胡麻油濃口をムラがでるようにかけ、ランダムに瞬間火入れ。こうすると火が入った表面からはタレが染み込みにくいので、味が濃くつきすぎず◎。



「鯖とはまぐりの蒸し物」は魚の煮汁を利用してつくる。うまみ満点、春の海の香りを楽しもう



名物

「伊勢海老天井」を
味わおう



伊勢海老の水揚げも銚子が日本一。店内の生け簀からあげた伊勢海老は体長40cmもの巨大サイズ。業務用の純正胡麻油をブレンドした油で揚げて、こんな豪快!な伊勢海老天井(2200円)に。遠方から訪れるファンも多し。

一山いけす 千葉県銚子市黒生町7387-5
☎0479-22-7622 ☎11:00~15:30、17:00~20:00 ㊟木(祝日の場合は営業) <http://www.ichiyamaikesu.co.jp/>

敏孝さん。生け簀は銚子の海水を24時間くみあげ、ろ過して満たされているので、自然にプランクトンが入ってきて、魚が排出する尿酸などは海に流されていく仕組み。電気を消して暗くし、魚たちを安静にこの生け簀で3~5日ほど泳がせると、ストレスフリー&デトックスした状態になります。この状態の魚は、身の甘みがすこぶる増して美味しいのだそう。

「魚がいい状態になるまでは、絶対に出荷しません。生き物の命をいただくわけだから、せめてベストな状態にしてあげるのが感謝の気持ちじゃないですか」

そんな宮川さんが「いい魚には、いい油を使いたいからね」とおしえてくれたのは、太香胡麻油濃口を使った漁師料理。パンチの強い香りがびったり合うのです! 愛情の込められたレシピをご紹介します。

わたす日本橋
×
マルホン胡麻油

春の東北・三陸の魚介レシピ

おいしい!

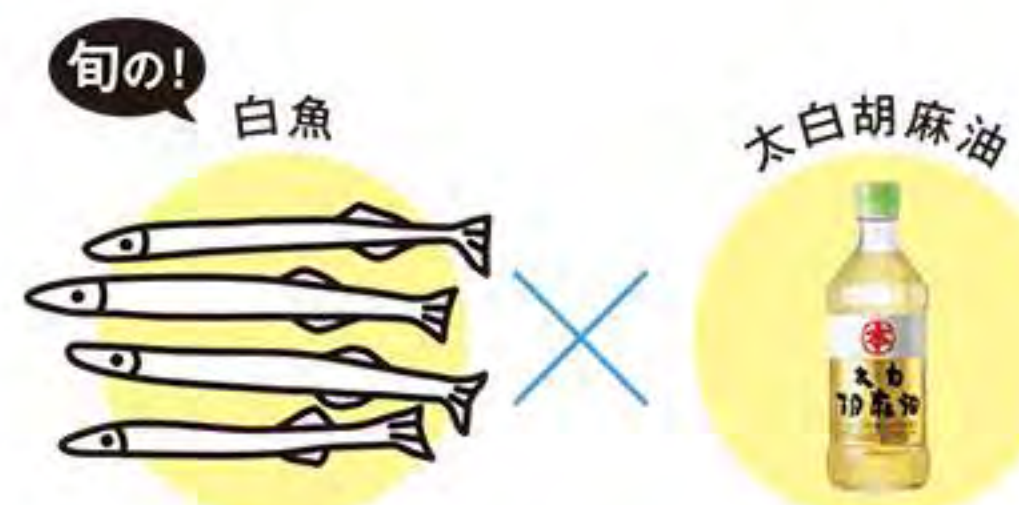
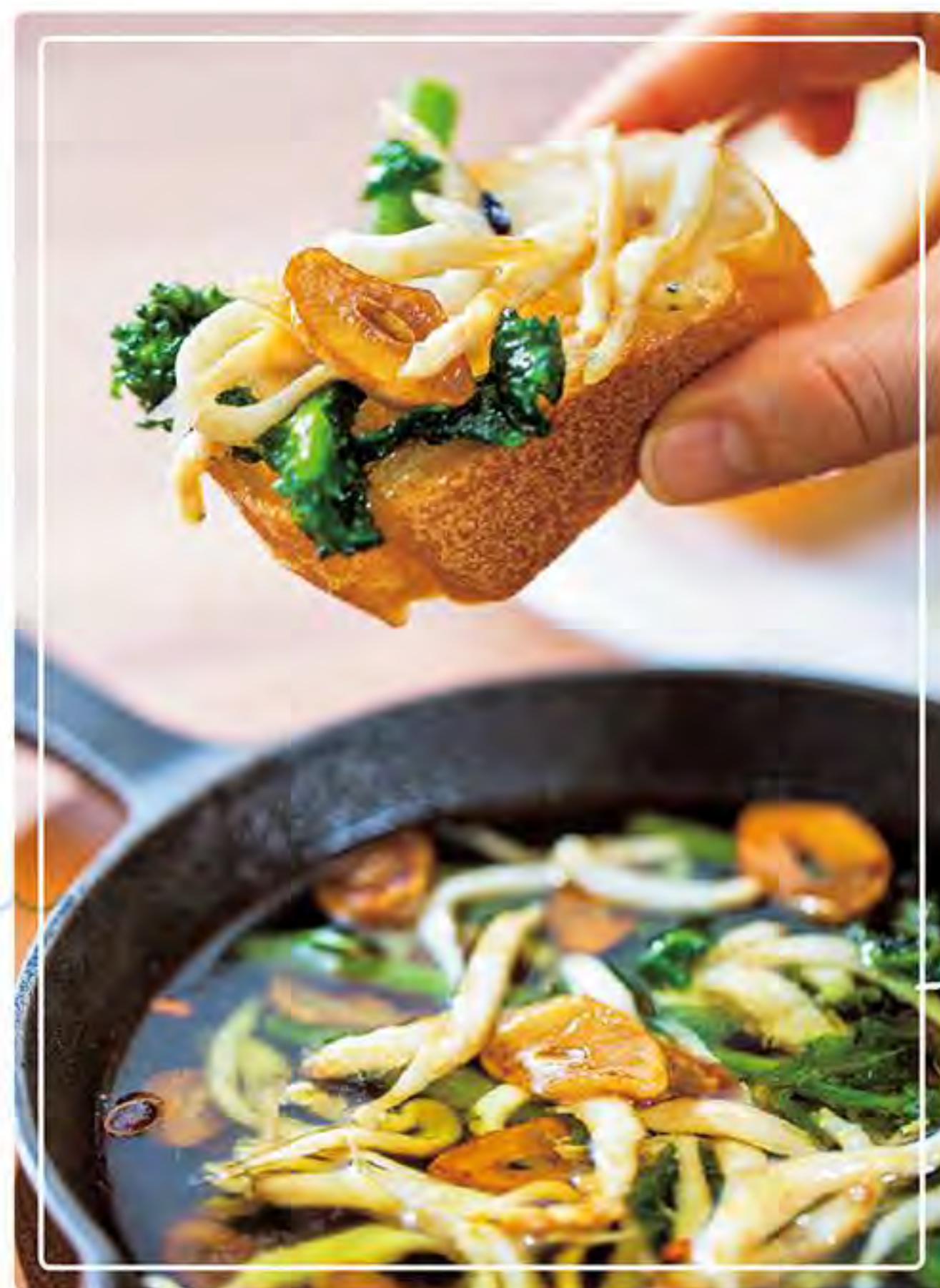
南三陸町との出会いをきっかけに、東北の被災地と東京・日本橋をつなぐ交流拠点として、2015年3月にオープンした「わたす日本橋」。産地直送の春の魚介を主に、ごま油でさらにおいしさアップした、家庭でつくれるレシピをご紹介します。



三陸のメカジキは春から夏にかけてが、脂がのっておいしくなる時季。淡泊な味わいなので、ほんのり香る太香胡麻油がぴったりです。ごはんが進む味。

メカジキときのこのごまだれ焼き

材料：2人分 メカジキ140g シメジ、マイタケ各1/2パック 太香胡麻油適量 タレ[長ネギみじん切り10cm分 すりおろしニンニク、ショウガ各小さじ1 醤油大さじ3 砂糖大さじ2 太香胡麻油、みりん、酒、いりごま 白各小さじ1 水大さじ5] 万能ネギ適量
①メカジキを一口大に切る。シメジとマイタケは食べやすく切る。②フライパンに太香胡麻油を入れてメカジキを炒め、火が通ったら、シメジとマイタケを入れてサッと炒めて取り出す。③②のフライパンにタレの材料をすべて入れて混ぜながら熱し、煮立ったらメカジキとシメジ、マイタケをもどしてからめる。盛りつけて小口切りにした万能ネギをのせる。



3～4月頃から入る旬の白魚は、ビッグサイズ。繊細な白魚とほろ苦い菜花の味わいを太白胡麻油が引きだします。うまみがにじみでたオイルもおいしい!

白魚と菜花のアヒージョ

材料：2人分 太白胡麻油100ml ニンニク2かけ タカノツメ1/2本 白魚80g 菜花4本 塩少々 バゲット適宜
①フライパンに太白胡麻油とニンニクのスライスを入れ、弱火でじっくりと香りをだし、油が泡立ちはじめたらタカノツメを入れる。②ニンニクがキツネ色になったら、白魚と食べやすく切った菜花を入れ、塩で味をととのえる。好みでバゲットを添えて。

「わたす日本橋」の1・2階は、東北の食材をふんだんに使ったメニューを提供する「わたすダイニング&バル」。とくにおすすめは、世界三大漁場のひとつ三陸の海で獲れる魚介類。気仙沼や南三陸町などから直送される魚介類は自然の恵みゆえ、どんな味に出会えるかはその日次第ですが、鮮度抜群のおいしさ。ランチや日替りメニューが豊富なデイナーでも、各地の旬の野菜や肉、魚介類が人気です。

料理長の梁島真吾さんによると、三陸の魚介は、春頃からバラエティが豊かになり、サイズが大きく、うまみや脂も増していくものが多いそう。今回紹介してもらった白魚や鯖、メカジキ、アサリなどおなじみの魚介もおすすです。ごま油との相性もよく、うまみをおいしく引きだすので、いろいろなレシピを楽しんでください。



旬の! 鯖



純正ごま油ゴールド



三陸の春の鯖は、驚くほど身がふっくらうまみもたっぷり。熱々の揚げたてにジュジュッと油淋鶏のタレをかけるので、純正ごま油ゴールドの香りが立ちあがります。好みの野菜とサラダのように。冷めてもおいしいのでお弁当にも。

鯖の唐揚げ 油淋鶏風

材料: 2人分 鯖140g 片栗粉少々 揚げ油適量 油淋鶏タレ[醤油、砂糖、酢各大さじ4 純正ごま油ゴールド小さじ4 すりおろしショウガ小さじ1 長ネギみじん切り15cm分 いりごま 白適量] 好みの野菜適量

① 鯖を一口大に切り、片栗粉をまぶす。180℃に熱した油でカラリと揚げる。② 油淋鶏タレの材料を混ぜる。③ 鯖が熱々のうちに野菜と盛りつけ、②をかける。

三陸直送の魚介は、春頃からどんどんおいしくなり、種類も増えます。このおいしさをぜひ知ってほしいです!



料理長
梁島真吾さん

旬の! アサリ



コクと香りのねりごま白



太香胡麻油



春に三陸で獲れるアサリは大粒。このアサリのうまみと甘い春キャベツのおいしさをパスタでいただきます。生クリームとねり胡麻で簡単にクリームソースのできあがり。仕上げに太香胡麻油で風味アップ。

アサリと春キャベツのごまクリームパスタ

材料: 1人分 アサリ100g 白ワイン50ml 春キャベツ100g 生クリーム120ml コクと香りのねりごま 白大さじ2 塩適量 スパゲッティ 100g 太香胡麻油、パセリ各少々

① 小鍋にアサリと白ワインを入れ、アサリが開くまで軽く煮詰める。食べやすく切った春キャベツを加えて火を通し、生クリーム、コクと香りのねりごま 白を加えてさっと混ぜる。塩で味をととのえる。② ゆであげたスパゲッティを①に入れて和える。③ 盛りつけて太香胡麻油を軽く回しかけ、パセリのみじん切りをちらす。



ランチの
看板メニュー



「メカジキバーガー」期間限定で 春わかめとごま油が夢のコラボです!

3月12日(月)~3月31日(土)の3週間限定で、ランチに「メカジキバーガー〜わかめクリームソース〜」が登場します(フライドポテト、スープ、サラダつきで1080円)。メカジキのカツの上に、風味豊かな三陸わかめと生クリーム、純正ごま油ゴールドでつくるソースがたっぷり!

わたす日本橋 東京都中央区日本橋1-5-8 ☎03-3510-3185 営 11:00~15:00、17:00~23:00
休 日祝東京メトロ各線日本橋駅◎徒歩1分 <http://www.watasu.net/> ▶3階の「わたすルーム」では、東北各地の物産展や交流イベント・ワークショップなど、さまざまな取り組みを展開。

味な深海魚たち

“蒲郡バル”へ ようこそ

がまごおり
竹本油脂がある愛知・蒲郡は海の町。とくに注目は豊富な深海魚です。地元のおいしさ全開のレシピをお届けします。

海の風味満点
(手づかみでワイワイ食べよう)

地元名物シャコのアヒージョで
オシャレな一品

ミカンと相性抜群の
繊細な味わい

蒲郡のご当地
バーガー誕生!

サヨリの クロスティニ

材料: 各4人分 サヨリ2尾
セロリ10g ミカン1個 太白
胡麻油大さじ1 ミカンの搾り
汁1/2個分 塩少々 バゲット4
切れ ディル適量

① サヨリはおろして皮を取り、斜めに幅1cmに切る。セロリはスライスし、ミカンはむく。② ①を太白胡麻油、ミカンの搾り汁、塩で和える。③ バゲットにニンニク(分量外)をこすりつけて太白胡麻油(分量外)をぬり、②、ディルをのせる。

メヒカリバーガー

材料: 4個分 メヒカリ4尾 下味[酒、醤油、太香胡麻油各小さじ1]
衣[小麦粉、卵、パン粉各適量] 揚げ油適量 タルタルソース[ゆで卵
1個 マヨネーズ大さじ2 玉ネギのみじん切り、コクと香りのねりごま
白、ミカンの搾り汁各大さじ1 塩少々] ミニバンズ4個 大葉4枚
キャベツ適量 *揚げ油は太香胡麻油を2割ブレンドするのがおすすめ。
① メヒカリ(ウロコや内臓が気になる人は取ってもOK)は下味をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱した油で揚げる。② ゆで卵を細かく切り、他の材料と混ぜてタルタルソースをつくる。③ バンズに切り目を入れ、大葉、キャベツのせん切り、①をサンドし、②をかける。



後藤かをりさん

愛知県を中心に活躍する
フードコーディネーター。
フードオフィスタブリエ主
宰。蒲郡のおいしさを地
元の飲食店と発信中。



西浦鮮魚マーケット

西浦漁港のすぐ横にある市場には、地の魚がたくさん。

蒲郡市西浦町前浜6 ☎0533-57-6155 営5:00～7:00頃
(水曜は休みの店が多い)、11:00～16:00頃 休日曜と水
曜の午後 <http://gamagori-gyokyo.com/>

竹島水族館

いま蒲郡で一番人気のス
ポットが、今年の元日に
リニューアルオープンした
こちら。魚好きのスタッフ
が手づくり感満点で盛り
あげています。深海の生
き物の種類の数は全国一。



蒲郡市竹島町1-6 ☎0533-68-2059
営9:00～17:00 休火・6月第1週水
(祝日の場合は翌日休。春休み、GW、夏
休み、冬休みなど無休) <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/takesui/>

地元のきしめんブランド
「金トビめん」の
ガマゴリうどんに
太香胡麻油の小袋がついた
こちらをどうぞ!



ガマゴリうどん

「全国ご当地うどんサミット2017」でグランプリを
獲得し三冠を達成した、蒲郡のご当地うどん。定
められた五箇条はアサリを使い、しっかりとダシを
とり、蒲郡産の食材を1品とワカメを使い、醤油味。
蒲郡市内の認定25店で食べられます。

蒲郡めぐりの情報は、蒲郡市観光協会へ

蒲郡市元町1-3 蒲郡駅改札口前 ナビテラス内 ☎
0533-68-2526 営9:00～18:00 休無(12/31～
1/3は除く) <http://www.gamagori.jp/>

蒲郡ではそんな深海魚をは
じめとした海の幸を「まちじ
ゆう食べる水族館」の愛らし
いロゴとともにプロモーション
中。おいしい魚たちをめざ
して、ぜひ蒲郡へ探訪を。

三河湾に面するエリアでも、
蒲郡では水深200～400
mの底引き網で深海魚がたく
さん水揚げされます。今年1
月に蒲郡市観光協会が発表し
た「どうめく魚総選挙・深海魚
10選」(※「どうめく」はすこ
くおいしいの三河弁)では、
堂々の1位にメヒカリが君臨、
赤座エビやワガもランクイン
しました。全国的にはまだメ
ジャーではない深海魚ですが、
水温の低い深海にいるため身
には脂がのり、うまみも強い
のがウリ。DHAなどの栄養
価もすこぶる高いことがわか
り、今後注目されるのは必至
です。



一色屋

蒲郡の銘菓といえばこちらのえびせん。オ
レンジロードにある「えびせん工房」、「ラ
グーナテンボス店」ともに、焼き立てを食
べられるいかの姿焼きも人気。赤ワイン漬
けのいかを太白胡麻油で焼いています!

えびせん工房 蒲郡市清田町上大内33-1 ☎
0533-66-1001 営8:00～18:00 休無
<http://www.isshikiya.co.jp/>



マルホン胡麻油

マルホン胡麻油のホー
ムタウン、蒲郡限定ラ
ベルもあります。



蒲郡の海のマリエール

材料: 4人分 太白胡麻油大さじ2 ニンニク1かけ
玉ネギ1/2個 ワガ、赤座エビ各1尾 アサリ300g
プチトマト5個 白ワイン1/3カップ 大葉2枚 胡麻油
一番搾り小さじ1 *プチトマトは半分に分けて軽く塩
をし、100℃のオーブンで40分焼いてセミドライマト
にする。

①ワガはウロコと内臓を取る。②太白胡麻油大さじ1
を鍋に入れ、①の両面と赤座エビをさっと焼いて取り
だす。③太白胡麻油大さじ1を足し、ニンニクと玉ギ
のみじん切り、アサリを軽く炒め、ワガと赤座エビをも
どし、セミドライマト、白ワインを入れてフタをする。
④アサリが開いたら、ちぎった大葉を入れ、胡麻油一
番搾りをかける。

シャコの クロスティニ

材料: 各4人分 シャ
コのアヒージョ[シャコ
(ボイル)4尾 太白胡
麻油大さじ2 ニンニ
ク少々 細かくしたア
ンチョビ1/2枚分] ソー
ス[コクと香りのねりご
ま 白大さじ1 淡口醬
油小さじ1 純正胡麻
ラー油少々 水大さじ
1弱] パン・ド・カンパ
ーニュ4切れ 紫玉ネ
ギ、ピンクペッパー、セ
ルフィーユ各適量

①アヒージョの材料を
弱火で1～2分煮る。
②ソースの材料を混ぜ
る。③焼いたパンに①
をのせて②をかけ、紫
玉ネギのスライス、ピン
クペッパー、セルフィー
ユを添える。



魚たち



ワガ

正式名はユメカサ
ゴ。加熱しても身が
柔らかく、地元の煮
つけの定番。



アサリ

愛知県はアサリの
漁獲量が日本一で、
三河湾一帯の潮干
狩りは春の風物詩。
うまみ強い。



赤座エビ

甘みが強く、別名“海
老のプリンセス”。深
海に生息するため、
養殖ができない高
級エビ。



サヨリ

針魚と書くように、
体長40cmほどの細
長い姿。透けるよう
な身が美しい。



メヒカリ

深海で目がエメラル
ドグリーンに光るの
でこの名前に。ほろ
ほろと繊細な身質。
骨まで食べられる。



シャコ

蒲郡では産卵前の
春が旬。足が速く生
ではあまり出回らな
いが、地元では生シ
ャコも並ぶ。

SUSTAINABLE SEAFOOD

てんぷら近藤 登場！

海のサステイナブル天丼

おいしい魚を将来も食べつづけるために、サステイナブルな海の環境・資源保全をめざそうというムーブメントが世界で起きています。「海のエコラベル」マークを推進している団体MSCと、銀座「てんぷら近藤」の近藤文夫さんにご協力いただき、海や魚にやさしいサステイナブル天丼をつくりました。



魚好きに捧げる



あまり天ぷらにはしない素材も、近藤さんの手にかかればこんなにおいしいような変わり種の天ぷらに。

最近よく耳にする「サステイナブル」(持続可能な)というフレーズ。実は世界の水産資源は獲りすぎなどが原因で減少しつつあります。

サステイナブルな漁業をめざして設立されたMSC(海洋管理協議会)は、厳格な審査にもとづく認証制度を設けることにより、環境に配慮した漁業を推進する団体です。認証を受けた水産品は、「海のエコラベル」のブルーのマークが目印。現在、世界100カ国以上で販売され、日本では140以上の団体や企業が取り扱いのための認証を受け、その数は増えています。

このMSC認証の魚介類を使ってサステイナブル天丼をつくらうという本企画は、「ごま油の四季」ならではの発想。ごま油を一番使うのは天ぷら屋です。そして、天ぷら屋が一番使うのは魚介類。海の資源がサステイナブルでなければ、天ぷら屋さんの将来も危ぶまれるのです。

本誌おなじみの「てんぷら近藤」の近藤文夫さんは、この道50年以上。次のように語ります。

「昔、江戸前で獲れた魚介類を揚げたのが、天ぷらのはじまりです。大衆の食べ物でしたから、魚介類が豊富に獲れていたんです。でも、今では江戸前の魚介類は稀少品。明らかに私たちには見えない変化が海では起きています」

海の資源を大切にしようという思いを込めて、MSC認証の魚介類を使って、近藤さんが春の天丼を揚げてくださいました。おいしそうです！

魚介類をおいしく食べるなら、
天ぷらが一番。

家庭の
フライパンで
揚げる

てんぷら近藤流

てんぷら近藤
近藤文夫さん

天ぷらの極意

- ① 冷水500mlと全卵1個を菜箸でかき立てて、泡立った泡を捨てる。
- ② ①を1に対して0.8の薄力粉をふるい入れ、泡立て器をねかせて8の字に数回混ぜ、混ざりきらない粉は泡立て器でたたいてなじませる。ほぼ液状でダマがあってもいい。
- ③ フライパンに揚げ油を3cm入れて170～175℃まで熱する（衣を落とすと底に沈んでゆっくりと浮く）。
- ④ 素材に薄力粉をごく薄くまぶし、衣を軽くつけて揚げる。素材からでてくる泡が小さくなったら、揚げあがりの合図。
- ⑤ 揚げたてを温めた井つゆ（市販品でOK）にくぐらせ、ごはんの上に盛る。



油は「太白胡麻油4対太香胡麻油1」の割合にすると、てんぷら近藤流の繊細な香りに。

海老天



王道の海老は、天井でもハズせない。頭を取り、背ワタを抜いて殻をむき、衣をつけて揚げる。冷凍海老の場合は、気持ちしっかりめに揚げたほうがいい風味がでてる。

かに天



ズワイガニを天ぷらに。太い脚なら1本ずつそのまま衣をつけて揚げる。細めの脚なら2、3本まとめて海苔で巻いて揚げると、太くて豪華に変身。

甘塩たら天



甘塩たららの皮目に縦に切り目を2本入れ、たらこを詰めて揚げる。たらこの部分に衣を少し厚めにつけて揚げると、たらこが油に散らない。たらこに火が入りすぎずジューシー。

大葉さば天



さばの皮目に切り目を数本入れ、大葉をはさんで揚げる。皮目を下にして軽く揚げた後、裏返して身側には火を少し弱めてじっくりと揚げる。縦に切り分けると、大葉の緑が美しい。

帆立わさび天



帆立貝柱に横に切り目を入れて、わさびをはさんで揚げる。こうするとわさびには直接火が通らないので、揚げあがりにわさびのきれいな色や香り、辛みがそのまま残る。

明太ちくわ天



ちくわの端から明太子を詰めて、一本丸ごと揚げる。短めのちくわだとスプーンで詰められるので簡単。切り分けると明太子の春色のピンクがみえてきれい。粒つぶ食感もアクセント。

「海のエコラベル」



この
マークを
目印に



MSCの認証商品は全国の「イオン」、東京・麻布十番「バイオセボン」などで購入できる。現在、年間で20種類以上の魚が手に入り、練り加工品や冷凍品もある（時季や店舗によって取り扱いのない場合あり）。ブルーのロゴが目印。

おいしい魚をずっと
食べつづけるために、
このラベルの魚を買うことが
海の環境保全につながります。

MSC
鈴木 允さん



てんぷら近藤 東京都中央区銀座5-5-13 坂口ビル9F ☎
03-5568-0923 🕒 12:00～13:30 L.O.、17:00～20:30
L.O. 📅 日、祝日の月曜 東京メトロ銀座駅◎徒歩3分 ▶ 約
1ヵ月の改装を経て3月20日に新装オープン。

MSCのお問合せ先／MSC日本事務所 ☎03-5623-2845
MSCJapan@msc.org <https://www.msc.org/>

本誌「ごま油の四季」初の試み、
コラボ缶詰を開発しました。
「太白胡麻油でおいしい缶詰をつくろう！」
そんな思いでコラボはスタート。
極上のサバとメカジキを入手し、
ラボンヌターブルの中村和成シェフがレシピ考案。
未来形の発売をめざして、
“魚も具もオイルもすべておいしい”
マルホングルメ缶をつくった
ストーリーをどうぞ！

※缶詰は非売品です

オイルまで
おいしい

Special コラボ企画

おいしい
サバ缶、
メカジキ缶が
できました！

MARUHON GOURMET



ラボンヌターブル 東京都中央区日本橋室町2-3-1 コレド
室町2 1F ☎03-3277-6055 ☎11:30~15:00 (13:30L.
O.)、18:00~23:00 (21:30L.O.) ☎隔週月 [http://
www.labonnetable.jp/](http://www.labonnetable.jp/)

カンブライト 京都市中京区中魚屋町508 ロマーネ高倉1F
☎075-205-5056 <https://canbright.co.jp/> ▶ショールーム「カンナチュール」併設 (☎11:00~17:00 ☎日)

越田商店 茨城県神栖市波崎8233-9 ☎0479-44-
0473 ☎不定 Facebookあり ▶もの凄いショップ
<https://monosugoi.shop/> で購入できる。

白福本店 宮城県気仙沼市赤岩石兜123-2 ☎0226-22-
0052 <http://www.usufuku.jp/> ▶松島に直営店「松島
さかな市場」あり (☎022-353-2318)

協力／堀田幸作 (tasobi)

STORY

1

海の至宝の
魚を入手

おいしいものづくりは、まず素材から。本誌は業界イチの魚通の情報を頼りに、メカジキとサバをセレクトしました。メカジキは高級ゆえに世界でも缶詰は稀ですが、気仙沼の臼福本店さんの協力により、脂ののった立派なメカジキのブロックを入手。サバは「もの凄い鯖」の名称で有名な、越田商店さんの文化干しのフィレを使うことに決めました。どちらもそのままシンプルに焼くだけでもおいしい最高の食材。それをわざわざ缶詰に加工するなら、どんな調理法がふさわしいのか…こんな贅沢な悩みを解決するために、次なるステップとしてフレンチのシェフを訪問することになりました。



臼福本店のメカジキ



自慢の
メカジキです。

臼福本店
白井壯太郎さん気仙沼に水揚げされた
脂ノリノリのメカジキ

気仙沼に明治15年に創業し、今では遠洋マグロ漁業一本の「臼福本店」。日本の伝統的な延縄漁法を守る6隻の漁船昭福丸が、世界の海を駆けめぐっています。遠洋漁業は出航から帰港までに1年半以上をかける壮大なスケール。遠く大西洋やインド洋からメカジキは届きます。



サバ缶の極めつけ素材



グルメ垂涎、その名も「もの凄い鯖」

干物だけど
ジューシー

越田商店
越田英之さん

越田商店の文化干しサバのフィレ



機械を使わず、1尾ずつ包丁で三枚におろし、45年以上も水と塩を継ぎ足した漬け汁に浸してから干す工程。秘伝の漬け汁は、乳酸菌など48種類もの菌が醸し出す自然なうまみにあふれています。「もの凄い鯖」というネーミングもインパクト大ですが、レストランでも仕入れるシェフが多い逸品です。



STORY

2

フレンチの
シェフ登場

太白胡麻油で
コンフィすると
素材の味が
よくでます。
僕のおすすめ

ラボンヌターブル
中村和成シェフ

東京・日本橋にあるフレンチレストラン「ラボンヌターブル」。同店のキッチンに立つ中村和成シェフが、コラボ缶詰の依頼を快諾してくれました！「太白胡麻油でゆっくりと加熱する“コンフィ”が、魚を缶詰化するレシピにはいいんじゃないかな」という力強いアドバイスとともに、試作を開始。サバ缶のテーマは「パンにも、ごはんにも合うテイスト」。味噌をベースに、オリーブとトランペット茸を入れて和洋折衷を狙います。メカジキ缶はサフラン入りオイルで鮮やかなオレンジ色と清々しい香りをだしました。

サバ缶



「ラボンヌターブル」の
中村和成シェフが
缶詰に初トライ

上/サバ缶は味噌と太白胡麻油、ブラックオリーブ、トランペット茸のほか、ネギや黒七味も入った複雑な味わいのペースト仕立てに。下/メカジキ缶はサフランオイルベース。太白胡麻油とサフランを一緒に入れて加熱すると、メカジキからでる水分と合わさってきれいなオレンジ色のフレーバーオイルになる。ドライプチトマト、赤パプリカ、グリーンオリーブ、レモンの塩漬け、ニンニクと具たくさん。ラボンヌターブルのキッチンでは真空パックで湯煎にかけて試作したが、缶詰になるとどうなるのか？！

メカジキ缶



さすがシェフが開発した贅沢グルメ缶です！



カンブライト 金山茂雄さん、井上和馬さん、関奈央弥さん

シェフがつくったコンフィのレシピは、そのままでは缶詰にはできません。ここで缶詰のプロの登場です！京都の錦小路近くにある「カンブライト」は缶詰を少ロットで製造するコンサルティング会社。缶詰ブームのいま、全国からの依頼で引っ張りダコの人気ラボです。こちらに中村シェフのレシピを持ち込み、いよいよ本格的に缶詰製造となりました。



ペーストの香りを缶に閉じ込めます

サバ缶



2 サバは皮目をあぶって香ばしく。このひと手間で風味倍増



1 味噌と太白胡麻油がベースのペーストは、中村シェフの特製



4 缶詰は容器そのものが圧力釜。このあとメカジキと同じく高温加熱殺菌



3 味噌ペーストと、サバ3切れをギュッとすき間がないように詰める

サバ缶
完成です！



高温加熱しているうちに、味噌ペーストが全体に回って一体化。サバにちょうどいい具合に味がのっています。

これだけの具たくさん缶詰は希少品

メカジキ缶



2 メカジキは缶に入るギリギリの厚切り。エスプレット（唐辛子）をふって準備



1 材料はカラフルな具と、サフランを入れた太白胡麻油のフレーバーオイル



5 サフランオイルを注ぎ入れたら、フタを閉じ、中心温度120℃以上で4分以上高温加熱殺菌して完成



3 缶にメカジキを詰めていきます



4 メカジキの上に具をすべてのせると、こんなに色鮮やか。これだけ具たくさんな缶詰をつくれるのは手作業だからで、けっこうレア缶だそう。

メカジキ缶
完成です！



サフランオイルとメカジキからでた水分が絶妙に混じりあい、コンセプトの「オイルまでおいしい」缶詰になりました。

オイルまでおいしい缶詰なら、こんな食べ方ができる！

バゲットとワインさえあれば、極上のつまみになるグルメ缶。

でも、オイルまでおいしい缶詰なら、ちょっとのひと手間で、もっといろいろな味わい方ができます。

中村シェフがイメージする「オイルごと楽しむレシピ」はとてもおいしそう！

サバ缶



焼きそば

フライパンでサバ缶を温めたところに
焼きそばの麺を入れて炒めるだけ！

オイルで
和える



more delicious 太香胡麻油でニンニクみじん切り小さじ1を炒め、酒、水各大さじ1、醤油小さじ1を入れたところにサバ缶を入れると、さらに風味アップ。

フライパンにメカジキ缶のオイルを入れて熱し、
ごはんを入れて炒め焼きに！

即席アレンジ
自由自在



more delicious おこげもおいしいので、カリカリ焼きに。

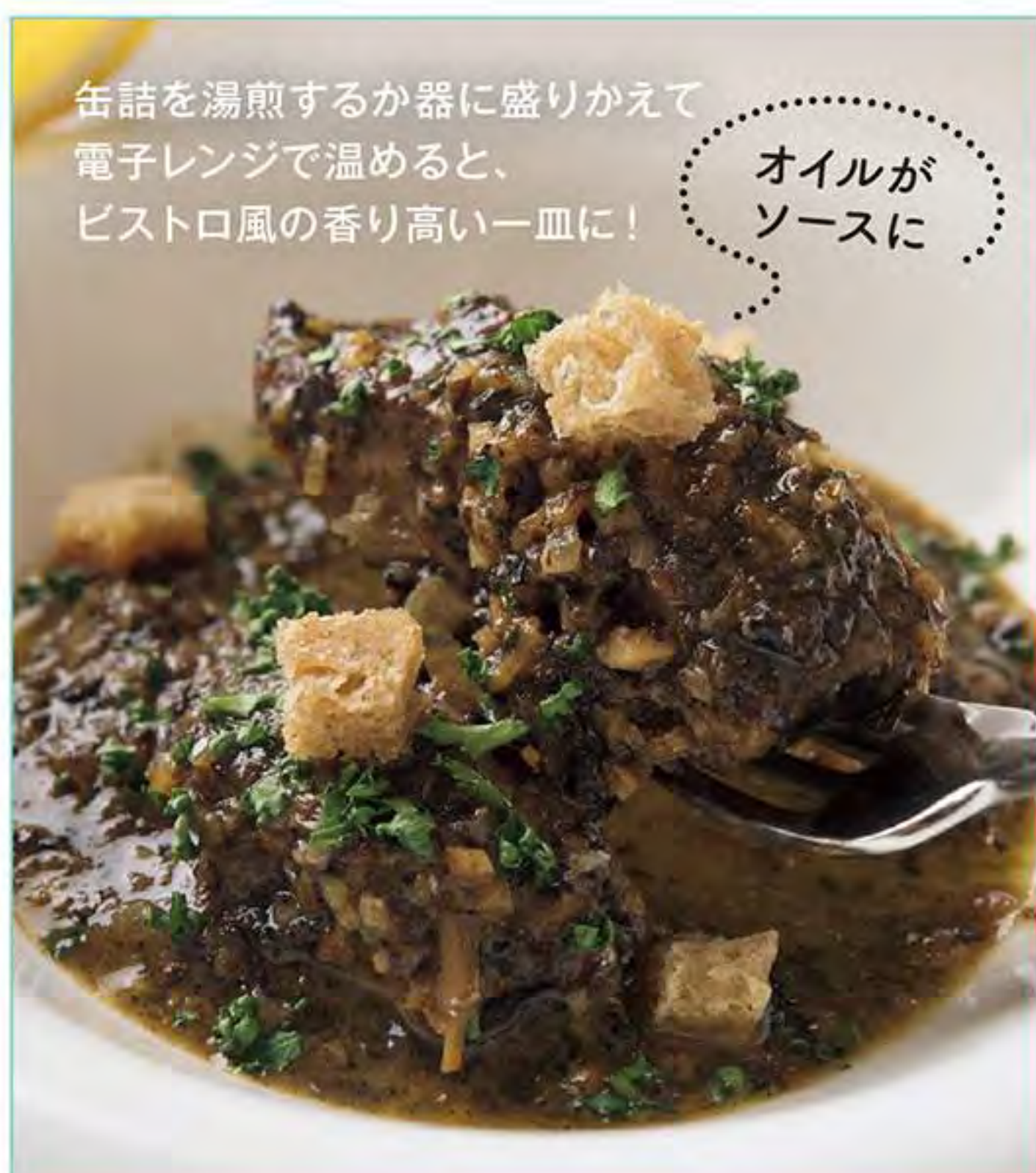
メカジキ缶



パエリア風

缶詰を湯煎するか器に盛りかえて
電子レンジで温めると、
ビストロ風の香り高い一皿に！

オイルが
ソースに



more delicious ニンニクみじん切り小さじ1とバター大さじ1を炒めて白ワインを入れたところにサバ缶を加え、クルトン、パセリで完璧フレンチに。

鍋にメカジキ缶を入れて温め、
ゆでたパスタとゆで汁少量を入れて
和えるだけ！

フレーバー
オイルが香る



more delicious アサリやハマグリと水を蒸したところにメカジキ缶を入れて温めると、さらに豪華に。



シーフードパスタ

てんぷら前平

東京・麻布十番

前平智一



「素材と心ゆくまでつきあえるのが幸せです」

天ぷらの名門「山の上ホテル」の本店で10年間修業を積み、六本木店では料理長を9年務めた前平智一さんが晴れて独立。2017年9月、東京・麻布十番に自らの店「てんぷら前平」の暖簾を掲げた。

メニューはおまかせのコース一本で、天ぷらが16品ほど供される。先付と間に口直しのスープはでてくるものの、あとは天ぷら一筋。海老でスタートという定石をあえてはずし、たとえば春ならば白魚のようにより繊細なものを一品目にするのが斬新だ。

「食材は昔と比べてとても多くなりましたから、天ぷらの順番も変わっているのだと思います。私は一品目は、この時期にはまずこれという旬の素材や、もっとも繊細な

素材を味わっていただきたいのです」

と前平さん。開業してから半年ほどがたち、いま一番楽しいのは、素材と思う存分つきあえることだという。

「見ますか?」といわれてカウンターの下をのぞきこむと、生きた穴子が泳ぐ発泡スチロールが2箱。仕入れ後、朝晩2回海水濃度の塩水をつくってかえ、最低3日は落ち着かせる。この間に砂地に住んでいた穴子はお腹の中がきれいになり、泥くさがとれ、表面のぬめりも少なくなる。

「こういった贅沢なことができるのは、小さな店ならではの醍醐味。毎日穴子とこんなつきあいをしているおかげで、一尾ずつ個性があ

ることがよくわかります。裏の厨房には海老も活けで泳いでいますし、魚介だけでなく、野菜も冷蔵庫で1ヵ月以上ねかせて甘みを増してから使うものもあります」

揚げ油は太白胡麻油2に対して、純正胡麻油 淡口(業務用)1の割合。これは山の上ホテルから継いだ伝統の配合そのまま、「いろいろと試してみましたが、やはりこの配合が一番でした」という。

素材が透けるほどの薄い衣ながら、すき間なく素材全体をきちんと覆うのが前平さんの流儀。こうすると衣の膜に包まれて素材のうまみは逃げず、不要な水分だけが抜けるので、口に入れたときおいしさが力いっぱいあふれてくるのだ。

てんぷら前平

東京都港区麻布十番2-8-16 ISIビル4F ☎03-6435-1996

営業時間/ 17:00~22:00 (21:00L.O.) 日祝休

東京メトロ南北線、都営大江戸線麻布十番駅◎徒歩4分 Facebookあり

1万8000円のおまかせのコースのみ。16品ほどの天ぷらと先付、口直しのスープ、デザートのお献立。要予約。



1・2 白く美しいこの天ぶらは、小松菜の太い根を揚げたもの。農家から土つきのまま仕入れた小松菜の根は、揚げるとかぶや大根のような甘みがでてきて、とても美味。同店だけのスペシャル天ぶらだ。揚げた天ぶらを供する揚げ台の下皿は、銅板を一枚ずつ叩いてつくる鎚起銅器を新潟・燕三条の作家に特注。前平さんがもっとも天ぶらをのせやすいと思う大きさや形をデザインした。

3 春といえば山菜。ふきのとうの天ぶらには、自家製の田楽味噌をつけて食してもらう。

4 千葉の大はまぐりは、身をむき、海苔で包んで揚げる。火が通った瞬間に油からあげるのので、みずみずしくジューシー。

5 締めに好評の穴子天井。穴子を1本揚げ、揚げ箸で半分に切って井つゆにくぐらせ、ごはんのにせる。せん切りしたごぼうとしょうがをばら揚げし、揚げたてをあさつきとともに混ぜ込んだごはんも香りがよく、食感のアクセントあり。

6 穴子は宮城・松島から体長70cmくらいのものを仕入れる。くさみが少なくうまみが強く、脂ののりもよいのが、前平さんが気に入っている理由。朝晩水をかえて最低3日間おき、泥くさを抜いてから使っている。はじめは穴子が砂を吐いてにごっていた水が、次第に透明になる。

7 銀杏をゆでてすりつぶした、銀杏もち。つなぎの粉など入れずとも、もちもちに。ひねの銀杏がある初春までの提供予定。

8 揚げ油は太白胡麻油と純正胡麻油 淡口を2対1の割合で。

9 白木の一枚板のカウンターが清々しい。においがこもらないように、換気には強くこだわってダクトを整備。



お待たせしました、「賛否両論」の恵比寿本店のリニューアルオープンが3月28日に決定。2フロアになって増席。これまで2部制だったディナーは好きな時間に予約ができるようになり、今まで以上に使い勝手のよい和食の店に。お楽しみに！

東京都渋谷区恵比寿2-14-4
☎03-3440-5572
<http://www.sanpi-ryoron.com/>

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⑤

お腹には
ツヤやかな
ごまあんが
ぎっしり



ぽかぽか陽気になってきました。

今号はそんな季節に食べたい
やみつき「スイーツ」をお届けします。
ごま油やねり胡麻でツヤツヤに、
新発見のおいしさをどうぞ。

白あんと粒あんに
それぞれ白と黒の
ねり胡麻を合わせて、
ツヤのあるなめらかな
二色あんに。
ねり胡麻とあんこの
相性は◎。



ツヤツヤ、もちもちの秘密は太白胡麻油

太白ツヤ玉 いちごソース

材料：4人分 白玉粉160g 牛乳100ml 太白胡麻油大さじ2
いちごソース[いちご200g みりん100ml 太白胡麻油大さじ1]
ミント適量

① 鍋に4等分に切ったいちご、みりんを入れて中火にかける。15分ほど煮詰め、太白胡麻油を加えて火をとめる。冷ましておく。② ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて練り、太白胡麻油も加えて耳たぶより少し硬めにする。③ お湯を沸かし、②を一口大に丸めて中央を少しくぼませてゆでる。浮いてきたら、氷水にとる。④ 白玉を盛りつけ、①のいちごソースをかけ、ミントをあしらう。

黒と白のねり胡麻で二色あん

鯛焼き

材料：8尾分 生地[全卵1個 砂糖大さじ2 はちみつ小さじ1 牛乳200ml 薄力粉150g 白玉粉50g ベーキングパウダー小さじ2 太白胡麻油大さじ1] 白あん[白あん(市販品)200g コクと香りのねりごま 白大さじ3] 黒あん[粒あん(市販品)200g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ大さじ3 コンデンスミルク大さじ2]

① 白あん、黒あんの材料はそれぞれ混ぜて、4等分にして丸めておく。② ボウルに卵、砂糖、はちみつを入れて泡立て器で混ぜて溶かし、牛乳も加える。合わせてふるった薄力粉と白玉粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜ、太白胡麻油を加える。30分やすませる。③ 鯛焼き器を火にかけて温め、太白胡麻油(分量外)を薄くぬる。②の生地を入れ、白あん、黒あんをそれぞれのせ、上にも生地を流して焼く。



やみつきの一言 ⑤

和スイーツはツヤ勝負
なめらかな舌触りで

キラキラ

つるん



ぷるぷる

しょうがと太香胡麻油でスパイシーな香り

くずきり 香りはちみつがけ

材料：2人分 葛粉40g 水120ml A〔はちみつ大さじ3 太香胡麻油大さじ2〕 しょうが小1かけ

① ボウルに葛粉と水を入れてよく混ぜて溶かし、漉す。これをバットに厚さ1～2mmに流す。② バットが入る大きさの鍋にお湯を沸かす。①のバットの底をお湯につけ、表面が固まったら、バットごとお湯に沈める。すぐに透明になるので、バットごと取りだして氷水につける。③ Aを混ぜ合わせる。④ ②の葛切りをバットからはずして細く切り、③をかけ、すりおろしたしょうがをあしらう。

コクあり、ほんのり香るわらびもち

ごまわらびもち

材料：4人分 わらびもち粉100g 砂糖60g 水600ml コクと香りのねりごま 白大さじ4 A〔きな粉、白すりごま、上白糖各大さじ2〕

① ボウルにわらびもち粉と砂糖を入れて混ぜ、水を少しずつ加えてよく混ぜて溶かし、漉す。② ①を鍋に入れて中火にかけ、コクと香りのねりごま白を加えて木べらで混ぜながら練る。固まって透明感がでてきたら、弱火にしてさらにツヤがでるまで練る。③ 水でぬらしたバットに流し入れ、底を氷水につけて冷やし固める。④ Aを混ぜてバットなどに広げ、③を一口大に切ってまぶす。

NEW BOTTLE

「純正ごまラー油」にプッシュ式のボトルが新登場



純正ごまラー油
90g ボトル

人気商品の「純正ごまラー油」。ごま油で唐辛子を煮だしてつくるので、香ばしい香りとすっきりした強い辛みがダブルで楽しめます（香辛料や添加物は一切不使用）。3月1日には卓上で使いやすいプッシュ式、二重構造の密封ボトルタイプが新登場となります。

使いやすいニューボトル

- 1滴ずつお好みの量を調節できるプッシュ式ボトル
- 人気の二重構造密封ボトルで、おいしさ長持ち
- 卓上にぴったりのサイズ

YUZU

瓢亭の「柚子あぶら」限定販売のお知らせです

鯛のお造りに柚子あぶらをかけて、繊細な味わいととも。



柚子あぶら 90g
1300円
「竹本油脂のオンラインショップ楽天市場」のみの限定販売。



今号の特集でも登場した京都の料亭「瓢亭」とマルホン胡麻油のコラボで生まれた「柚子あぶら」。完熟黄柚子を太白胡麻油で抽出した和のフレーバーオイルで、ピュアで上品な香り。今季は竹本油脂のオンラインショップ楽天市場で限定数量販売となります。売り切れ必至の

逸品、ぜひお買い求めください。

3月29日には東京・日比谷の新複合施設「東京ミッドタウン日比谷」に「瓢亭 日比谷店」がオープンします。割烹スタイルでテーブル席や個室、茶室がある空間。詳しくは瓢亭のホームページなどでアップ予定です。

NEW SESAME OIL

マルホン胡麻油のニューフェイス 「胡麻油 一番搾り」新発売

新商品「胡麻油 一番搾り」は、ごまの芳醇な香りをよりクリアに感じられるごま油です。竹本油脂ではすべてのごま油を「圧搾製法」で製造していますが、1回目に搾った油のみを贅沢に使ったのが、この「胡麻油 一番搾り」。新鮮な香り立ちを生かすためには、サラダやマリネ、和食や中華では和え物などに、食べる直前にかけるのがおすすめ。スープや炒め物などには、できあがりの熱々に「後がけ」してどうぞ。3月1日から「竹本油脂のオンラインショップ楽天市場」で発売。全国のスーパーなどでも順次発売となりますので、お楽しみに！

TASTY

- 仕上げ使いがオススメ
- サラダ、マリネ、和え物などにフレッシュな香りをプラス
- 澄んだ味わい



胡麻油 一番搾り
300gビン



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）



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

感じる—— マルホン胡麻油



春をよぶ魚たちを各地でめぐった締めくくりは、
気の利いた語呂合わせから生まれた、この言葉。
赤く美しく、縁起物として日本中で愛される「鯛」。
美味なる口福だけでなく、海から幸福ももたらしてくれるのです。



鯛めし

special thanks : 瓢亭 高橋英一