

ごま油の四季



春の号

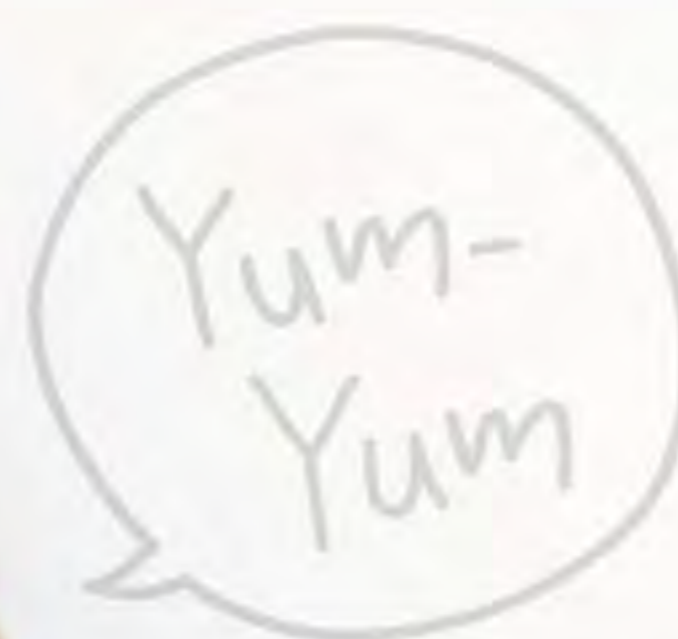
131

2019 Spring

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

特集は…

春のパン♪パレード



LOVE♥ヒレカツサンド

春色ネオ蒸しパン

志津屋♪
♪ デリファシャス
パンストック♪

ホームベーカリーで
おいしい実験室

無限パンレシピ
に食べちゃう♪

♪おいしくてたまらない♪
食パン食べくらべ

連載◎

天ぷらを食べに たけうち

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。うまみたっぷりなので、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。

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

<https://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



肉はジューシー、衣はサクサク、パンもキャベツもすべておいしいヒレカツサンド。食パンの耳もおつまみ感覚で添えて。

材料：1個分

- 豚ヒレ肉(かたまり) 100g
- 塩、白コショウ 適量
- 「全卵 50g
- 卵液 薄力粉 適量
- 水 100～200ml
- 薄力粉 適量
- 生パン粉 適量
- 揚げ油 適量
- (コーン油7：太香胡麻油3でブレンド)
- 6枚切り食パン 2枚
- せん切りキャベツ(市販) ¼袋
- 中濃とんかつソース 適量



豚ヒレ肉

アメリカ産を使用。細めのかたまり100gを切り開くとちょうどよいサイズになる。



衣の卵液

衣のつきがよくなるように、少しとろみをつける。すくってたらすと気持ち濃度がある程度に。



食パン

リッチな食パンは不要。スーパーやコンビニで手に入るものでOK。

LOVE ♥ ヒレカツサンド

サンドイッチの永遠の定番、みんなが大好きカツサンド。
洋食店「フリッツ」の人気メニューをご家庭でも!



フリッツ
田苗見賢太 シェフ

洋食の名店「旬香亭」、姉妹店「フリッツ」を経て、2004年に店名を譲り受けて開業。

フリッツ

東京都文京区小石川2-25-16 LILIO小石川2F ☎
03-3830-0235 ☎ 11:30～14:00L.O.、18:00～
20:30L.O. (日・祝のディナーは17:30～) 月、第1・
第3日 ▶ヒレカツサンド(1500円)はランチ、ディナーと
もに食べることができ、テイクアウトもOK。



洋食店「フリッツ」はその名の通り、フライが抜群においしいことで有名。カツサンドも人気です。

「ロースカツサンドも捨てがたいですが、時間がたっても柔らかくておいしいのはヒレ肉。ご家庭ではヒレカツサンドに挑戦してみてください」と田苗見賢太シェフ。コッさえ押さえれば、キャベツのせん切りは市販品を使用し、生パン粉や食パンも手に入りやすいものでOKなど、面倒がなくてくれそう。

肝心の揚げ油は太香胡麻油を使います。「パン粉の香ばしさと相性がとてもいいんです。ラードと違い、天ぷらのような軽さがあるカツが僕は好きです」という、田苗見シェフおすすめのブレンドで揚げてみてください!



8

せん切りキャベツをこんもりとのせる。



カツをのせる。



中濃とんかつソースをかける。



もう1枚のパンをかぶせ、ラップで包んで2、3分蒸らす。これでカツサンドとしての一体感がでて食べやすくなり、味もまとまる。あとは耳を切り落として完成!



point

せん切りキャベツは市販品がおすすめ。適度に水分が切れているので、サクサク感を長持ちさせたいカツサンド向き。主役はカツなので、ソースはあまり味が強すぎないものをチョイス。

赤ワインでどうぞ

ミディアムボディのちょっと軽めの赤ワインがおすすめです。



一緒に食べたい
この一品



エスカリバーダ

材料 赤・黄パプリカ各1個 フランボワーズビネガー 30ml 塩小さじ1/2弱 ガーリックパウダー少々 太白胡麻油 90ml フルール・ド・セル適量

1 パプリカは150℃のオーブンで約20分ローストし、薄皮をむいて種と白ワタを取ってカットする。2 フランボワーズビネガーと塩、ガーリックパウダーを合わせて塩を溶かし、太白胡麻油を加えて混ぜる。3 2で1をマリネし、盛りつけてフルール・ド・セルを添える。

スペイン料理のグリルした野菜のマリネ「エスカリバーダ」を、ピクルス感覚でおともに。



5

揚げ油を熱し、3分半を目安に揚げる。火が通ると気泡が少なくなり、上のほうに浮いてくる。



point

裏返さず、揚げている途中はやたらと箸で触らないように。揚げかすは油を酸化させるのでこまめにすくいとる。



揚げ油はコーン油7：太香胡麻油3の割合。焙煎ごま油は揚げ油を酸化劣化しにくくする優秀素材。3割程度入れると効果を実感できる。揚げ物なら3回くらい使え、その後も炒め物などに利用可。

※コーン油と太香胡麻油をブレンドした「平成フライオイルC-1」(業務用)もあります。



6

揚げ網にあげて油を切りながら、2、3分おいて余熱で芯まで火を入れる。その後ペーパータオルにのせて表面の余分な油をとる。



7

カツの揚げりに合わせてパンの準備を。食パンを2、3分トーストして少し焼き色をつける。オーブントースターでもOK。

1



豚ヒレ肉の厚みを繊維に沿って半分に切り開く。かたまり100gを開くとちょうど食パンと同じくらいの厚さになる。

point

ヒレは水分が多いので、ペーパータオルで表面の水分をふき取ってから下準備を。



2

ラップで包み、肉たたき(麺棒などでもOK)でたたいて厚さを均等にしながら、食パンとほぼ同じ大きさで形を整える。揚げると縮むので、気持ち大きめに。



3

片面に塩を軽くふり、白コショウを挽きかける。

point

黒コショウだと香りが強すぎるので、下味には白コショウを。



4

表面に薄力粉をまぶす。



卵液にくぐらせ、箸などで軽くこそげて余分を落とす。



生パン粉を手で押しつけてたっぷりをつける。



point

卵液は少しとろみをつけて、衣のつきをよくしている。生パン粉は肉と揚げ油をじかに触れさせず、蒸すように火を入れるための「クッション」的なポジション。

NEO STEAMED BREAD

春色ネオ蒸しパン



Pistachio
&
Sesame



Vanilla
&
Strawberry

蒸しパンが大好き。懐かしさを感じるやさしい甘さで、
もっちり、しっとり食感とほんわかした雰囲気。
朝食にも、おやつにもぴったりで、
もしかしたらSAKEや白ワインともボン・マリアージュ。
そんな蒸しパンがネオに進化中です。

右/バニラ&ストロベリー バニラフレーバーの生地イチゴジャムで模様を描いて焼きあげた一品。ベースの生地には太白胡麻油とトレハロースを入れてしっとり感を長持ちさせ、焼成後に冷凍もできるレシピ。
左/ピスタチオ&セサミ ピスタチオ生地と純ねり胡麻黒ソフトパウチのセサミ生地のツートン仕上げ。



Seiichiro, NISHIZONO
西園誠一郎 シェフ

アジア各国で幅広くスイーツのプロデュースを手掛ける。バンコクへの展開を準備中。

もったとかわいなくて、店頭で見たらまちがいないくテンションが上がら蒸しパンがあつたらいいな。フルーツ盛り盛りのカラフルなデニッシュみたいな蒸しパンがあつたらいいな。そんな願いを西園誠一郎シェフがかなえてくれました。

大きめサイズのバットに生地を流し入れ、絵柄を描いて焼きあげた蒸しパンは「バニラ&ストロベリー」「ピスタチオ&セサミ」の2品。ストロベリーの赤いグルグル模様や、ピスタチオのグリーンの矢羽模様は、見た目だけでなく味わいのポイントでもあります。

「蒸しパンはアジア各国でも人気があります。台湾、タイ、マレーシア、シンガポール：どちらかというと昔ながらの素朴なものばかりですが、ネオタイプに進化させたら、ますます人気になるのはまちがいないし」と西園シェフ。同じ生地型をかえて焼けば、クリームやフルーツをトッピングしてケーキのように仕上げることもできます。カフェから屋台まで、ベーカリーもパティスリーも、蒸しパンがもっともっと愛される予感。

「バニラ&ストロベリー」「ピスタチオ&セサミ」ともに生地
のつくり方などは同じ。シリコンの直径7cmティグレ型に流
し入れ(生地量30g)、約8分蒸し焼きする。バニラ&スト
ロベリーは中央にクリーム・シャンティイを絞ってイチゴを
飾り、ピスタチオ&セサミは中央にフランボワーズジャムを
絞って仕上げる。

キュートなプティガトー仕上げ



Moist and fluffy
with
TAIHAKE
sesame oil



Seiichiro, NISHIZONO

大阪市西区京町堀1-12-25 ☎06-6136-7771
🕒11:00~20:00 🔥火、水 <https://www.seiichiro-nishizono.com/> ▶ 香りをコンセプトにしたお菓子がたくさん。太白胡麻油ベースのフレーバーオイルでつくった焼き菓子も人気。

ネオ蒸しパン

材料:

■基本の生地

24cm×33cmバット1台分(生地1050g)

全卵 200g

洗双糖 160g

トレハロース 10g*

ハチミツ 27g

牛乳 100g

薄力粉 400g

ベーキングパウダー 14g

太白胡麻油 140g

*トレハロースの代わりにハローデックス(林原の水飴製品)20gを配合してもいい。

1 ボウルに全卵、洗双糖、トレハロース、ハチミツを入れて泡立て器でよくすり混ぜ、牛乳も加えて混ぜる。

2 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、1に加えて混ぜる。

3 太白胡麻油を加えてよく混ぜる。

4 オープンペーパーを敷いたバットに流し入れる。スチームコンベクションオープンの140°Cで約12分蒸し焼きする(風速1・ダンパー閉/最初とその後2分おきにスチームを入れる)。

*ツジキカイのスチームコンベクションオープン(ペイキー プロBX-5)を使用。

材料:

■バニラ&ストロベリー 1台分

基本の生地 1000g

バニラペースト 5g

イチゴジャム 適量

1 基本の生地にバニラペーストを加える。

2 バットに流し入れる。イチゴジャムをディスプレイなどに入れて全体に模様を描く(ジャムの果肉が大きい場合は漉しておく)。

3 「基本の生地」と同様に焼成する。

材料:

■ピスタチオ&セサミ 1台分

ピスタチオ生地

基本の生地 500g

ピスタチオペースト 36g

セサミ生地

基本の生地 500g

純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 36g

1 ピスタチオ生地は基本の生地にピスタチオペーストを加える。

2 セサミ生地は基本の生地に純ねり胡麻 黒ソフトパウチを加える。絞り袋に入れる。

3 バットにピスタチオ生地を流し入れる。バットを縦向きに置き、セサミ生地を横に7本絞る。ゴムベラの柄などで縦に6本筋を入れて模様をつくる。

4 「基本の生地」と同様に焼成する。



京都の大人気ベーカリー
志津屋

キュート&シックな ごまのパンが新登場!

全国一パンを消費する京都。その京都で長年愛されているのが、1948年創業の老舗ベーカリー「志津屋」です。ソウルフードともいわれる看板商品のハムサンド「カルネ」は全国にも知られていますが、毎月新商品が5品ほど登場し、それが常連さんの楽しみになっています。

今春登場するのは、黒ごまテイストの2品。「ごまコロネ」はホイップクリームに、「ごまのガレット・デ・ロワ」はアーモンドクリームにそれぞれ純ねり胡麻 黒ソフトパウチがたっぷり入っています。ちょっと目を引くモノトーンの色合い。黒ごまの香ばしい風味はパンやパイ生地のバターともよく合い、やみつきになりそうなテイストです。



ごまコロネ

コロネの中には、ごまクリームが詰まっている。生地もふわふわソフトなので、ホイップクリームとの口溶け感が◎。



ありそうであまり見かけない、ごまクリームのコロネ。純ねり胡麻 黒ソフトパウチを20%量入れたホイップクリームは、ミルキーテイストのソフトなパン生地と相性抜群。白・黒2色のごまのフィヤンティーヌはカリカリとした食感とほろ苦い風味でいいアクセントに。(200円)

京都から
日本の素材
ごまのおいしさを
発信します!



志津屋 製パン部部長
小林健吾 シェフ

現場第一主義。全22店舗をみながら、イオンモール京都桂川店で日々パンを製造。



ごまのガレット・デ・ロワ

隠れた人気のパイ系商品。なかでもガレット・デ・ロワは人気があり、シーズン限定のごまのガレットも登場。フィリングのアーモンドクリームに15%量の純ねり胡麻 黒ソフトパウチを混ぜ込み、上面には白・黒のごまで模様を描いている。真っ黒なアーモンドクリームはインパクト大。(ホウル1680円、カット280円)



志津屋 イオンモール京都桂川店

京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川1F ☎075-924-1090 🕒10:00 ~ 22:00 📅無 http://www.sizuya.co.jp/ ▶ごまコロネ、ごまのガレット・デ・ロワは3月20日から、イオンモール京都桂川店、三条店、京都駅店で期間限定で販売予定。



スシの新しい形!?

“めちゃうま” フィッシュバーガー

日本のスシ、アメリカのバーガー。二国の国民食が合体して生まれたのが、「デリファシャス」の名物、フィッシュバーガーです。

フィッシュは全品天ぷらやフライの揚げ調理で、その揚げ油には太香胡麻油^{うす}淡(業務用)をブレンド。お店の中はさながら江戸前天ぷら店のようにごま油の芳香がただよっています。穴子は煮穴子にして味を決め、白身魚は昆布^めにするなど、江戸前寿司の技法をフル活用。調理はすべてオーダー後にはじめ、まずはバンズにバター醤油をぬり、炭火で香ばしく焼き、揚げたてのフィッシュを他のフィリングとともにボリュームたっぷりにサンドします。カジュアルフードだけれど、驚きの本格派の味わいです!



入口に積まれた油の斗缶は粋なインテリア。レトロなイラストがいい雰囲気を醸し出す。



昆布^め
フィッシュバーガー 1



えびしんじょ
バーガー 3



アジフライバーガー 2

1 季節の白身魚(この日は鯖)を昆布^めしてからフライ。ソースは豆腐とだしを葛粉でとろみづけ。昆布の繊細な香りがおだやかに鼻に抜け、まぎれもなく寿司職人がつくりだしたテイスト。ガリシヨウガも合う!(1000円) 2 アジフライに太白胡麻油でソテーした九条ネギをのせて。甘口or辛口or南蛮ソースをチョイス。(1000円) 3 ふわふわの自家製海老しんじょにサルサソースの組み合わせ。サルサは太白胡麻油でコク味をアップ。(1100円)

ごま油が香る江戸前天ぷら



活け^め煮穴子の天ぷらドッグ

ホットドッグのバンズに穴子1本の天ぷらと、せん切りにしたきゅうりをサンドした、“穴きゅう”ドッグ。穴子の煮詰めソースをかけ、黄ゆずをすりおろす。煮穴子の味わい、きゅうりのシャキッと端整な包丁さばきなど、江戸前の寿司の技と美を実感。(1200円)

江戸前フィッシュ
バーガーで
めざせ、アメリカ
逆上陸です!



デリファシャス
工藤慎也 シェフ

銀座の有名鮎店「青空」などで十年以上修業。2017年に「デリファシャス」を開業。



デリファシャス
東京都目黒区東山1-9-13 ☎03-6874-0412 🕒
12:00~21:00 🌧️水 <http://delifucious.com/>
▶テイクアウトOK、Uber Eatsのデリバリーあり。



福岡のパンストックは
お客さん思い

体が喜ぶパンを つくっています

食物繊維や乳酸菌が豊富で整腸作用を意識した、その名も「食物繊維」というパンが登場したのは2018年の11月。スタッフがおから食品で食物繊維を摂取していたのを見て、「うちのパンで食物繊維をとれるようにしよう」と平山哲生シェフが思い立ったのがきっかけです。材料の穀物やナッツはいろいろですが、ごまは粒とねり胡麻を両方使い、全粒粉の穀物臭をやさしくマスキング。ねり胡麻の油脂分で生地をなめらかにし、歯切れもよくします。

小さめで、食事にも、間食にも食べられるサイズ。「たくさんパンが並んでいるところにちょこっとこういうパンがあると、ついで買いして、それで少しずつ健康になってもらえたら理想です」。パン職人のやさしい気持ちがあふれています。



食物繊維 ごま

保形と窯のびのために最少量のグルテンを形成。手ごねし、長時間水和させて生地をつなぐ。食物繊維のための素材は全粒粉や大麦、黒米、アマニ、きな粉（大豆）などの穀物や、クルミ、ごまなど。(80円)



ゴマチョコメロン

こちらも人気の一品。ブリオッシュ生地の油脂の半量を太白胡麻油にし、純ねり胡麻 黒ソフトパウチで香ばしさをだす。グルテンを抑えているので、劣化しにくく、翌日もソフト。チョコレートとごまは相性がいい。(180円)



いつでも
パンのことを
考えています

パンストック
平山哲生 シェフ

渡仏修業後、「シニフィアン・シニフィエ」などを経て、2010年に「パンストック」を開店。



パンストック

福岡市東区箱崎6-7-6 ☎092-631-5007
🕒10:00～19:00 🗓月、第1・第3火 ▶食物繊維 ごま、ゴマチョコメロンともに不定期で登場。

Recipe

材料（パーカース%）

全粒粉 100
大麦 10
アマニ 10
クルミ 20
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 10
いり胡麻 黒 5
米ゲル* 15
葛ゲル* 5
レーズン種 6
塩 2
ハチミツ 5
水 85

*米ゲルは米と水をのり状に炊いたもの。葛ゲルは本葛粉と水を加熱して葛餅状に練りあげる。

- 1 全材料を手で練り合わせる。
- 2 上に粉をふり、常温で発酵を約60分とる。途中20分ごとにパンチを3回する。そのままさらに常温で1晩おく。
- 3 4つに折りたたみ、4cm角にカットする。
- 4 すぐに250℃のデッキオーブンで約25分焼成する。

白・黒のWねり胡麻で 簡単セサミブレッド

Recipe

材料: 1斤分

基本の材料

cuoca もちもちトースト
食パンミックス 1袋(250g)
インスタントドライイースト 3g
太白胡麻油* 10g
水 170g

*食パンミックスに記載されている無塩バターを太白胡麻油にかえてつくります。



ねり胡麻



ねり胡麻は
けっこうたくさん
入ります!



セサミリッチ

基本の材料

+
コクと香りのねりごま 白 75g

▶全材料を入れて「パン・ド・ミ」メニュー、焼き色「標準」設定。



白のうまみ、黒の香りがWハーモニー

セサミマーブル

基本の材料

+
コクと香りのねりごま 白 40g
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 35g

▶純ねり胡麻 黒ソフトパウチ以外の材料を入れて「マーブルパン」メニュー、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを途中投入、焼き色「淡」設定。



ごまと相性◎のイチジクでしっとり



セサミ&イチジク

基本の材料

+
コクと香りのねりごま 白 75g
ドライイチジク 100g

▶ドライイチジク以外の材料を入れて「パン・ド・ミ」メニュー、ドライイチジクを5mm角にカットして途中投入(粗混ぜ)、焼き色「淡」設定。

黒ねり胡麻のビター感&ほの甘



黒ごまスイート

基本の材料

+
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 75g
ホワイトチョコレート 40~50g
(板チョコ)

*コンデンスミルク15gでもOK。

▶ホワイトチョコレート以外の材料を入れて「パン・ド・ミ」メニュー、ホワイトチョコレートを小さめに割って途中投入(粗混ぜ)、焼き色「淡」設定。

意外なベストマッチで香り豊かに



セサミ&ローズマリー

基本の材料

+
コクと香りのねりごま 白 75g
ローズマリー 1g

▶ローズマリー以外の材料を入れて「パン・ド・ミ」メニュー、ローズマリーを細かくカットして途中投入、焼き色「淡」設定。

「ねり胡麻で食パンはつくれるか?」。そんなテーマを本誌編集部が検証。cuocaの食パンミックス粉とホームベーカリーを使い、たっぷりのねり胡麻を入れて実験しました。

結果をお伝えしましょう! ねり胡麻を入れた食パンは美味。イチ推しは、食パンミックス粉250gに対して、ねり胡麻75g(ベーカースパーセントで30%)の割合。膨らみは多少わるくなりますが、ナッツのようなうまみがしっかりとして、香ばしく、生地はしっとり。クラストはちょっとデニッシュのようにサクサク。食物繊維もゴマリグナンも含むのでヘルシー志向です。白・黒のねり胡麻と相性抜群の素材を組み合わせたおすすめ食パン5品をご紹介します!

おいしくて、おいしくてどんどん食べちゃう。
 そんな“無限レシピ”が巷をにぎわせています。
 ごま油やねり胡麻のコク、香ばしさで
 パンの無限レシピをぜひ味わってください！



Handy Blender
Slim Plus

揚げ玉の
カリカリ食感が
やみつきに



悪魔のエッグドッグ

材料：1個分 タルタル [タルタルソース、揚げ玉各適量] ドッグパン1本
 揚げ玉適量 胡麻油 一番搾り適量

①タルタルソースと揚げ玉を混ぜる。②ドッグパンに①をはさみ、胡麻油 一番搾りをかける。揚げ玉をトッピングし、胡麻油 一番搾りをあとがけする。∞ごま油で揚げた揚げ玉を使うと江戸前天ぷら度がアップします。

やみつきになるこの味わい

カナッペ with 明太ホイップ

材料 明太ホイップ [辛子明太100g 太白胡麻油50g] サンドイッチ用食パン適量

①明太ホイップの材料をハンドブレンダーで攪拌してホイップ状にする。②食パンの耳をカットして4等分し、明太ホイップをぬる。∞明太ホイップは辛子明太2:太白胡麻油1の割合で。冷蔵で数日保存でき、冷凍保存もOKで便利。

レコルトの//
カラフル家電で
気分も上がる



無限パンレシピ

に食べちゃうか

「メープルセサミ」で2品



しんなりが
うまい!



電子レンジ
チン!

ワッフルフライドチキン

材料：1枚分 ワッフル1枚 フライドチキン適量 メープルセサミ(右記)適量

①ワッフルにフライドチキンをのせ、メープルセサミを添える。∞たっぷりかけて食べるのがオススメ。

クリームチーズナッツ

材料：1枚分 メープルセサミ [メープルシロップ3:太香胡麻油1] 食パン1枚 クリームチーズ50g ミックスナッツ(有塩)30g

①メープルセサミの材料を混ぜる。②食パンにクリームチーズをぬり、ミックスナッツを粗く砕いてのせ、メープルセサミをかける。

無限キャベツ

材料：1枚分 キャベツのせん切り1袋(130g) 塩2つまみ 太白胡麻油大さじ2 食パン1枚 目玉焼き1枚 黒コショウ適量

①キャベツのせん切りに塩をふってもみ、さらに太白胡麻油も加えて水分がでくるまでもむ。②トーストした食パンに①と目玉焼きをのせ、黒コショウをたっぷりかける。

羊羹パン

材料：2個分 丸形ロールパン2個 一口羊羹1本(45g) コクと香りのねりごま 白適量

①耐熱容器に羊羹を入れて電子レンジ(600w)で約40秒加熱して溶かす。すぐにコクと香りのねりごま 白を加えて軽く混ぜてマーブル状にし、熱いうちにパンにかけて固める。∞電子レンジは吹きこぼれないように見ながら加熱を。



Capsule Cutter Quatre



ソイバター

材料 蒸し大豆 100g コクと香りのねりごま 白30g 太白胡麻油80g 塩小さじ1/3



金時バター

材料 金時豆(煮豆)100g コクと香りのねりごま 白10g 太白胡麻油30g 塩小さじ少々



小豆バター

材料 蒸し小豆100g コクと香りのねりごま 白30g 太白胡麻油80g 塩小さじ1/3



ミックスナッツバター

材料 ミックスナッツ100g コクと香りのねりごま 白20g 太白胡麻油40g 塩小さじ1/3



植物性素材だけでつくるボタニカルバター。材料をブレンダーでバター状にするだけの簡単レシピで、コクと香りのねりごま 白と太白胡麻油でうまみやコクを調節します。冷蔵庫で1週間ほど保存OK。



太香
胡麻油の
追いかけ

ポテサラ & サバのオープンサンド

材料：1枚分 全粒粉食パン1枚 ポテトサラダ適量 塩サバのグリル1切れ 太香胡麻油適量

①パンにポテトサラダ、塩サバのグリルを盛りつける。仕上げに太香胡麻油をあとがけする。

POT DUO fête



揚げパン スイート&サレ

材料 ディナーロール適量 揚げ油 [太白胡麻油5：太香胡麻油2の割合] グラニュー糖、ハーブソルト各適量 ごまきな粉 [すり胡麻 黒、きな粉、砂糖 各大さじ2 塩1つまみ] ブラックコンデンスミルク [コンデンスミルク、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ各適量]

①鍋に揚げ油を3cmほど入れて熱し、ディナーロールを表面に軽く色がつくまで揚げ焼きする。
②プレーンにはブラックコンデンスミルク(材料を混ぜる)を添え、他はグラニュー糖、ハーブソルト、ごまきな粉をそれぞれまぶす。∞コストコの人気商品「ディナーロール」で作ります。



コストコの
ディナーロールで!



Solo Blender Solen

セサミルク

材料：1杯分 ホワイトセサミ [コクと香りのねりごま 白大さじ1 ハチミツ大さじ1/2 塩1つまみ 水200ml] ブラックセサミ [純ねり胡麻 黒ソフトパウチ大さじ1 ハチミツ大さじ1/2 塩1つまみ 水200ml] フルーツセサミ [コクと香りのねりごま 白大さじ1 イチゴ6~7個 バナナ1/2本 水150ml]

①3種類それぞれの材料をミキサーにかける。∞ねり胡麻と水でつくる「植物性ミルク」。ハチミツはお好みで。パンのおともに!

パンに合う
植物性ミルク

ごまマヨは万能



アボカドトースト

材料：1枚分 パン1枚 アボカド1/4個 ごまマヨ [マヨネーズ大さじ1 コクと香りのねりごま 白小さじ1]

①パンにアボカドをスプーンでくりぬいてのせる。ごまマヨの材料を混ぜてかける。②オーブントースターでごまマヨに焼き色がつくまで焼く。



Slide Rack
Oven Delicat

よいことパン



安心が一番のおいしさ

よいことパン (590円)

- ・膨らみ、香り、風味のため道産小麦粉3種ブレンド
- ・炊いた玄米入り
- ・卵、乳、砂糖、バター、ショートニング不使用

▶ 外側はごく薄い香ばしいクラストがサクッと小気味よい。クラムはほんわり、しっとりとして、まるで焼き立てのお餅のよう。4cmの厚切りがお店のオススメ。

Toast!



▶ 小麦粉の風味が伝わるシンプルテイスト。玄米のプチプチ食感もいい。2日めまでは生食でしっとり。

こっちも
パクパク

よいまめパン (950円)

5種類の甘いお豆がずっしりと詰まった食パン。他にほぼ月替りで季節のパンも登場。



よいことパン 吹上本店

愛知県名古屋市千種区千種3-7-7 ヒルズ・フード1F ☎052-732-5515 🕒10:00~18:00 🗓月、火 <https://yoikotopan.jp/>
▶ 製粉メーカー布袋食糧のベーカリーブランド。八事日赤店、名鉄名古屋駅店もあり。よいことパンはウェブサイトからも購入可。



たまらない 食べくらべ

るベーカリーが増えています。りさせ、保湿効果も長持ち。うまみはあっても味や香りはないので、感を引き立てることができます。のおいしさを食べくらべました。

▶ 太白胡麻油のうまみ効果で、バター30%以上配合のリッチテイストに感じさせる裏技を發揮。もっちり、スイートで、生食万歳!!なスペシャルテイスト。

TOLO PAN TOKYO



まるでパンケーキみたい

熊さんブレッド (700円)

- ・小麦粉はスーパーホテル(星野物産)100%
- ・バター20%、太白胡麻油8%の合わせ技
- ・とにかくリッチ

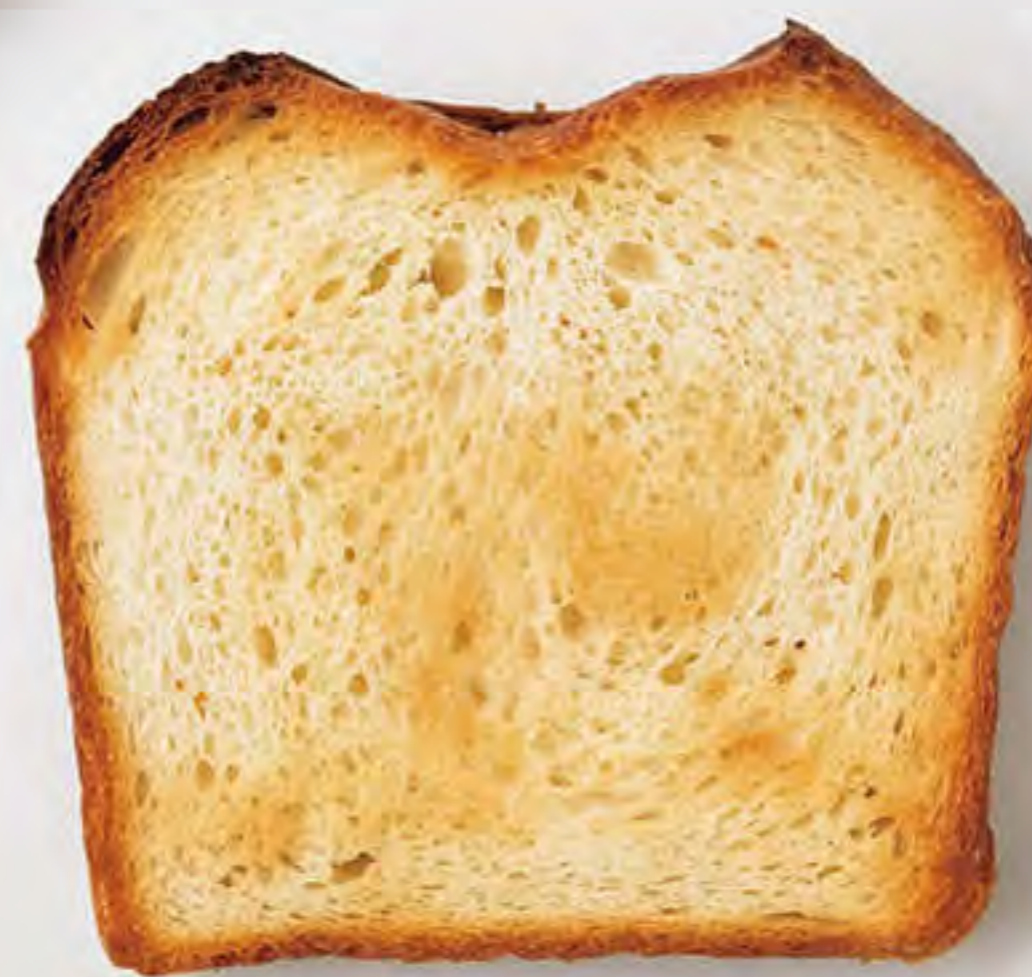
こっちも
パクパク



福井の香り100% (640円)

油脂は太白胡麻油5%、バター2%。素朴なテイストなので、サンドイッチにおすすめ。

Toast!

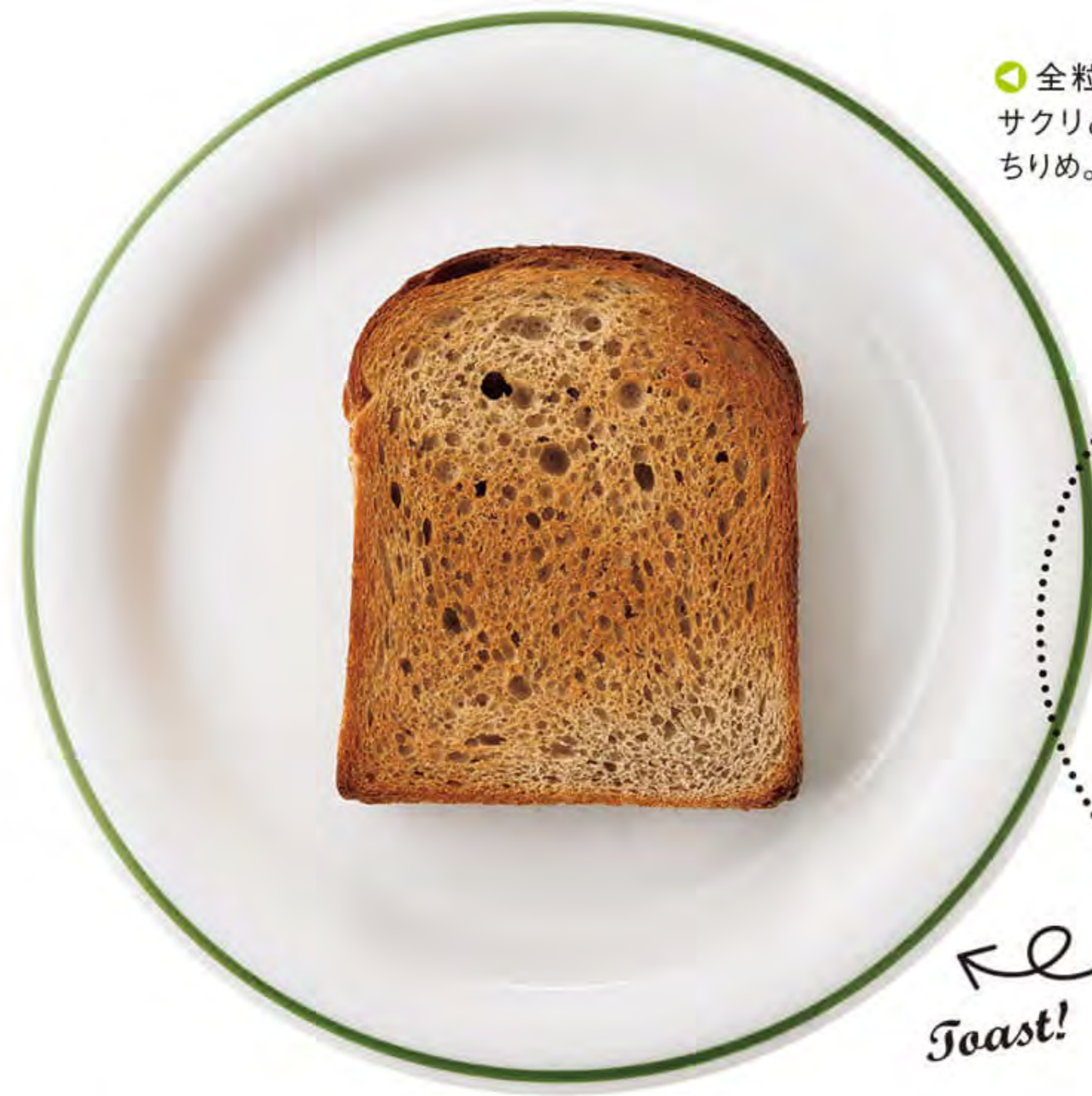


▶ トーストするとパンケーキ感は多少薄れる。ほろりほろりとヒキがなく、生食とは食感の印象がガラリと変わる。



TOLO PAN TOKYO

東京都目黒区東山3-14-3 中里ビル1F ☎03-3794-7106 🕒7:00~19:00 🗓火、第1・第3水 <http://tolotokyo.com/> ▶ 若手の人気ブーランジェ田中真司シェフの店。食パンは朝9時めどで店頭に並び、夕方までには売り切れることが多い。



●全粒粉の香ばしさが香りだし、サクリとした食感に。クラムはもちりめ。厚めに4枚切りがおすすめ。



←
Toast!

●ほんのりと酸味を感じるフレーバー。パサつきはなく、しっとりとして食べやすい。オープンサンドに好適。

パンデュース



全粒粉100%でもしっとり
全粒粉100%の食パン
(600円)

- ・北海道産石臼挽き全粒粉(江別製粉)100%
- ・太白胡麻油10%

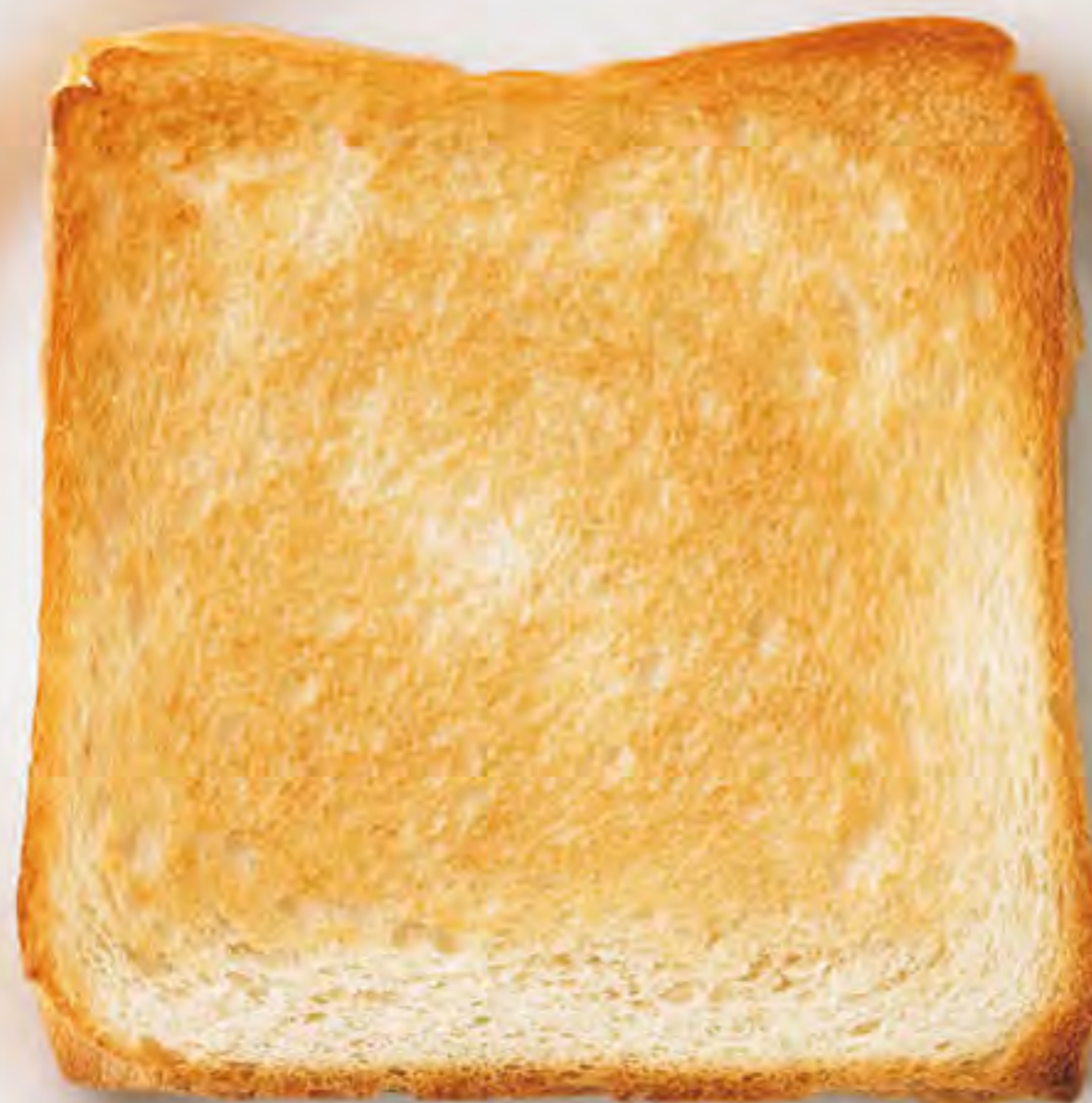


パンデュース 本店
大阪府中央区淡路町4-3-1 FOBOSビル1F ☎06-6205-7720 🕒
8:00~19:00(土・祝~18:00) 📅日 <http://www.painduce.com/>
▶大阪駅、新大阪駅構内にもショップあり。全粒粉食パンの生地は人気の野菜のガレットなどでも使っている。

おいしいくて

食パン

●シンプル食パンの極み。小麦粉の風味や香りを感じる、とてもやさしい味わい。



クリーミー食パン
(460円)
あこの里の配合に生クリームを加え、しっとりしてあと味はさっぱり。

→
Toast!

こっちも
ぱくぱく



クイーン食パン(480円)
さらにバターも入った一番リッチなタイプ。



ベーカリーあこ庵
東京都八王子市北野町547-20 富士見コーポ101 ☎042-649-5955 🕒11:00~18:00 📅日、月 <https://www.bakeryakoan.com/>
▶ウェブサイトにオンラインショップあり。全国300店以上のベーカリーやカフェで愛用されているあこ天然培養酵母のアンテナショップ。太白胡麻油を使ったパンが豊富。



あこ天然培養酵母®でつくる
あこの里(1140円)

- ・あこ天然培養酵母(ストロングタイプ)でおこした生種を使用
- ・他の材料は小麦粉、塩、砂糖、太白胡麻油、水

食パンに太白胡麻油を配合す
太白胡麻油は生地をしっと
一方で焼くとサクサク感が増すのです。
パンの主役である小麦粉の素材
4店の人気ベーカリーの食パン

ベーカリーあこ庵

●クラストはサクサクと軽く、クラムはほんわり。トーストするとおいしさがグンと引き立ち、何にでも合うおいしさ。

たけうち

福岡・那珂川

竹内貴之



「ちよこちよここと少しずつつまんで、天ぷらを」

そば前ならぬ、天ぷら前。「たけうち」で天ぷら前の酒肴の数々を愉しむのは、至福の時だ。

カウンターに座ると、主人の竹内貴之さんが黙々と魚をおろしはじめる。コースのはじまりは、焼き胡麻豆腐に蟹餡をかけた椀物から。その後は一口で食べられる酒肴が7、8品ほど供され、九州の地物ははじめとした魚介の刺身を堪能できる。季節によって料理は変わるが、お刺身の逸品の数々、そしてぶりにぎり、牡蠣のオイル漬け、天然まぐろの鉄火手巻きなどが続く。どれも一口で食べ終えてしまうのが惜しく、おかわりをリクエストしてもよいものか…と迷いながら酒が進んでいくのだ。

「ちよこちよここと食べて、おいしくお酒を飲める店があったら行き

たいな、と自分が思う店にしています。天ぷら店ですが、寿司も板前割烹も混ぜたような感じですね」

と竹内さん。いよいよ、料理は天ぷらへ。こちらも魚介類をおろすのはお客の前で、ハゼや穴子を一尾ずつさばく光景につい目を奪われる。天ぷらはおよそ10品ほどだが、酒肴の品々で抜群の鮮度は明らかかなので、天ぷらのねたの良さもいわずもがなだ。

揚げ油はスーパーキャノーラ油7対太白胡麻油3の割合。さらっとした軽さをイメージし、多くの油を試してたどりついたブレンドだそう。この油で高めの温度で揚げていく。

終始ほぼ無口な竹内さんだが、実は天ぷらを揚げている時は頭の中でカウンタを数えている。海老は

200℃で、35g程度のものなら25カウント。カウントは秒ではなく、あくまで竹内さんの体内時計のカウントなので、25カウントで22〜23秒目安という。ちなみに白子は40〜45カウント。れんこんは180℃で100カウント。穴子は少し小さめで160カウント、大きいものは200カウント。忙しく手元を動かしながらも、常に油の中に入っている素材のカウントをとっている。

「天ぷらも酒肴も素材に対する向きあい方は同じです。毎日めっちゃめっちゃいい魚介をこだわって仕入れていますから、極力味を足さず、かつ味わいを最大限に引きだすことを心掛けています」

そう語る竹内さんの酒肴と天ぷらを求めて再訪する人が増えている。

たけうち

福岡県那珂川市今光6-64-1 ☎092-953-1699
営業時間 / 12:00~14:00, 18:00~22:00 月休
新幹線博多南駅◎徒歩15分

完全予約のコースのみで、メニューは昼夜共通。天ぷらのみの5000円、天ぷらの前に刺身などの肴を供する7000円、さらに焼き物がつく9000円の3コース。銘酒もそろっている。



1 寿司に見えるこの定番の一品、下はシャリではなく、やりいかの糸切り。胴体をごく薄くそぎ、それを細く切ってふわりとまとめている。上は赤むつの昆布メの皮目をあぶり、土佐酢をひと刷毛。竹内さんが手の上ののせてくれるので、そのまますぐに口の中に入ると、やりいかのとろけ、赤むつはなめらか。双方のうまみと甘みが押し寄せ、あとには昆布の繊細な香りが長い余韻とともに続く。**2** 赤穂のさじはたの塩水メ。身に骨をつけたまま塩水で3日間締めると、身に弾力がでて、舌に吸いつくようにねっとりとする。塩水を使うので塩味がほんのりとしてやさしい。**3** 藁で燻した太刀魚を、皮目に太白胡麻油と煮切り醤油をぬって供する。うまみがある太白胡麻油を介して、煮切り醤油の味わいが乗る。仕入れは毎朝、柳橋連合市場に通う。**4** この日の車海老は熊本・天草から。天然か養殖かはその日の仕入れ次第。海老は揚げる1時間前に殻をむくと、筋肉が落ち着いて甘みがでてくる。**5** 春の訪れを

告げる風物詩といえば、白魚。数匹を海苔でまとめて勢いよく油に投げると、まるで泳いでいるかのような姿に揚がる。白魚は島根・宍道湖産。**6** ふきのとうは地元的那珂川でとれたもの。店から車で15分も行けば、山菜がとれる自然がある。ふきのとうは3月いっぱいまでとれるかどうかギリギリで、4月になると中旬くらいまでたらの芽やこしあぶらがとれる。**7** 揚げ油は精製度が高いスーパーキャノーラ油7に対して、太白胡麻油3の割合。さらっとした軽さを狙ったブレンド。**8** 塩皿には、塩麴が。これだけで酒のあてになりそうなうまみあふれる味わいで、ほんのりとした塩味の加減が絶妙。どんな天ぷらにも合い、素材の味わいを邪魔しない。**9** カウンター9席。竹内さんは東京の和食店で修業し、2002年に九州新幹線の博多南駅から徒歩15分ほどのところに開業。7年前に今の予約のみのスタイルにした後、口コミで全国のグルメを呼ぶほどになった。



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⑨

昨春にリニューアルした「賛否両論」恵比寿本店は、1階のカウンターと2階の落ち着いたテーブル席の使い分けがおすすめ。そばがおいしい姉妹店「賛否両論 はなれ」も人気です。

賛否両論 恵比寿本店
東京都渋谷区恵比寿2-14-4 ☎03-3440-5572

賛否両論 はなれ
東京都渋谷区東4-9-10 TS広尾B1F ☎03-6805-1197
<https://www.sanpi-ryoron.com/>

日本全国、春が北上中。おいしい野菜や山菜が出まわる季節です。フレッシュなおいしさ、ゆでたり焼いたりして引き出すおいしさ…いろいろ調理のサラダレシピをどうぞ。



できたてパリパリ、ラー油でピリ辛に

春キャベツとにんじんの ピリ辛パリパリサラダ

材料:4人分 春キャベツ¼個 にんじん小1本 A
[太香胡麻油、酢各大さじ2 醤油、はちみつ、味噌
各大さじ1 純正ごまラー油小さじ½] いり胡麻 白
大さじ1

① キャベツはざく切り、にんじんはマッチ棒の太さで長さ5cmに切る。② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。③ ②に①を入れて手でさくっと和える。ラー油の量は好みで加減を。④ 盛りつけて、いり胡麻 白をふる。

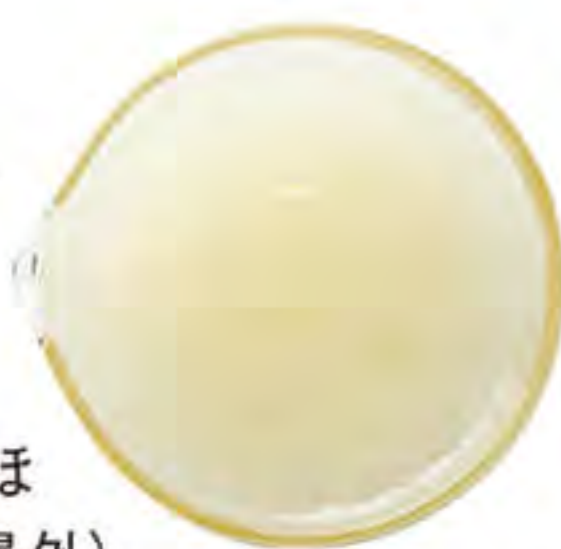


緑鮮やかな野菜をほんのりわさびの香りで

グリーンアスパラとクレソンのサラダ わさびドレッシング

材料:4人分 グリーンアスパラガス太め4本 クレ
ソン1束 A [太白胡麻油大さじ2 酢大さじ1 砂
糖小さじ1 わさび、塩各小さじ½] 黒こしょう少々

① アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーで根のほう¼くらいの皮をむく。お湯を沸かして3%量の塩(分量外)を入れ、アスパラガスを20~30秒ゆでて氷水にとる。② クレソンは柔らかい葉の部分だけを摘み、水にさらしてシャキッとさせる。③ ボウルにAを入れてよく混ぜる。④ ③に①、②を入れて手で和える。⑤ 盛りつけて、黒こしょうをふる。



春野菜の苦みを白ねりごま風味のマヨネーズで

春野菜のごまマヨネーズ

材料:4人分 菜の花½束 太白胡麻油大さじ1 塩少々
こごみ4本 スナップえんどう6本 うるい½パック A
[コクと香りのねりごま 白大さじ1 マヨネーズ大さじ3
淡口醤油、砂糖各小さじ1 練りからし小さじ½]

① 菜の花は根元を切り落とす。フライパンに太白胡麻油を引き、中火でこんがり焼く。塩をふっておく。② お湯を沸騰させて塩少々(分量外)を入れ、こごみ、スナップえんどうをさっとゆでる。ザルにあげて冷ます。③ うるいは長さ5cmに切り、水につけてシャキッとさせる。④ Aをよく混ぜ合わせる。⑤ ①、②、③を盛りつけ、④のごまマヨネーズを添える。



やみつきの一言 ⑨

春野菜の苦みや甘みは
ごま油やねり胡麻の油脂がのると
どんどんおいしくなる

太白胡麻油で軽く火を入れた
“セミコンフィ”

新玉ねぎの 半生サラダ

材料:4人分 新玉ねぎ1個 A[水
100ml 太白胡麻油大さじ2 砂糖
小さじ1 塩小さじ½] レモン
汁大さじ1 木の芽少々

① 玉ねぎは皮をむいて8等分のくし切りにし、1枚ずつはがす。② 鍋にAを入れて火をかけ、沸いたら中火にして①を入れる。③ 煮汁をからめながら玉ねぎにゆっくりと火を入れ、半生(表面は柔らかく、芯はまだシャキッとしている)になり、煮汁が乳白色になったら火をとめる。火を通しすぎないように。④ 煮汁ごとボウルに移し、氷水にあてて全体を混ぜながら急冷する。冷めたら、レモン汁を加える。⑤ 盛りつけて、木の芽をちらす。



スタイリッシュ家電レコルトをプレゼント

本誌9ページの「無限パンレシピ」でも登場したカラフルな家電製品レコルトは、一人暮らしや二人暮らしにぴったりのパーソナルサイズ。毎日料理をするのが楽しくなるスタイリッシュで便利なキッチン家電がそろっています。この春、レコルトとマルホン胡麻油がコラボレーションし、レコルトのウェブサイトのコンテンツ「EATips」(イーティップス)から、レコルトでごま油を楽しむためのレシピを発信します! 本誌ではこのコラボを記念して、1台で煮る・炊く・蒸す・揚げる・焼くの5役の調理ができる卓上電気鍋「ポットデュオ フェット(レッド)」を読者3名様にプレゼントします。下記の応募方法でどうぞご応募ください。

recolte <https://recolte-jp.com/>

3名様に
プレゼント!

レコルト
POT DUO fête



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。本誌へのご感想、マルホン胡麻油商品の使い方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131号プレゼント」係

応募締切: 2019年4月12日(金) 当日消印有効

フィニッシュは食卓で
新登場! かけ旨^{うま}ごま油シリーズ

- やさしい香り
- コク深まる
- 卵かけごはん、味噌汁・スープ、うどん、漬物、納豆、冷奴などに

- 味変で二度おいしい
- 食欲に刺さる香り
- ラーメン、餃子、キムチ、ナムル、焼きそば、麻婆豆腐などに

- 華やかな香り
- 肉のランクUP
- サラダ、焼肉、鍋物、ポテトサラダ、たらこパスタなどに

今春、新シリーズ「かけ旨ごま油」が新登場。「マイルド」「ワイルド」「一番搾り」の香りあふれる3商品で、それぞれ個性的なフレーバーが楽しめます。食卓に常備できる150gサイズなので、料理にかけたくなったら、いつでも好きなだけかけて「かけ旨」なごま油ライフをエンジョイ。ボトルは軽くプッシュすれば1滴ずつだせるタイプで、最後まで液だれしにくい注ぎ口の構造です。4月から全国で順次発売となります!

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 <https://www.gomaabura.jp/> オンラインショップ(楽天市場)をご覧ください。
<https://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

Daddy



Mammy



日本のパンがどんどんおいしく進化しています。

国産の小麦粉を使ったり、

高加水でしっとり保湿したり、

素材にとことんこだわったり。

若い世代のブーランジェたちが日々がんばっています。

おいしいパンは日常のシーンに欠かせないアイテムです。

みんなが、いつでも、好きなパンを、好きな食べ方で。

おじいちゃんも、おばあちゃんもパンが好き。

小さいキッズもパンが好き。

「パン、パン♪」

パパはワインで、ママはコーヒーにこだわって。

センスのよいフードとパン飲みも人気です。

おいしいパンがあれば、幸せ。



Today a chocolate sauce on my bread.

special thanks : Alice L