

133

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



セレッソ大阪

ティップネス日本橋スタイル

スタジオシャンティ

特集◎

スポーツの秋、 食欲の秋

連載◎

毎日食べたい、やみつきごはん
笠原将弘 [賛否両論]

マルホン天ぷら研鑽会

マルホン
**本
胡麻油**

享保十年創業



太白胡麻油
焙煎せずに搾った、「生搾り」の無香のごま油。
透き通った透明な色合いで、うまみにあふれて
います。何にでも使える万能オイル。

〔風味・香り〕○○○



太香胡麻油
ごま油の常識を打ち破る、澄んだ琥珀色の色
合いと上品な香り。浅煎りしたごまを搾って
いるので、繊細な和食にも合います。

〔風味・香り〕○○○



圧搾純正胡麻油
しっかりと香る、オーソドックスなごま油。太香
胡麻油よりも焙煎度を上げた、色が濃く、香
りも強いごま油です。

〔風味・香り〕○○○



圧搾純正胡麻油濃口
ごまをしつかりと深煎りしてから圧搾した、力
強く、パンチのある香りのごま油。中国料理や
韓国料理、焼肉などにおすすめ。

〔風味・香り〕○○○

◎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。

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

<https://www.gomaabura.jp/>

なかなか いいごま
0120-77-1150

ホームページ
トップへ



マルホン胡麻油



特集◎スポーツの秋、食欲の秋

Love Your Body?

「カラダが資本」。

そのカラダをつくるのは毎日毎食、口にするゴハン(食事)であり、筋骨を頑丈にする運動です。

秋を迎えてヒトは何をするか。そうです、スポーツの秋、食欲の秋！

見るからにおいしそうな食材が出まわり、運動会などのイベントも目白押し。

気候も過ごしやすい、ランにでかけたり、

ジム通いする気力も満ちてきませんか。

「ごま油の四季」秋号は、食べて、スポーツをして、健康になることをめざします。

心が軽くストレスなく、快食、快眠、快便がすべてつながっていること。

そして健康寿命が長いこと。

「〇〇しちゃダメ」はなかなか続かないものなので、

前向きに「する」ことを積み重ねるのが大切です。

プロテインをとって筋力をつけましょう。(プロテインブームがきています！)

ごま油のように抗酸化性が高い油脂はどんどとりましょう。

(アスリートにもオイルファンが増えています！)

もちろん、カラダも動かします。ジムでストレッチをしたり、

ヨガで心身を解き放ったりするのもいいでしょう。

日頃、スマホやパソコンを凝視してガチガチに固まっているカラダを

ニュートラルにもどしてあげましょう。

こんなメッセージを込めて、今号の特集をお届けします。

まずは次のページ、生き生き元気になるためのホルモン、

テストステロンを増やすためのメニューから、スタートです！

※食生活、運動ともにその効果や適性は人それぞれです。いかなる栄養素も過剰に摂取するのは避けてください。
※栄養成分値は概算値です。

参考資料／

「プレジデントムック danoyu」元氣食堂
肉とマカとテストステロン」堀江重郎
監修(プレジデント社)
明治ウェブサイト「みんなの健康チョコ
ライフ」

筋肉アップ、
リーダーシップ満点
めざせ心身充実

Testosterone

テストステロンの法則

★★★★★

筋骨隆々に欠かせないホルモン

チャレンジ精神が沸く、
冒険したくなる！

決断力がアップ、ハツラツする！

正義感、社会貢献意識が高まる

別名“男性ホルモン”
現代社会では女性にも必要です

テストステロンを 増やすには

★★★★★

牛肉、貝類を食べる
赤い色が効果的



だから肉汁したたる
ローストビーフ！

その名は

テストステロン！

テストステロンは、男性ホルモンの代名詞といえるホルモンです（↓P3）。なぜ、このテストステロンが巻頭に登場するのかといえば、筋肉や幸せな気分の高揚と密接な関係があるからなのです。

テストステロンの分泌量が多くなれば、筋肉が付きまします。テストステロンは筋肉からも分泌されるので、筋肉を増強すれば、テストステロンはさらに増えます。

テストステロンを増やす食品は、肉や貝、卵など。肉は牛肉やラム、馬肉がとくにおすすめ。貝はカキや帆立、アサリ、ハマグリ、シジミなどで、豊富な亜鉛がテストステロンを増加させます。

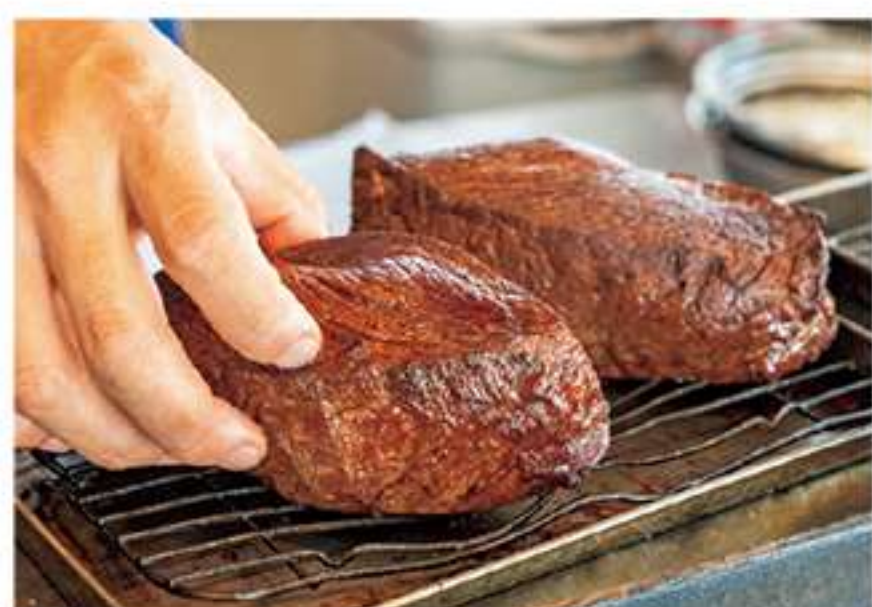
しかも、食べ物に限りませんが、「赤色」を見るとテストステロンは増えます。というわけで、赤々としたレアのローストビーフはいかが？ ご家庭でプロ顔負けのおいしいローストビーフをつくって、筋骨隆々になりましょう。



③いったん取りだし、網の上でやすませる。やすませる時間は、焼いた時間と同じくらいが目安。



④またフライパンにもどして弱火で全面を順に焼く。肉の量や形状にもよるが、焼く→やすませるを合計5回くらい繰り返す。



⑤焼きあがりには肉を触って判断。500gくらいのかたまりなら、30～40分で焼きあがる。

オーギービーフで
つくりました！

材料
牛モモ肉など約500g
塩適量
太白胡麻油60ml
(バターと半々にしてもOK)

家庭でつくれる！

簡単で最高においしい

ローストビーフ

しっとりとして、
ふんわりソフト



①フライパンに太白胡麻油を入れて弱火にかけ、塩をふった牛肉を入れる。弱火で何回も焼くのが最大のポイント。「焼くというよりは、太白胡麻油の熱で温める感覚で。これなら絶対に失敗しない!」と荻野シェフ。



②全面を赤くなるまで順に焼く。上面→下面→各サイドをそれぞれ1分ずつくらい。焼き色がつきすぎない火加減をキープすること。油がブクブクしていれば、それが弱火で加熱している証。



「オギノ」の荻野伸也シェフがおしえてくれたローストビーフのレシピは、フライパンひとつでできる簡単レシピ。しかもめちゃめちゃ美味！赤身肉の味わいが評判のオーギービーフを太白胡麻油でしっとりとし、ジューシーに焼きあげます。スライスして万能香味ダレをかけ、ネギや韓国海苔などの薬味、卵の黄味をトッピングしてローストビーフ丼にすれば、ビジュアルの赤い肉色でテストステロンが増え、タンパク質は筋肉に。肉のテイストを味わい尽くすなら、シンプルに塩とコショウだけで食べても美味です。

肉の焼きあがりの判断は、 こうしてわかる！

親指と中指の指先をつけ、親指のつけ根のふっくらした部分を触ってみよう。この硬さが、モモ肉の焼きあがりの目安。ちなみに親指と人さし指をつけた場合は、より柔らかくてまだ生の状態、親指と小指をつけた場合は硬くて焼きすぎの状態。この目安とてもわかりやすい！



ごま油が香る 万能香味ダレ

材料 玉ネギ100g ショウガ20g ニンニク8g
压榨純正胡麻油 濃口150ml 醤油100g
みりん70g 味噌50g 純正ごまラー油10ml

①材料すべてをミキサーにかけてなめらかにする。



テストステロンの先生がおしえます！

現代人は男性も女性もテストステロンが
求められています

堀江重郎先生
順天堂大学医学部・大学院教授、泌尿器科医。男性のはつらつ健康医学を追究し、日本初のメンズヘルス外来を開設。日本抗加齢医学会理事長、日本Men's Health医学会理事長。



タフに元気に生きる 健康長寿のカギ

テストステロンは男性ホルモンです。筋肉をつくったり、リーダーシップを発揮したりするホルモンですが、健康長寿のカギを握るホルモンでもあります。

実は人間は全員、胎内で女性として命を得ます。ところがY染色体を持つ胎児はある時期に大量のテストステロンを生成し、男性性器が形成されて男性になります。

こうして生まれた男性は、昔から狩猟にでて食糧を得て一族を養う、という行動をしてきました。外へと向かう行動力ややる気、冒険心や競争欲、判断力、また社会性といった男性の行動と、その行動を支える筋力。簡単にいうと、身体的には**筋骨**がしっかりと、メンタルではハツラツと元気であることはテストステロンによるものです。

もちろん女性にもテストステロンはあります。その量は男性の5～10%と少ないですが、現代では



レシピをおしえて
くれたのは

オギノの 荻野伸也シェフ！

1978年生まれ。スポーツを愛するアクティブなシェフ。ごはんは「ふつうの食事」でタンパク質をしっかりとる派。著書に『アスリートシェフの美筋レシピ』（柴田書店）など。厨房でも時間があれば懸垂です！

ソーセージでプロテインをとろう！

オギノのデリ「ターブルオギノ」は常時ソーセージ4アイテムを販売。豚肉が主役のソーセージは手軽にタンパク質を摂取でき、ひき肉なので体内への吸収もスピーディ。9月初旬から3ヶ月間の期間限定で、渋谷店と品川店で純ねり胡麻 白ソフトパウチやキクラゲ、春雨が入り、純正ごまラー油のピリ辛がきいた「担担ソーセージ」(80g×2本/750円)が登場します！

ターブルオギノ渋谷
東急百貨店東横店B1F
東急フードショー
☎ 03-3477-4443

ターブルオギノ品川
エキュート品川1F
☎ 03-3449-6057

Table
Ogino



プロテイン
11g/1本

ごま油と醤油が
香り立つ



ボンゴレパスタ

貝のテストステロン値上昇効果は、牛肉と双壁

材料(1人分) アサリ200g ニンニク1かけ 長ネギ½本
圧搾純正胡麻油 濃口50ml+大さじ1 白ワイン60ml 醤油
大さじ1 パスタ60g

① ニンニクはスライスし、ネギは大きめに小口切りにする。② パスタをタイミングよくゆでる。③ 圧搾純正胡麻油 濃口50mlでニンニクを香りがでるまで炒め、ネギとアサリを加えて軽く炒め、白ワインを加えてフタをする。④ アサリが開いたら、ゆであげたパスタを加えて和え、仕上げに醤油と圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1で香りをつける。

魚好きのアナタは、
マグロの赤身でテストステロンUP
マグロユッケ丼



材料(1人分) マグロ赤身150g 万能香味ダレ(→P3)大さじ2くらい いり胡麻 白適量 ごはん適量 卵黄、キュウリ、カイワレ大根、一味唐辛子各適量

① マグロ赤身を角切りにし、万能香味ダレ、いり胡麻 白と和える。② ごはんの上に①をのせ、卵黄、キュウリのせん切り、カイワレ大根をトッピングし、一味唐辛子をふる。

女性も社会で優位に立ち、判断や決断をおかれるシーンも多いので、テストステロンの増加を意識するのはいいことです。

テストステロンは増やせる

テストステロンを増やすのは、意外に簡単です。まず運動をして筋肉をつけられれば、筋肉からテストステロンが分泌されます。仲間から認められたり、そんなちょっとしたメンタルなことでもテストステロンは増えます。食べ物でもテストステロンは増え、羊や牛、馬肉や貝類がとくにおすすめです。カカオや抹茶も効果があります。赤い色を見ても増えます。さらにおもしろいのは、胸をグツと開いて肩甲骨を寄せると、それを2秒するだけでもテストステロンが増えるという研究結果もあります。日常生活のいろいろなシーンでちよつと気をつけられれば、テストステロンが増えて、やる気満々、元気になることができるのです。

ちなみに油脂や適度な糖質はテストステロンを増やすために重要な食品です。実は私の母方の家族は銀座の天ぷら店で、子供の頃から天ぷらとごま油は身近でした。祖父が昔、年賀状に**油断大敵**と書いていたことを思いだしますが、本来の意味とは違うものの、油は断つてはならない、断てば元気ではいられない、ということだったのだと思います。テストステロンを増やすためには、油が欠かせないですからね。

9

ティップネス
日本橋スタイルで
おそわる

プログラムの コンディショニング

肩こり、足のむくみなどの日々のちょっとしたカラダの悩みを、気軽にできるストレッチや自重トレーニングで解決しませんか。トレーナー直伝、9つのプログラムをぜひ！

都心の日本橋で企業の重役やサラリーマン、OLが通う「ティップネス日本橋スタイル」。日々の忙しさに追われ、知らぬ間に乱れている心身のコンディショニングを、時短・効率性の高いトレーニングメソッドで整えてくれるフィットネスジムです。

今回トレーナーの星野さんにおしえてもらったのは、肩こりや腰痛、疲労感、よく眠れないといった悩みを解消するためのプログラム。人は長年生きるにつれ、いつの間にか姿勢や歩き方などにクセがついてしまい、それが体のゆがみや不調につながります。こんな状態を、股関節や骨盤のストレッチからスタートし、本来その人があるべきニュートラルなコンディショニングにもどすのが、このプログラムの目的です。



ティップネス日本橋スタイル

東京都中央区日本橋本町2-1-1 武田グローバル本社ビルB1F ☎03-3516-0105 営 平日7:00~23:00、土10:00~20:00、日・祝10:00~18:00 休 火、第2・4日 <http://www.tipness.co.jp/> ●時短効率を追求したコンディショニングジム。トレーニング以外にリカバリーや専門トレーナーも常駐。多彩なスタジオプログラムと併せて望むライフスタイルを実現。



Program

まずは
「ほぐす」

アーチロール

足裏センサーを活性化、
足底筋をほぐす

① 硬いボールを踏み、足の裏全体を使って転がす。片足30秒~1分。

POINT カカトからつま先までまんべんなく、イタ気持ちいいくらいの力加減で。足裏センサーは体の状態を脳に伝える大切な部分。トレーニング前に活性化させるとケガなどを防止できる。



スタンディング トゥー タッチ

股関節の可動性を高め、同時に背骨、足首にアプローチ

① つま先をハーフカット(硬く巻いたバスタオルで代用可)にのせて立ち、両手を肩幅に開いて上に上げる。

POINT 上半身はできるだけ真っすぐのままで、お尻を後ろに引きながら前に倒れる。

② そのまま両手を前に倒し、つま先にタッチして、またもとにもどる。これを10回。

ストレッチ
で
準備運動



ノコギリエクササイズ

股関節、ヒザ、足首が
連動したストレッチ

① 片ヒザ立ちになり、ヒザの角度は90度にする。ここから前のほうに重心をかけて立てているヒザを前に押し出す。

② 両手を床につき、立てているヒザをのばす。両側10回ずつ。

POINT モモの前面と後面にストレッチ感を感じながら。骨盤を前後にスライドさせるように動かす。



スクワット

下半身全体、
体幹部のトレーニング

ココから
自重
トレーニング
です

① 椅子の背などに両手を置いて立ち、そのまま真っすぐ腰を落とす。MAXで太ももと床が平行になるまで下げる。はじめは10～15回からスタートし、できるにつれて数を増やす。

POINT フォームがとても大事。横から見た時に、足の上に頭がくるようにしゃがむと、いい姿勢になる。両足は肩幅に開き、しゃがむ時につま先とヒザが同じ方向を向くようにすること。はじめは椅子があると楽にできるが、慣れてきたら椅子をはずして両手は胸前でクロスする。



キャット・ハイハイ・チーター

背骨、骨盤の動きをよくし、
体幹部の細かい筋肉を呼び起こす



① 両手、両ヒザを肩幅に広げて床につき、つま先を立てる。「ネコ」のように背中を曲げる。



② 続けて、逆に背中を「ハイハイ」するように反らしてから、左右にひねる。



③ さらに背中全体を回転させる。それぞれの動きを5～10回ずつ。

POINT できるだけ大きく動かす。



ランジ

下半身全体のトレーニング

① 椅子の背などに片手を置き、逆側の片ヒザを前にだして腰を落とす。両ヒザともに90度まで曲げる。スクワットと同様に10～15回から。

POINT 前にだしている足のカカトにしっかりと重心を置くこと。椅子なしでできればベスト。



ヒップリフト

モモ裏、お尻のトレーニング

POINT 腰に力が入りがちだが、お尻に意識を集中して締めることが大切。

① あお向けに寝ころんで両ヒザを曲げ、腰を上を上げる。カカトはヒザの真下にくるようにし、カカトで床をしっかりと踏む。

② 片足ずつまっすぐに上げる。左右交互に10～15回ずつ。





サイドプランク

体幹部、とくにお腹の側面と
お尻のトレーニング



① 横向きに寝ころび、片ヒジを立てて腰を上げる。もう一方の手は腰にあてる。この状態を20秒キープし、逆サイドも行なう。

POINT 頭からくるぶしまで体を一直線にし、カカトで地面を押すイメージです。とお尻、お腹に効果がでる。お尻が落ちたり、逆に上がってしまったり、肩のみが上がったりしないように。

▶ ツライ場合は、足先でなくヒザを床につけてもOK。



フロントプランク

体幹部、とくにお腹前面のトレーニング



① うつ伏せになり、両ヒジと両つま先の4カ所を支点にして体を持ち上げる。この状態を20秒キープ。

POINT 頭からかかとまで一直線に。肩に力が入りがちなので、つま先とお腹に意識を集中する。ポッコリお腹に効果あり。

▶ ツライ場合はつま先でなく、両ヒザをついてもOK。

ここまで15~30分

週に2,3回ガンバろう!

めっちゃ食べます!

トレーナーのランチ公開!

▼ごはんが大好き!だから1合詰まったドカ弁



浅川雅裕さん

おかずは豚肉と玉ねぎのごま油炒め、インゲンとツナのごま和え、ズッキーニ、ニンジン、厚揚げの炒め物、玉子焼き。



高タンパク、植物性油脂をとります

▼食事アドバイスもするトレーナーならではのバランス弁当



笹井理恵さん

太白胡麻油を入れて炊いた玄米ごはん、サバと大豆、ニンジンのカレー炒め、ゆでオクラ、トマト、ブロッコリー、ゆで卵。



卵スープも飲んで満足感大

▼ヘビロテの大好きな鶏のから揚げ200gと玉子焼きの高タンパク弁当



鶏のから揚げ 材料(1人分) 鶏モモ肉1枚(約200g) A[醤油、酒各大さじ1½ 砂糖小さじ1弱 塩小さじ½ うまみ調味料少々 胡麻油 一番搾り適量 すりおろしショウガ大さじ1弱 好みですりおろしニンニク適量] 衣[薄力粉と片栗粉を1:2] 揚げ油[太白胡麻油と太香胡麻油を半々] ①鶏モモ肉は4~5等分にカットし、Aで水分がなくなるまでしっかりもみ込む。冷蔵庫で15分ほど味をなじませる。②揚げ油を160~170℃に熱する。③衣の小麦粉と片栗粉を合わせ、揚げる直前に①にまぶす。POINT 皮を外側にしてボール形にまとめると、ジューシーな揚げあがりに! ④③をまわりが少し色づくまで約5分揚げ、いったん網に取りだして10分ほどおいて余熱で火を通す。⑤揚げ油を180℃まで熱し、④をもどしてキツネ色になるまで約1分揚げる。

休みの日はコストコで肉をまとめ買い



星野圭祐さん

鶏のから揚げ、玉子焼き、ブロッコリー、トマト、雑穀ごはんが詰まった星野さんのお弁当は、タンパク質61g、脂質57g、糖質110g。

キュウリと塩昆布の太香胡麻油和え



豚のショウガ焼きも定番おかず

サーロインステーキは250gのボリューム。赤身がおいしいオーギー・ビーフのサーロインを焼きました!万能ネギソースをかけて。



プロテインドリンクの試飲会をしました!

P8「グルメプロテインドリンク」の試飲会を実施。トレーナーやスタッフの評判は上々です!



トレーナーはレッスンやトレーニングの後にはプロテインドリンクを常飲。ナチュラルテイストが好評でした。



Basic recipe

●各プロテインドリンクの材料とホエイプロテインパウダー(プレーン) 20gをミキサーにかける。●ホエイプロテインパウダーはすべてグリコのパワープロダクション ホエイプロテイン(プレーン味)を使用。香料、甘味料無添加なのでアレンジしやすい。20gでタンパク質17.9g。●牛乳はお好みで豆乳にかえてもOK。甘さなどはお好みで調整を。トッピングもお好みで。●プロテインパウダー特有の風味のマスクングには「ねり胡麻」がおすすめです。



01

朝食に
リコピンで抗酸化

トマト

トマトジュース(食塩無添加) 200ml 太白胡麻油小さじ2
レモン汁 ½個分 バジルの葉1枚 ▶お好みで塩少々を加えてもOK。レモンをトッピング。

グリコ
パワープロダクション

本 マルホン胡麻油



すっきり
爽やか

グルメ Natural taste プロテイン ドリンク 14

プロテインドリンク愛飲人口が急上昇中! 若い世代だけでなく、中高年層が健康や筋力維持のために飲むシーンも増えています。そう、いま世の中で求められているのは、“ちゃんとおいしい”プロテインドリンク。毎日飲みたくなる14バリエーションです。

04

トレーニング前は
コーヒーで覚醒



ほろ苦

コーヒー + バナナ

牛乳 200ml インスタントコーヒー 2g 完熟バナナ ½本
ココと香りのねりごま 白15g
▶お好みでハチミツを。

03

復活の愛され味

癒しテイスト



ミルクセーキ

牛乳 200ml 卵1個 コクと香りのねりごま 白15g ハチミツ 30g バニラエッセンス 適量 ▶ハチミツの量はお好みで。

02

シナモン香る



タピオカも
入れちゃう?

ジンジャーチャイ

ロイヤルミルクティー 200ml
ココと香りのねりごま 白15g
すりおろしショウガ 小½かけ分
ハチミツ 15g シナモン 適量 ▶シナモンをトッピング。

09

ナッティナッティ



粒々食感の
アクセント

アーモンド

牛乳 200ml アーモンド(素焼き) 50g コクと香りのねりごま 白15g
メープルシロップ 20g

08

ココナッツで
中鎖脂肪酸も



すっきりー

ココナッツ

ココナッツミルク 100ml 水 100ml 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 15g ハチミツ 30g
すりおろしショウガ 小½かけ分

07

ジャパニーズ
“お濃茶”テイスト



香り高い
逸品

抹茶

甘酒 100ml 豆乳 100ml 抹茶 4g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 15g

06

朝食にグラノーラ



お好みの
グラノーラで

グラノーラ

牛乳 200ml グラノーラ 50g
ココと香りのねりごま 白15g
いり胡麻 白10g ▶グラノーラをトッピング。

05

ランチに!?
スープドリンク



ナツメグ
香る

カボチャ

牛乳 200ml ゆでカボチャ 100g ナツメグ 適量 塩少々
ココと香りのねりごま 白15g

14

和スイーツ感覚



黒ごま香る~

日本人の
ココロ

玄米茶

牛乳 200ml 玄米茶(粉末) 3g ゆで小豆 50g コクと香りのねりごま 白15g ▶トッピングにゆで小豆を一粒。

13

カカオとセサミで
アンチエイジング



ココア

牛乳 200ml ココアパウダー 5g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 15g ハチミツ 15g
すり胡麻 黒5g

12

食事がわりに



ごま油
香る!

中華粥

レトルト中華粥 200ml 太香胡麻油 小½ 2 ▶トッピングにも太香胡麻油を追いかけ。

11

食べる
“白和え”ドリンク



春菊と
ココアが
合う!

春菊

豆乳 200ml 春菊 50g コクと香りのねりごま 白15g
メープルシロップ 15g ▶ココアパウダーをトッピング。

10

トレーニング前に
エネルギーチャージ



とろり濃厚~

焼きイモ

牛乳 200ml 焼きイモ(皮をむく) 約100g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 15g
すり胡麻 黒10g ▶牛乳で濃度を調整。

身近な
プロテイン
リッチな
食品編

タンパク質をおいしく、もっと！ 愛しのプロテインメニュー

Check!

100g当たりのタンパク質量

鶏モモ肉(皮つき) 16.6g 卵 12.3g 厚揚げ 10.7g
ツナ缶 18.8g サバ缶 20.9g アーモンド 20.3g

空前のプロテインブーム到来。マッチョな筋肉をつけるために、美しくダイエットするために、年を重ねても筋力を落とさないために…と目的は人それぞれです。タンパク質を豊富に含む食品を生かしたメニューと、さらに積極的にプロテインパウダーを使ったレシピをご紹介します！

※栄養価の数値は基本的に1人分です。



カキでテストステロン分泌を促し、
卵のプロテインとの
相乗効果で筋肉増強

Egg protein

タンパク質
23g

脂質
42g

糖質
14g

カキのオムレツ

材料(1人分) カキ6個 片栗粉適量 A[卵2個 塩、コショウ少々 ソーダストリームの強炭酸水 30ml] 太白胡麻油大さじ2 ※炭酸水は市販品でもOK

①カキに片栗粉をまぶし、太白胡麻油大さじ1で両面を焼く。②Aを混ぜ合わせ、太白胡麻油大さじ1でオムレツをつくり、途中で①を加える。●半熟状の卵はタンパク質の吸収がスピーディなので、オムレツはとろとろがおすすめ！



炭酸水でオムレツが
フワフワに！

ソーダストリームの強炭酸水を入れると、卵の焼きあがりがふんわり。シュワシュワの炭酸水は活用度大！→P33



日本のプロテイン
食材といえば、コレ！

Soy protein

タンパク質
9g

脂質
27g

糖質
1g

厚揚げアヒージョ

材料(2人分) 厚揚げ1枚 シイタケ3枚
ニンニク、ショウガ各1かけ 塩少々 太香胡麻油適量

①ココットなどに一口大にカットした厚揚げ、半分に切ったシイタケ、つぶしたニンニク、せん切りにしたショウガを入れ、塩をふる。②太香胡麻油をヒタヒタに入れて火にかけて熱する。●電子レンジの場合は耐熱容器に入れて約3分加熱(600w)を目安に。余ったオイルもうまみたっぷりなので、炒め物などに活用を。

新フィンガー
フード登場!?



Soy protein

タンパク質
15g

脂質
16g

糖質
0.3g

カリカリ厚揚げ ステーキ

材料(1人分) 厚揚げ1枚 圧搾純正胡麻油 濃口適量 醤油、純正ごまラー油適宜

①フライパンを熱して厚揚げをカリカリに焼き、仕上げに圧搾純正胡麻油 濃口をかける。好みで醤油、純正ごまラー油をかける。



ラー油の追いがけで
脂肪燃焼も!

グッドプライスな
プロテイン食材を
おいしくクッキング

Chicken protein

タンパク質
58g

脂質
43g

糖質
7g

しっとりチキンブレスト

材料(1人分) 鶏ムネ肉1枚 醤油レモン [醤油大さじ2 太白胡麻油大さじ1 レモン汁½個分] ニンニク醤油 [醤油大さじ2 すりおろしニンニク1かけ分 圧搾純正胡麻油大さじ1] 万能ネギ適量

①フライパンなどにお湯を沸騰させ、鶏ムネ肉を入れてフタをしてすぐに火をとめる。このまま20分おく。②タレ2種の材料を混ぜて添え、万能ネギをのせる。◎中まできちんと火が通るように、鶏肉の厚い部分は切り開いて薄くします。◎ごはんのにのせてニンニク醤油をかけると、おいしいチキンブレスト丼に!



アーモンドミルクゼリー

材料(3人分) アーモンドミルク300ml コクと香りのねりごま 白大さじ2 てん菜糖大さじ2 クールアガー 5g メープルシロップかアガベシロップ適量

①アーモンドミルクとコクと香りのねりごま 白を火にかけ、沸騰直前にあらかじめ混ぜ合わせたてん菜糖とクールアガーを加え、沸騰させないように泡立て器で混ぜて溶かす。②容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。③盛りつけて好みのシロップをかける。◎寒天やゼラチンでもつくれます(分量は製品による)。

Almond protein

タンパク質
3g

脂質
7g

糖質
15g

Fish protein ツナ缶

タンパク質
17g

脂質
26g

糖質
56g



時短の
プロテイン丼

Fish protein サバ缶

タンパク質
24g

脂質
15g

糖質
57g

ぶっかけライス [サバ缶、ツナ缶]

材料(1人分) ごはん1膳 サバ缶 [サバ缶詰1缶 トマトざく切り適量 醤油、圧搾純正胡麻油 濃口各適量] ツナ缶 [ツナ缶詰1缶 醤油、マヨネーズ、純正ごまラー油各適量]

①ごはんにはサバ缶、ツナ缶の具をそれぞれのせ、醤油、ごま油やラー油を好みでかけて食べる。

スーパーフードの
アーモンドで、
プロテインスイーツ



手軽に プロテイン パウダーで 補強編

タンパク質をより効果的にとりたい場合には、プロテインパウダーで補強したスイーツやパンはいいが。ホエイプロテインとピープロテインの2種類のプロテインパウダーでつくったレシピです。



黒糖とココアで
味わい満点

Whey protein
タンパク質
8g

脂質
12g

糖質
14g

%カット分



炭酸水で
ふわふわに!

ハイプロテイン シフォン

材料(直径20cmシフォン型1台分)
卵黄5個分 黒糖80g A[ソーダストリームの強炭酸水80ml 太香胡麻油80g クルミ(きざむ)20g]
卵白6個分 ホエイプロテインパウダー(プレーン)40g 薄力粉80g
ココアパウダー10g ※炭酸水は市販品でもOK

①卵黄と黒糖の半量、Aを泡立て器で混ぜる。②卵白を泡立て、黒糖の残りを3回に分けて加えて角が立つまで泡立てる。③①にホエイプロテインパウダー、合わせてふるった薄力粉とココアパウダーを加えて混ぜ、②の1/3量を加えて混ぜる。さらに残りの②を加えてゴムベラで混ぜる。④型に流し入れ、型を数回台上に落として空気を抜く。180℃のオーブンで約35分焼き、型を逆さまにして冷ます。



Whey protein
タンパク質
11g

脂質
11g

糖質
22g

%カット分

朝食にも、
トレーニング前の
エネルギー
補給にもOK

エナジーバナナブレッド

材料(22cm×8cm×高さ6cmパウンド型1台分) 完熟バナナ3本(300g) A[全卵1個 太白胡麻油80g コクと香りのねりごま白50g てん菜糖80g ハチミツ30g インスタントコーヒー(粉末)5g] ホエイプロテインパウダー(プレーン)、薄力粉各60g ベーキングパウダー10g

①ボウルにバナナを入れてフォークでつぶし、Aを加えて泡立て器で混ぜる。②ホエイプロテインパウダー、合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラで全体をさっくりと混ぜる。③型(オーブンペーパーを敷くか、太白胡麻油を薄くぬって薄力粉をまぶす)に入れる。④180℃のオーブンに入れ、5分たったら、いったん取り出してふくらみやすいようにナイフで中央に切り目を入れ、170℃に下げてさらに約30分焼く。



ピープロテインで
ピーガンブレッド
“豆パン”

Pea protein
タンパク質
7g

脂質
9g

糖質
15g

%カット分

ピーブレッド

材料(ホームベーカリー1台分)
A[強力粉200g ピープロテインパウダー(プレーン)50g コクと香りのねりごま白20g 無調整豆乳80g 太白胡麻油50g ハチミツ10g 塩小さじ1 ソーダストリームの強炭酸水100ml] インスタントドライイースト3g ※炭酸水は市販品でもOK

①ホームベーカリーの容器にAを入れ、イースト投入口にドライイーストを入れる。米粉パンモードで焼成する。



炭酸水で
焼きあがり
ソフトに!

注目のピープロテインで！

Pea protein

タンパク質
51g

脂質
36g

糖質
7g

全量

プロテイン・フムス

材料(つくりやすい量) A [木綿豆腐1丁(350g) ピープロテインパウダー(プレーン)40g コクと香りのねりごま 白大さじ1 クミン小さじ½ 塩小さじ¼] 胡麻油 一番搾り適量

①豆腐はよく水切りする(約250gになるのが目安)。②Aの他の材料と混ぜ合わせる。胡麻油 一番搾りをかける。

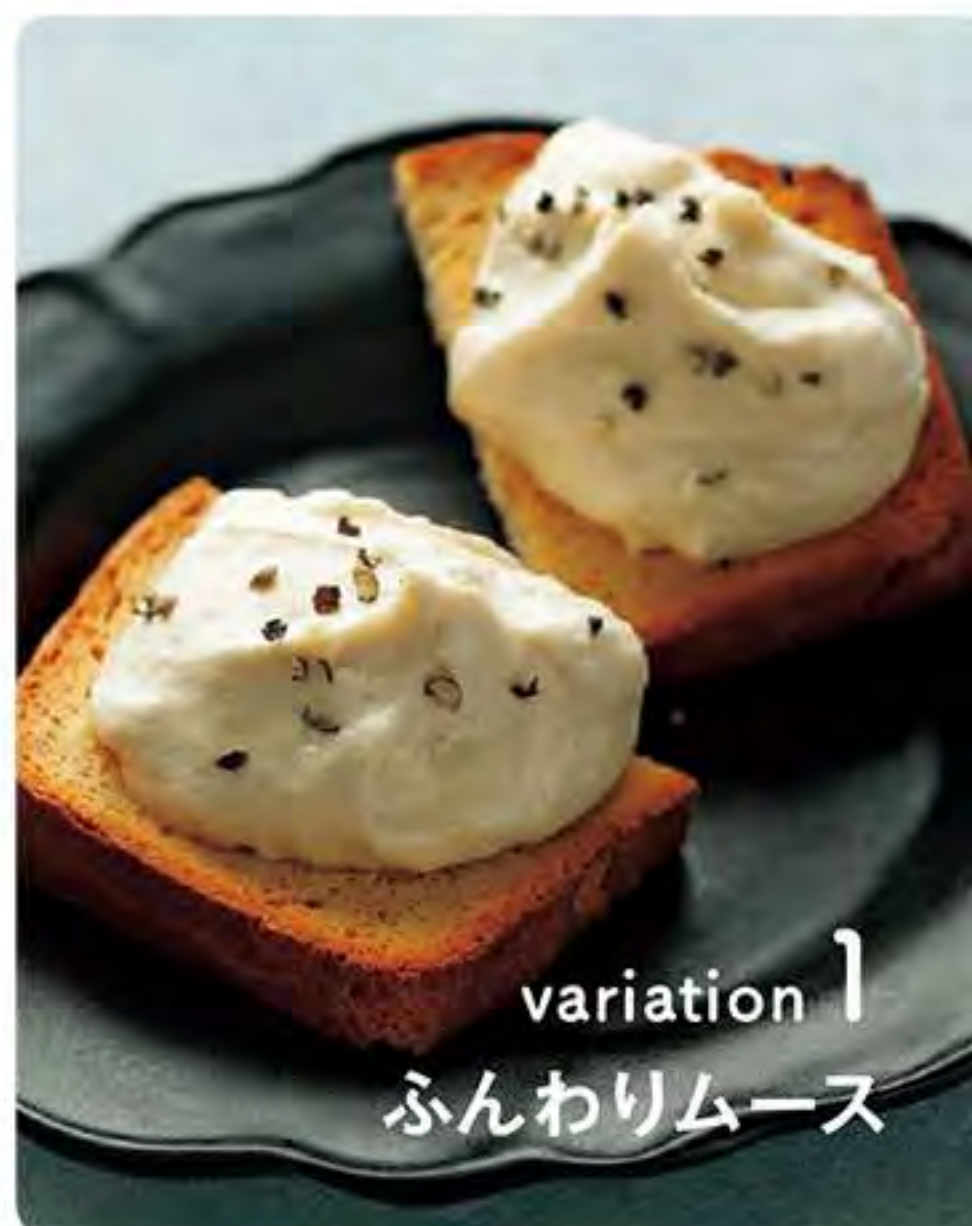
variation 3
プチコロッケ



炭酸水で
衣がふっくら、
サクサクに！

一口大に丸め、衣(卵1個、薄力粉100g、塩少々、ソーダストリームの強炭酸水50mlを混ぜる)をつけて揚げると、コロッケに！
※炭酸水は市販品でもOK

variation 1
ふんわりムース



プロテイン・フムスとふわふわに泡立てた生クリームを1:2で合わせるとムースに！

variation 2
ピーポタージュ



プロテイン・フムス大さじ2を無調整豆乳150mlでのばして塩、コショウで味を調え、ポタージュスープに！

ホエイ&ピープロテインを使いました！

スイーツやパンづくり、そしてマイレシピでプロテインドリンクをつくる時には、プレーン味のプロテインパウダーがおすすめです。なかでもホエイプロテインはクセが少なく、使い勝手が◎。ピープロテインはエンドウ豆の風味の好き嫌いが分かれそうですが、アレルギーがなく、誰でも安心してとれるのが最大のメリット。植物性なのでビーガンフードにも使えます。



ピープロテイン

ビーガン愛好家に人気があるエンドウ豆由来のピープロテインは、アレルギーフリー。料理にはプレーン味を使用(使用した製品20gでタンパク質15.78g)。



ホエイプロテインパウダー

クセが少なく、吸収がスピーディなので愛用者が多いホエイプロテイン。香料、甘味料無添加のグリコのパワープロダクション ホエイプロテイン〈プレーン味〉を使用。製品20gでタンパク質17.9g。



カプサイシンで
カラダ燃焼！



Whey protein
タンパク質
8g

脂質
13g

糖質
5g

カプサイシンブレッド

¼カット分

材料(22cm×8cm×高さ6cmパウンド型1台分) A [全卵2個 プレーンヨーグルト、太白胡麻油各80g 無調整豆乳20g 粉チーズ大さじ4 純正ごまラー油小さじ1 一味唐辛子2g 塩小さじ⅓ てん菜糖5g] ホエイプロテインパウダー(プレーン)、薄力粉各40g ベーキングパウダー10g チョリソー4本 ウズラ卵(水煮)6個

①ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜる。②ホエイプロテインパウダー、合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラで全体をさっくり混ぜる。③型(エナジーバナナブレッドと同様)に⅓まで入れ、チョリソーとウズラ卵を並べ、残りの生地を入れる。④180℃のオーブンに入れ、5分たったらいったん取りだしてナイフで中央に切り目を入れ、170℃に下げてさらに約30分焼く。●卵、ヨーグルト、豆乳、チーズ、チョリソーとプロテイン豊富な素材でつくりまします。ヨーグルトはタンパク質が多い上澄みの乳清も捨てずに使ってください。



異色の ごま油 LOVE

マッスル座談会

オリンピックメダリストをはじめ異色のメンバーが、「ごま油の四季」のために集合。場所は、プロテイン好きに大人気の「筋肉食堂」。ごま油はもちろん、食事法、トレーニング、身体のケアへと話が展開しました。

辻 今日はアスリート6名と経絡整体師という異色のメンバーが集まってくれて(笑)、ありがとうございます。僕が竹本油脂からスポンサーをしてもらっている関係で、これまでもごま油とアスリートというテーマを着に何回か飲みながらワイワイ語りあいましたが、今日はじめてゴッツイ!! 筋肉のプロレスラー、ゼウス選手も参加してくれました。ゼウスさんは、マルホン胡麻油をご存知でしたか?

ゼウス お恥ずかしながら、知らなかったんです。コンディションを保ち、強い筋肉をつくるために、良質のタンパク質や脂質、炭水化物をしっかり摂ることは気にしています。でも油自体をそんなに意識したことがなくて...

塚原 日本の場合、幼少期から油の摂取はよくない、と教えられてきたよね。油が悪いみたいな。

庭田 それはあるかもね。でも、わたしはステーキの脂身とか鶏肉の皮も好き。

朝井 スポーツ選手はなるべく油脂を摂取しないように指導されるのですよね?

辻 その考えを変えていきたいと思っています。僕は普段からごま油を活用してるし、それが体によい結果をもたらしていることを、みんなで意見交換したいんです。

庭田 それは聞きたいですね。みなさんのごま油のとり方や、どういうとり方が体や筋肉にとってよいのかを。

ゼウス めっちゃ、影響受けそうやわ!

辻 田中さんは食事でごま油をどのように食べていますか?

田中 納豆にごま油です! おいしいからごはんがすすむだけでなく、長距離走者ならではの理由があります。追い込んだ練習をすると、肝機能の数値が上がってしまう時があります。そこで、**ごま油のセサミン**が数値を抑止してくれると聞いて取り入れるようになりました。

辻 僕は食事にごま油を取り入れたら、1日3食もしくは2食でも空腹を感じなくな

りました。とくに**体脂肪の燃焼を促進**できるから、朝食で油を摂取するようになりました。パンにジャムだけをぬると、糖質だけを摂取しているので血糖値が上がり、食後もすぐに空腹感を覚えます。でもバターやごま油をぬるだけで、血糖値の上昇がゆるやかになり、空腹になりにくくなります。

ゼウス 血糖値はある程度一定を保ったほうが健康のためにもいいですね。プロレスラーは地方巡業の移動時間が長いので、こまめに食事がとれないんですよ。だから、**腹もちがよくなる**という意味では、油の摂取はよいですね。

田中 試合前日やハードな練習が続くと、炭水化物を多めに摂ってエネルギーをため込みます。でも油と一緒に摂ったほうが**血糖値の上昇がゆるやかになり**、糖質、脂質の両方をエネルギー源にできて、腹もちもいい気がします。だから私も、お餅は醤油バター、納豆にはごま油を足しています。

中西悠子

短水路200mバタフライの元世界記録保持者(2008年)、200mバタフライ元日本記録保持者(同年)。シドニー五輪7位、2003年世界水泳選手権銅メダル、アテネ五輪銅メダル、2008年北京五輪5位。

Swimming



Relay race

塚原直貴

2008年北京五輪陸上男子100m準決勝進出。同陸上男子4×100mリレーの第一走者として銀メダル獲得。2016年に引退し、現在は富士通(株)の陸上競技部アドバイザー。



Triathlon

庭田清美

2000年シドニー五輪に初出場し、日本人最高位14位。アテネ、北京五輪連続出場。日本選手権3回優勝。現在は千葉・稲毛でトライアスロンクラブを指導。



Professional wrestling

ゼウス

ボディビルダー、クルーザー級プロボクサーを経て、現在は全日本プロレス所属のプロレスラー。スポーツジム「KING GYM」オーナー。2018年に第61代三冠ヘビー級王座を獲得。



Marathon

田中智美

初マラソンの2014年名古屋ウィメンズマラソンで4位、同年横浜国際女子マラソン初優勝。2016年リオ五輪マラソン代表。2010年から第一生命グループ女子陸上競技部所属。



辻 善光

2007年マトリックス・パワータグでプロ活動開始。2008年第63回大分国体ロードレース優勝。2014年引退。現在は竹本油脂(株)のスポンサーによりトレーナーとして活動中。



Road bicycle racing

がジューシーでおいしくなるから。

朝井 私も中華料理が好きなのでよくつくりますが、「無限ごま油鍋」は絶品なんですよ。鍋に圧搾純正胡麻油濃口を入れて豚肉を炒めます。豚肉をいったん取りだし、その鍋に野菜やだしを入れて煮て、最後に炒めた豚肉をもどして完成。ごま油の香りが食べても食べても食欲をそそってくれて、いくらでも食べられます。

塚原 油を食事に取り入れるようになって、お通じがよくなりました。それまではものすごい便秘でした。選手時代は食事制限もしていました。

辻 なぜだか、アスリートは便秘の人がわりと多いですね。

庭田 ごま油を使いだしたら、スルツと？

中西 あっ！ たしかに中国遠征の時、ものすごくお通じがよくなったのを憶えてる。ウンツ、ものすごいでた(笑)！

塚原 中華料理は油を多用しますもんね。お通じを日常的にコントロールできるようなになると、精神的にもかなりプラスになってパフォーマンスも上がったし、僕が油を摂取する重要性を一番認識したことですね。

辻 レース当日、でないのが一番嫌ですね。

塚原 本当にヤバイですよ。

田中 マラソン、想像してみてください(笑)。

中西 私も選手時代もつと早くに、こういう知識を知りたかった。実は昨年夏、小学生の水泳指導をしていた時、猛暑の影響でプールが緑色になるぐらい藻が発生したんです。それで大量の塩素を投入したら、肌がボロボロに。辻さんに報告したら、油を摂取すれば治ると教えてくれました。

辻 でも即効性はあるが、外からぬるだけでは、持続性がない。だから**毎日の食事**でとる必要があるんです。ロードレースはすごく日焼けをするので、焼けた肌がボロボロとむけやすい。太白胡麻油を毎朝大さじ1くらい摂取すると、はがれ落ちる死んだ

皮膚まで潤いが保たれているように、きれいにペロリとむけるようになりました。

ゼウス 自分も乾燥肌なんです。薬を毎日ぬるのは避けたいけれど、食べられるごま油をぬるのは不安がないですね。

辻 太白胡麻油をとるようになって、乾燥肌だけでなく、冬場の練習で悩まされていた霜焼けも治って、肌や髪の毛のツヤもよくなったうえに、筋肉にハリがでるようになりましたね。朝井さんは太白胡麻油をマッサージに利用しているんですね。

朝井 辻さんから筋肉がすごくゆるむとうかがって。スキんケアとして使うことが多いかも。お風呂あがりには肌の表面がうっすら濡れているところに、手のひらに大さじ1程度の太白胡麻油をとり、全身にサツとぬります。そして、バスタオルでポンポンと水気を押さえるようにふくんです。私も幼少期から敏感肌やアトピー性皮膚炎で全身乾燥肌でしたが、このマッサージを27歳からはじめてみるみるお肌が改善し、それ以降はずっと安定肌を保っています。太白胡麻油は粒子が細かくてサラツとしているので、年中ベタつきを感じにくくてオススメです。

田中 私も高地トレーニングに行くと、肌の乾燥がひどくなるので、太白胡麻油をマッサージオイルとして使ってます。本当に肌の乾燥を防げますよ。あと、雨天練習では冷え解消と雨を弾かせるために、ごま油を肌に直接ぬったりもします。

ゼウス 自分もトレーニング後のストレッチを欠かさず、専門家にマッサージしてもらっていますが、ごま油をボディマッサージに使うのははじめて聞きました！ 今日には本当にたくさん学ばせてもらいました。早く試したくてたまりません。次回はこのメンバーで、「ゼウスのマルホン胡麻油使用後報告会」をやりましょうよ。

辻 ぜひ、やりましょう(笑)。こうしてアスリートにもつとごま油のファンが増えるといいなと思っています！



「筋肉食堂」に
すごい筋肉メンバーが
集まって
くれました！



マネジャーの谷川俊平さんは筋肉食堂のタンパク質豊富なメニューとエクササイズを紹介した本を出版したばかり。「筋肉食堂 3日で実感！おなかの凹む！最強の食方」(世界文化社)

筋肉食堂 銀座コリドー店

東京都中央区銀座7-2 2F ☎
03-6280-6829 月～金 11:00～15:00 (14:30 L.O.)、17:00～23:00 (22:30 L.O.)、土 11:30～22:00 (21:30 L.O.)、日・祝 11:30～20:30 (20:00 L.O.) 休 無
<http://kinnikushokudo.jp/> ●ステーキ、ハンバーグ、鶏ムネ肉のステーキetc.の高プロテインメニューが充実、筋肉質なアスリートからサラリーマンやOLまで集う話題店。六本木店、水道橋店、渋谷店、丸ビルDELI、カレッタ汐留DELIもあり。

Beauty therapist

朝井麗華

(株)キレイカンパニー代表取締役。経絡整体師、施術アドバイザー・サロン監修として活躍。乳トレのボディケアで有名になり、おっぱい番長、日本一予約の取れない整体師と呼ばれる。「朝井式・筋膜ゆるめ」(KADOKAWA)ほか著書多数。



毎食「油」が
欠かせません

足立香代子先生

管理栄養士の第一人者として、病院勤務を経て長年にわたり栄養指導を行なう。(一社)臨床栄養実践協会理事長。企業などでの講演も多く、「40歳からの食べてもやせるコツ」学研プラス、「油はすごい」毎日新聞出版など著書も多数。

私は普段から朝も昼も夜も、とにかく油脂をたくさんとるようにしています。お味噌汁に油、炒め物も油たっぷり。ごま油も香りがいいので大好きです。

ひと頃前は、油脂には不健康なイメージもありましたが、今は医療・栄養の分野でもこの認識は改められました。ひとつ例をあげましょう。いま糖質オフとよくいいますが、食事で油脂をとると、血糖値が上昇しにくくなります。つまり、油脂をとったほうが、太り

「油脂の先生がおしえます！」
もっと油のよさを知って、
どんどん食べてほしい

いい油とってますか？
油脂の実力を認める
足立香代子先生の登場です！

かけ旨
ごま油
シリーズが
便利です！



油だく新聞

足立先生も
太鼓判！

編集部イチオシの「油だく」アイデア

納豆+



かけ旨ごま油 マイルド

実はとても相性がいい納豆とごま油。ごま油の香りで朝食の食欲増進にも。

豚汁+



かけ旨ごま油 マイルド

汁物系にお好みでかけて。ごま油の香りが立っておいしさアップ。

卵かけごはん+



かけ旨ごま油 マイルド

卵かけごはん愛好家にとっては王道の組み合わせ！

サラダホウレン草+



かけ旨ごま油 ワイルド

たっぷりの鰹節とごま油でサラダ感覚の“生びたし”を。

にんべんの「日本橋だし場 はなれ」 フレーバーオイルが香る 炊き込みご飯が新登場！

鰹節専門店にんべんとマルホン胡麻油がコラボし、9月2日から9月30日まで「日本橋だし場 はなれ」に「鶏ときのこの炊き込みご飯」が登場します。味わいのカギとなるのは、太香胡麻油に鰹節の香りに移したフレーバーオイル。炊き立てごはんに注ぐと、芳しい香りが立ちあがります！

日本橋だし場 はなれ

東京都中央区日本橋室町2-3-1 COREDO 室町2・1F ☎03-5205-8704 📺ランチ11:00~14:00、ティー14:00~17:00、ディナー17:00~22:00(21:00L.O.)
📍コレド室町2に準ずる <https://www.ninben.co.jp/>



フィニッシュは太香胡麻油と鰹節の自家製フレーバーオイル。うまみと香りのハーモニーに大満足。

日頃の食卓のおかずにも、ごはんや汁物にも、かけ旨ごま油をお好みでかけてお召しあがりください！1滴ずつ注げるプッシュタイプのボトル入り。「マイルド」「ワイルド」「二番搾り」の3種類はそれぞれ個性的なフレーバー。もちろんキッチンでも活躍します。



タレは

ポン酢+ かけ旨ごま油 一番搾り

ポン酢とかけ旨ごま油 一番搾りを2:1で合わせるだけ！鍋物にもオススメの簡単ダレ。

蒸し野菜+

かけ旨ごま油 一番搾り

火にかけてフタをする前に、ごま油を回しがけ。香りよく、ジューシーに蒸しあがります。



「365日と日本橋」あんゴマーが人気

365日と日本橋

東京都中央区日本橋2-5-1 日本橋高島屋S.C. 新館1F ☎03-5542-1178 📺7:30~20:00(19:00L.O.)、土・日・祝10:30~、商品がなくなり次第閉店 📍日本橋高島屋S.C.に準ずる <http://ultrakitchen.jp/>

「365日と日本橋」の店頭で並ぶ「あんゴマー」。あんバターならぬ、あんことごま油のハーモニーが人気です。パン生地につぶりと練り込まれた太香胡麻油のジューツとしたオイル感がたまらず、あんにも純ねり胡麻黒ソフトパウチが入って香りとコク満点。



太香胡麻油の一斗缶の挿絵パッケージも素敵

Special
POP
UP

マルホン胡麻油

一大リニューアル!

Open
sesame!



ごまハジけます!



OVER
290
YEARS
HISTORY

開けごま油

マルホン胡麻油 HISTORY

創業享保十年。マルホン胡麻油は290年余の歴史を歩んできました。

時代のニーズをつかみ、プロに愛され、ご家庭の食卓を

おいしくする商品を世に送りだしてきました。

2007



翌年には太香胡麻油、太香胡麻油濃口の300gビンもラインナップ。

スイーツやパンづくりに太白胡麻油を使うシーンが増え、太白胡麻油 1650g ペットボトルに製菓・製パン専用のラベルが登場



2008



焙煎系ごま油のスタンダードタイプとして登場

純正ごま油をブラッシュアップしたゴールドラベルも新登場

1994



マルホンって？



油問屋さんでは、昔から社名の竹本油脂よりも、「マルホン胡麻油」の呼び名がお馴染み。その由来は、竹本の「ホン」をとったとか、「本物」を意味するとか諸説あり。これからはマルホン胡麻油をご愛顧よろしくお願いいたします。

※掲載商品のラベルやパッケージは当時のもので、現在とは違う場合があります。



太白胡麻油、極上胡麻油※の発祥はちょっとミステリアス

※現「太香胡麻油」の旧商品名

長らくマルホン胡麻油の二枚看板は「太白胡麻油」と「極上胡麻油」でした。なぜ生搾りの太白胡麻油がこの世に誕生したのか!? 実はセサミサラダオイルと呼ばれていた時期もあったらしい!? 極上胡麻油の上品な香りを醸し出す焙煎具合はいつ決まった!? などなど……時をさかのぼり、これらのごま油の発祥に思いをめぐらせるのもまたロマンです。

平成

昭和

大正

明治

江戸

1986 [昭和61年]

●「ごま油の四季」創刊

1991 [平成3年]

●ごま油を搾油する亀岩工場完成



現在、家庭用・業務用を合わせて1日に約70tのごま油を製造しています!

1994 [平成6年]

●純正ごま油発売

2003 [平成15年]

●ごま油をボトルに充填する亀岩充填工場が稼働

2005年頃から、スイーツ・パンづくりのオイルとして太白胡麻油が注目されはじめる



2007 [平成19年]

●太白胡麻油の300gビンが新登場

1945 [昭和20年]

●終戦の年に「竹本油脂 株式会社」創業

レトロラベルの数々



昔の一斗缶や一升瓶の商品ラベルはレトロ感があふれます。「マルホン胡麻油レトロラベルコレクション」をどうぞ



1914 [大正3年]

●現在の愛知県豊川市で為当工場が稼働開始(～1942年まで稼働)



1915 [大正4年]

●ごま油の搾油を本格的に開始

明治中期～大正初期にかけて、電気が普及し、行灯油が不要に

1924 [大正13年]

●蒲郡工場が完成。「太白胡麻油」の商品名が存在する一番古い記録はこの年

江戸時代、江戸ではごま油で揚げた「江戸前天ぷら」が人気に。庶民が楽しむ屋台の味だったとか!

1725 [享保10年]

●初代・竹本長三郎が三河国(愛知県)で、当時栽培が盛んだった菜種や綿実の搾油業を興す。当時は竹本製油所

当時の油は食用ではなく、行灯油でした



明治時代には大福売買帳に手書きで、毎日克明に取引の内容を記していました。



創刊30周年！
菓子工房オークウッド、
Wakiya、和亭、オキノと
美味コラボをしました

2016



小ビンに5種類の
香り違いのごま油が
入ったセット

2013



Facebookで
ごま油のおいしい
情報をデイリーで
発信！

フレンチやイタリアン
レストランでの使用が増え、
スタイリッシュな
遮光ビンタイプが
お目見え

2009

極上胡麻油から、
太香胡麻油へと

長らく愛された極上胡麻油の名前が、太香胡麻油へとチェンジ。マルホン胡麻油LOVERにとってはサプライズ級の出来事でした。



2017



純ねり胡麻 白
ソフトパウチの
家庭用サイズが登場。
使いやすさ抜群！



2014

かけて香りを
楽しむ時代に！

卓上サイズの
ソフトボトル入りで、
1滴ずつ使える太香胡麻油。
革命的にごま油の
使いやすさが
向上しました！

ごま油は炒め油から、「後がけし
て香りを楽しむオイル」に進化。
こんな時代の流れを受けて、香り
高い胡麻油 一番搾りが新登場。



創刊から25年、
100号達成！

2011



2010

太香胡麻油 300gビンが
モンドセレクション金賞初受賞。
以降、マルホン胡麻油の
ラインナップが毎年各賞を
連続受賞しています！



令和

2018 [平成30年]

- 胡麻油 一番搾りが新発売
- 純正ごまラー油に業界初、押し出し式ボトルを採用

2019 [令和元年]

- 4月、「かけ旨ごま油」マイルド、ワイルド、一番搾りが新登場

2014 [平成26年]

- 卓上用ごま油 (太香) が新登場
- 亀岩第二工場が完成

耐災害性を向上
するために地盤改良
した工場が操業



2016 [平成28年]

- 夏号で「ごま油の四季」が創刊30周年を迎えました！

ビーガンブームで、ビーガン
スイーツに最適の植物性オ
イルとして太白胡麻油を愛
用する人が増加



2017 [平成29年]

- 「コクと香りのねりごま 白」が新登場

2011 [平成23年]

- マルホン胡麻油とともに愛されてきた「ごま油の四季」が100号達成しました！

韓流ブームであらためて
ごま油人気上昇！



2012 [平成24年]

- 亀岩工場がFSSC22000を取得。国際的な食品安全マネジメントシステムの認証スキームにより、世界水準の品質管理で製造

食品安全マネジメントシステム
FSSC 22000
登録認証工場

2013 [平成25年]

- 香りのグラデーション Sesame Seed Oil 新発売
- 7月からマルホン胡麻油のFacebook スタート！

2008 [平成20年]

- 純正ごま油ゴールド新発売
- 製菓用太白胡麻油が新登場
- 純ねり胡麻 白・黒ソフトパウチが業務用で新登場

2009 [平成21年]

- 新JAS法品質表示基準により、極上胡麻油の商品名を現在の「太香胡麻油」に変更
- ピュアホワイトTAIHAKUが新登場

食べるラー油ブーム
到来！中国料理店
「桃の木」オリジナル
の食べる辣油を発売



2010 [平成22年]

- 初のモンドセレクション金賞受賞
- セサミンクッキングオイル新発売

ますます高まる健康ブ
ーム。ごまの抗酸化物質ゴ
マリグナン(セサミン)も注
目される



そして、いよいよ！次のページに！

令和元年9月、 マルホン胡麻油の主力商品がリニューアル！



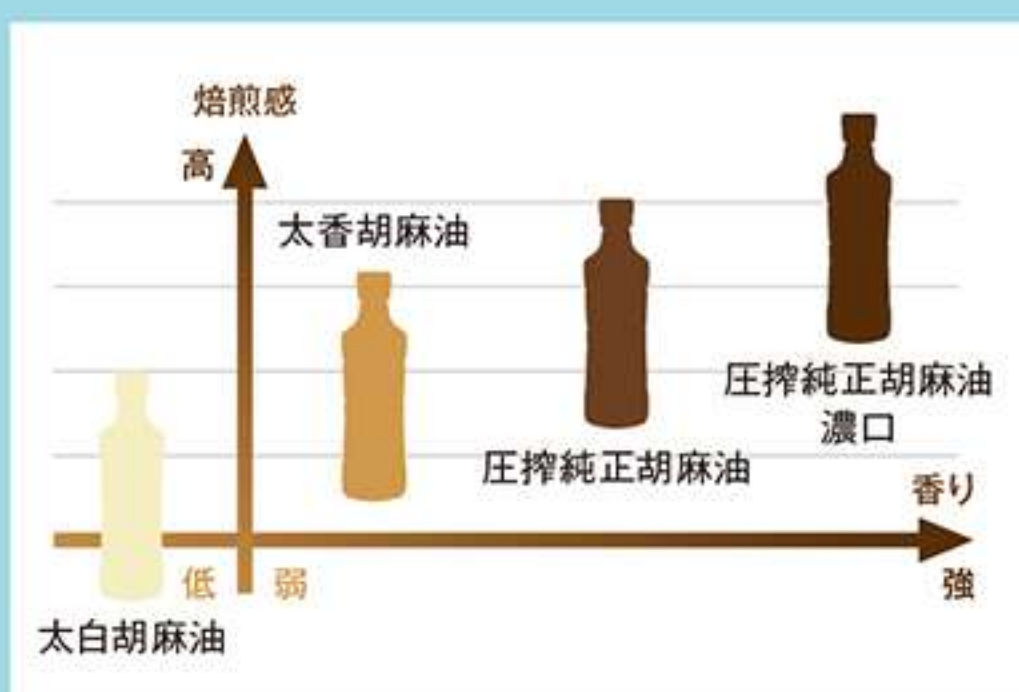
リニューアルのポイント

- ✓ ボトルとラベルを刷新！
- ✓ 風味、香りが4段階に！

- ✓ 使いやすいサイズをセレクトできる、豊富なラインナップ展開！

ごまの
焙煎度合に応じて
4つのフレーバーの
バリエーション

品質・製法は
そのまま



使いやすいサイズを
お選びください。
450g、300gは
ペットボトル採用で
大幅に軽量化



マルホン胡麻油は圧搾製法が誇りです

すべてのごま油を昔ながらの「圧搾製法」で製造。ごまに圧力かけるだけで油を搾るので、クリアで雑味のない味いに仕上がります。化学溶剤を使った抽出は一切していません。

ごまのチカラが満ちています

太白胡麻油1本(450g)をつくるのに必要なごまはおよそ1kg。なんとごま粒で約40万粒です！ ごまはタンパク質の組成がよく、他にもビタミンE、食物繊維やミネラル、ビタミンB群、抗酸化物質のポリフェノール、ゴマリグナンも含まれます。

「セレッソ大阪」のカリスマ寮母 村野明子さんの カラフル ワンプレート

村野明子さんがつくる寮のごはんは、おかずを盛り合わせたワンプレート。その理由は、ひと目で栄養バランスがわかるからです。「寮母として料理をつくりはじめた時、たくさん本を読んで勉強して、コレはわかりやすい!」と思ったのが5色の栄養でした」

赤は筋肉になるタンパク質、**緑**はエネルギーになる炭水化物、**黄**はビタミン、**白**はカルシウム、**黒**(加熱すると黒くなる)は鉄分などのミネラル。これらの色どりをバランスよく配置すると、栄養バランスも整うのだそうです。

「毎日70人以上のユースからジュニア選手の食事をつくりまします。飽きずにおいしく食べてもらうために、味変に使えるごま油は重宝します」と村野さん。栄養抜群の寮の食事が未来のサッカー選手を育てています!

サッカー業界でカリスマ寮母と呼ばれ、毎日の食事で若手の成長を支えてきた村野明子さん。その栄養バランスのいい食事の作り方の秘訣とは!?

タンパク質はとくに重視 1食当たりでユース250g(重量)、高校生200g、中学生180g、小学生120gの肉や魚介、大豆製品を取り入れる。タンパク質量は重量の約20%になる。

朝 menu

ミックスリーフサラダ

recipeあり 眠くて食欲がない時には、ごま油の香りのドレッシングで食欲をノリ。



フルーツ ヨーグルト

recipeあり ヨーグルトに太香胡麻油を少量入れると、まるでメープルシロップのような風味に。

マイタケの チーズオムレツ

recipeあり 朝食の卵は人気メニューなので、かならず1品。チーズでタンパク質補強、マイタケで食物繊維やミネラルを。

肉だんごスープ

recipeあり 鶏と豚の2種のひき肉で、朝からタンパク質をしっかりと摂取。夜のうちに肉だんごをつくっておけば、忙しい朝もスピーディに。

オレンジ、巨峰



ごはん

コーンスープ

recipeあり とろみがあるので、ごはんにかけてあんかけにしてもおいしい!



ハイ、今日もお疲れさま!

昼 menu

ご飯は選手それぞれが
食べたい量を自分で



ごはん、 特製ごまふりかけ

ゆかりと白・黒ごまを合わせるだけ。さっぱりして美味!

サツマイモと カボチャの味噌汁

汁物はかならず献立に。秋冬の練習後に冷えた体を温め、胃腸の動きをうながす。

ごはん

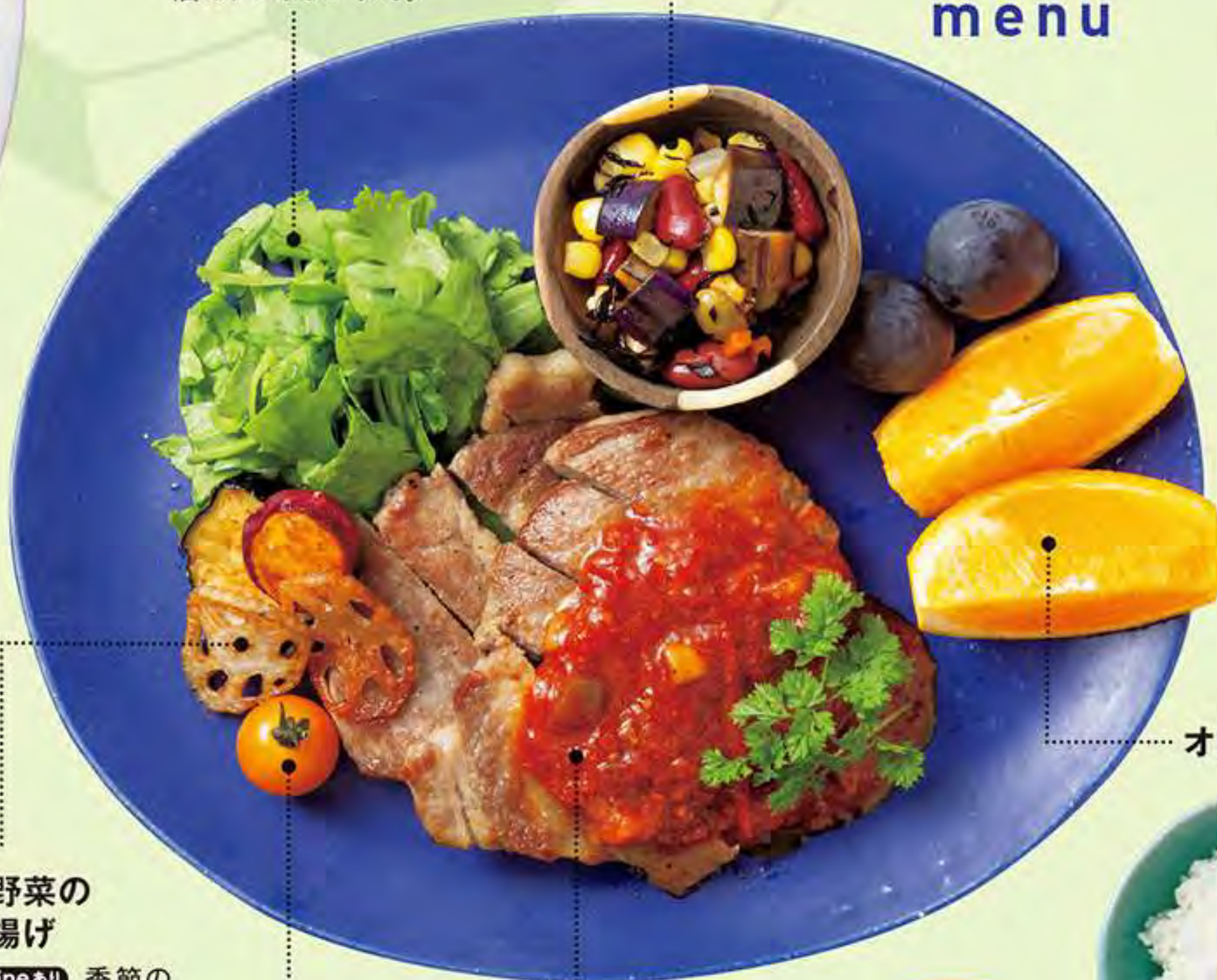
お茶碗1杯の選手も
いれば、丼に盛り盛りの選手も。

豆のサラダ

recipeあり 具だくさんのサラダ。ナスには純正ごまラー油で辛みをつけてアクセントに。

水菜サラダ

recipeあり 太香胡麻油のドレッシングで。



秋野菜の 素揚げ

recipeあり 季節の素材をカラフルに取り入れて、旬の栄養素を体に。

プチトマト

豚ロースのトマトソース

recipeあり 豚肉とアリシン豊富なニンニクの組み合わせは、疲労回復に効果あり。



Coloful Recipes

朝 menu

肉だんごスープ

材料(4人分) A[鶏ムネひき肉200g 豚ひき肉100g シイタケ大1枚 長ネギの青い部分60g ショウガ20g 片栗粉大さじ1 オイスターソース、鶏ガラ顆粒ダシ各小さじ1] 水1ℓ 酒30ml カボチャ、プチトマト各適量 鶏ガラ顆粒ダシ大さじ2 **圧搾純正胡麻油小さじ1**

①シイタケ、ネギ、ショウガをみじん切りにし、Aの材料をねっとりするまでこねる。②水と酒を沸かし、小さめに切ったカボチャを弱火で約5分ゆでる。③①を小さく丸めて②に入れて煮る。④プチトマトを入れて煮て、仕上げに鶏ガラ顆粒ダシと圧搾純正胡麻油で味を調える。

マイタケのチーズオムレツ

材料(2人分) 卵2個 ミックスチーズ20g マイタケ60g **太白胡麻油小さじ2**
①卵を溶いて、ミックスチーズを混ぜる。②マイタケは食べやすい大きさにさく。③フライパンに太白胡麻油を入れて②を炒め、①を入れる。フライパンをゆらしながら菜箸でかき回して固まる前に火をとめる。

ミックスリーフサラダ

材料 ミックスリーフ、シバ漬け各適量 塩、**太香胡麻油各適量**
①ミックスリーフとシバ漬けを盛りつけ、塩と太香胡麻油をふる。②ドレッシングをつくらなくても、塩とごま油があれば味が決まります。シバ漬けとの相性も抜群。

フルーツヨーグルト

材料 ヨーグルト、好みのフルーツ各適量 **太香胡麻油少量**
①ヨーグルトにフルーツをのせ、太香胡麻油をたらす。

昼 menu

豚ロースのトマトソース

材料(4人分) 豚肩ロース肉4枚 塩、コショウ少々 ニンニク1かけ ナス½本 **太白胡麻油小さじ1** トマト水煮(カット・缶詰)400g 砂糖大さじ3弱 ウスターソース、オイスターソース各大さじ1 チャービル適宜
①豚肉に軽く塩、コショウをする。ニンニクはみじん切り、ナスは粗みじん切りにする。②太白胡麻油とニンニクを弱火で軽く炒め、ナスを加えて軽く炒めてトマト水煮を入れる。砂糖も加えて軽く煮詰め、仕上げにウスターソースとオイスターソースを加えて味を調える。③豚肉を中火で焼き、裏返して酒(分量外)をかけてフタをして蒸らし焼きする。7割ほど火が通ったら、火をとめて余熱で中まで火を入れる。④豚肉に②のトマトソースをかけ、好みでチャービルを添える。

豆のサラダ

材料(4人分) ナス½本 **純正ごまラー油少々** 豆水煮70g ヒジキ水煮30g コーン50g ドレッシング(市販)適量
①ナスは粗くきざみ、純正ごまラー油で炒める。②豆、ヒジキ、コーン、①を混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。

コーンスープ

材料(4人分) クリームコーン(缶詰)410g 水800ml シイタケ1枚 鶏ガラ顆粒ダシ大さじ2 卵2個 **圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1**
①鍋にクリームコーンと水、小さく切ったシイタケを入れてひと煮立ちさせ、鶏ガラ顆粒ダシを入れて味を調える。②ふたたび沸騰したら、溶いた卵を入れ、圧搾純正胡麻油 濃口をたらす。

秋野菜の素揚げ

材料 ナス、レンコン、サツマイモ各適量 **太白胡麻油適量** 塩適量
①ナス、レンコン、サツマイモを火が通りやすいように薄めにカットする。②①を太白胡麻油で素揚げし、軽く塩をふる。

水菜サラダ

材料 水菜適量 **太香胡麻油**、塩、すりおろしニンニク各適量
①水菜を太香胡麻油、塩、すりおろしニンニクで和える。

夜 menu

和風アクアパッツア

材料(2人分) 鮭1切れ ホタテ貝4個 トマト(輪切り)2枚 赤・黄パプリカ、ナス、銀杏(水煮)各適量 酒大さじ2 白ダシ大さじ2 **太香胡麻油適量**
①スキレットに鮭とホタテ、トマト、パプリカ、ナス、銀杏を入れ、酒をふりかける。②大きめのフライパンに水を張り、①を置いてフタをして約6分蒸す。③仕上げに白ダシと太香胡麻油をたらす。

鶏ムネ肉のしっとり焼き ごまソース

材料(4人分) 鶏ムネ肉300g 片栗粉大さじ3 酒大さじ2 **太白胡麻油大さじ1** ごまソース[長ネギ50g **コクと香りのねりごま 白大さじ1** 砂糖、酢各大さじ1 つゆの素大さじ2]
①ネギは小口切りにし、ごまソースの材料を混ぜ合わせる。②鶏ムネ肉の皮を取り、そぎ切りにする。③ボウルに片栗粉と酒を入れて混ぜ、②の鶏肉をくぐらせる。④フライパンに太白胡麻油を入れて③を両面焼き、仕上げに酒適量(分量外)を加えて中まで火を通す。⑤④を盛りつけて①のごまソースをかける。

カボチャの浅漬け

材料 カボチャ適量 塩昆布適量 **太白胡麻油適量**
①カボチャをピーラーで薄くスライスする。②①と塩昆布をよくもみ込み、仕上げに太白胡麻油をたらす。冷蔵庫に2時間くらいおいてなじませる。

ゆで小豆

材料 ゆで小豆適量 **太香胡麻油少量**
①ゆで小豆に太香胡麻油をたらす。

夜 menu

カボチャの浅漬け

recipeあり サラダがわりにもなる、ごま油と塩昆布の即席漬け。

ゆで小豆

recipeあり ごま油を少量かけると、おいしさ♪。食後のデザートの簡単アイデア。

和風 アクアパッツア

recipeあり 優秀なタンパク源の鮭や帆立で。貝類はアスリートが不足しがちな鉄分補給にもいい。野菜もカラフルに。ごま油と日本酒で和風テイスト。



セレッソ大阪

セレッソを意味する桜色とネイビーのユニフォームでおなじみのJリーグクラブ。ホームスタジアムは大阪にあるヤンマースタジアム長居。
<https://www.cerezo.jp/>

村野明子

夫の晋さんがコンサドーレ札幌の管理部長だった縁から、寮母として食堂で料理をつくりはじめて有名に。晋さんとともにヴィッセル神戸を経て、2019年4月からセレッソ大阪の寮母となる。現在は給食会社(株)Sunday Mondayを立ち上げてアスリートの食事コンサルタントなども手掛けている。

食堂には毎日、村野さんの手書きのメニューが。食べるのが楽しくなる栄養情報も!

鶏ムネ肉のしっとり焼き ごまソース

recipeあり 練習後に食べる夕食は、とくにタンパク質をしっかりとれるように肉、魚介両方のおかずをつくることが多い。



おいしいごはん
で体をどんどん
大きくします

今日も腹ペコ
いつも本当に
おいしいです!



練習後には
チーム全員で
夕ごはん

呼吸ヨガ

呼吸しやすい体をつくる「呼吸」ヨガ。
スタジオシャンティの平賀きょう子さんが
動画QRコードつき、誌上レッスンをしてくれました。

起床時、日中の リフレッシュ



①. 椅子に深く座り、両足を腰幅に開いて床につける。体の前で両手を組み、顔は下を向け、両手は前に、腰は後ろに引く。

2



②. 手のひらを返して向こう側に向け、顔を上げて正面遠くを見ながら、両手をなるべくみぞおちから遠くまでのばす。同時に両足で床を踏むようにして、腰は後ろにグッと引く。



③. そのまま両手で大きく弧を描きながら、ヒジをゆるめつつ、椅子の背に寄りかかる。息を吐きながら元にもどす。これを3回。

POINT 足が床から浮く場合は、両足の下にブロックなどを置いて調節を。



①. 足を腰幅に広げて立ち、両手を組んでアクビをするように上にのび、顔を上に向ける。手のひらは上向きに。



グキグキ
のびる

1

③. 同様にして右に体を倒し、元にもどして、息を吐きながら、両手をゆっくりおろす。ここまですを3セット行なう。

②. そのまま左側に上半身を倒す。体重は右足にのせ、左足はつま先でギュッと床を踏むように意識して、カカトは少し浮くくらいに。顔は右上に向けて天井をみる。

日中のほぐし

壁を使ってご家庭やオフィスでも



③. 次は逆サイド。左手で押し、右腰を後ろにのばし、顔を右真横に向ける。これを10回。

POINT 右手と左腰、左手と右腰がそれぞれ対角線上で押し&引くの逆の力によりマックスに引っ張られるイメージで。



②. つま先立ちになって半歩下がり、まず右手で壁を押し、同時に腰の左側を後ろに引っ張るようにのばす。顔は左側の真横を向く。



①. 壁に向かって両足を腰幅に広げて立ち、両手を肩幅に広げて壁につく。背中をまっすぐにし、腰を後ろに引っ張るようにのばす。

3

POINT ヒザはゆるめないと、背中がまっすぐにのびず、腰がしっかり引っ張れないので注意。





平賀きょう子

2007年からヨガ指導をスタートし、多くのスタイルのヨガ、アーユルヴェーダを学び、2013年にビジネスパーソン向けの「スタジオシャンティ」をオープン。現在は後進の指導にもあたる。呼吸ヨガ®創始者。

スタジオシャンティ

東京都中央区日本橋1-7-6 日本橋日興美装ビル2F ☎03-5542-1203 (電話応答は月～金7:00～13:00、18:00～22:00、土・日8:30～13:30) (休) 祝) <http://studio-shanti.com/> ●各種コース、料金あり。全クラス体験レッスン可。

※「呼吸ヨガ」はスタジオシャンティの登録商標です。

日常生活でたまる人それぞれ
のストレス。体はいつの間
にか詰まってしまい、呼吸するス
ペースがなくなっています。そん
な状態をほぐして呼吸しやすい体
にもどすのが、東京・日本橋にあ
る「スタジオシャンティ」の呼吸
ヨガです。

ゆっくりとした動きで、吸う、
吐く、呼吸のリズムや深さは人そ
れぞれで。骨の間にまで酸素が行
きわたり、「骨格がほぐれる感覚」
を得られるはず。そうすると代謝
も上がって体がポカポカしてきま
す。

「体は不思議なくらいにすべて
つながっていて、呼吸を整えると、
体調がよくなります。腸が動いて
便秘もよくなるし、副交感神経が
活性化して眠りにスツとつけるよ
うになったり、肩がほぐれたり」
とスタジオ主宰の平賀きょう子さ
ん。家庭やオフィスで気軽にでき
る5つの呼吸ヨガと、おすすめの
レシピ1品を教えてもらいました。

夜 就寝前、ベッドの上で

副交感神経を活性化して
スツと快眠

4

1. あお向けになり、右ヒザを
両手で胸のほうに引き寄せる。



吐いてー

1. あお向けになり、
両足は腰幅に。右ヒザ
を立て、左足のくるぶ
しを右足のヒザ上に引
っかけないようにのせる。
左足首は90度に。



POINT 両ヒザの距離がなるべく遠
くなるように、くるぶしで右ヒザを
ギュッと押してあげる感じに。

1回吸ってー
また吐いてー



2. そのまま右ヒザに左手を添え
て左側に倒し、床につける。顔は
逆側の右を向き、右手は床の上に
まっすぐに。これを左右3回ずつ。



POINT 上から見るとこう
いうポーズ。つま先から頭
まではまっすぐで、倒した
ヒザはきちんと90度に。

5

吐いてー
元にもどす時に
吸ってー



2. 右モモの裏で両手を組み、
ゆっくりとモモを胸のほうに引き
寄せる。これを左右3回ずつ。



ヨガは食べることも大切 きのこたっぷり玄米サラダ

材料(4人分) 玄米(あら熱をとる)1合分 A[メープルシロップ、黒
酢各大さじ2] B[ゴボウ、レンコン合わせて100g キノコ3種類く
らい(シメジ、シイタケ、マイタケなど)200g 太香胡麻油適量] 太
香胡麻油大さじ2 トマト、アボカド、レタス、からし菜など葉野菜適
量 塩、大葉、セロリの葉、いり胡麻 白、胡麻油 一番搾り各適量

① Aのメープルシロップと黒酢を合わせ、玄米を加えてざっくりと混ぜ
て冷ます。② Bのゴボウは小さい乱切り、レンコンは1cm角に切る。
太香胡麻油でゴボウ、レンコン、キノコの順に入れて炒める。③ ①、②、
太香胡麻油をざっくり合わせ、冷蔵庫で1時間ほどやすませる。④ ト
マト、アボカドを1.5cm角くらいに切る。葉野菜も食べやすい大き
さにする。⑤ ③と④を合わせ、塩で味を調える。⑥ 盛りつけてきざん
だ大葉、セロリの葉、いり胡麻 白をちらし、胡麻油 一番搾りをかける。
●玄米は12時間浸水すると炊飯器でもおいしく炊けます。太白胡麻
油少々を入れて炊くと、炊きあがりしがっつりとして食べやすくなります。

Special

極楽

太白胡麻油のヘッドマッサージを
教えてもらいました



太白胡麻油大さじ1ほどを頭頂に落とし、ヘッド
マッサージをスタート。気持ちのいい圧で約2分
マッサージすると、不思議なほど顔がシャキッ
とします。太白胡麻油にお好みの精油でアロマを
つけてもOK。詳しいやり方は動画をどうぞ。

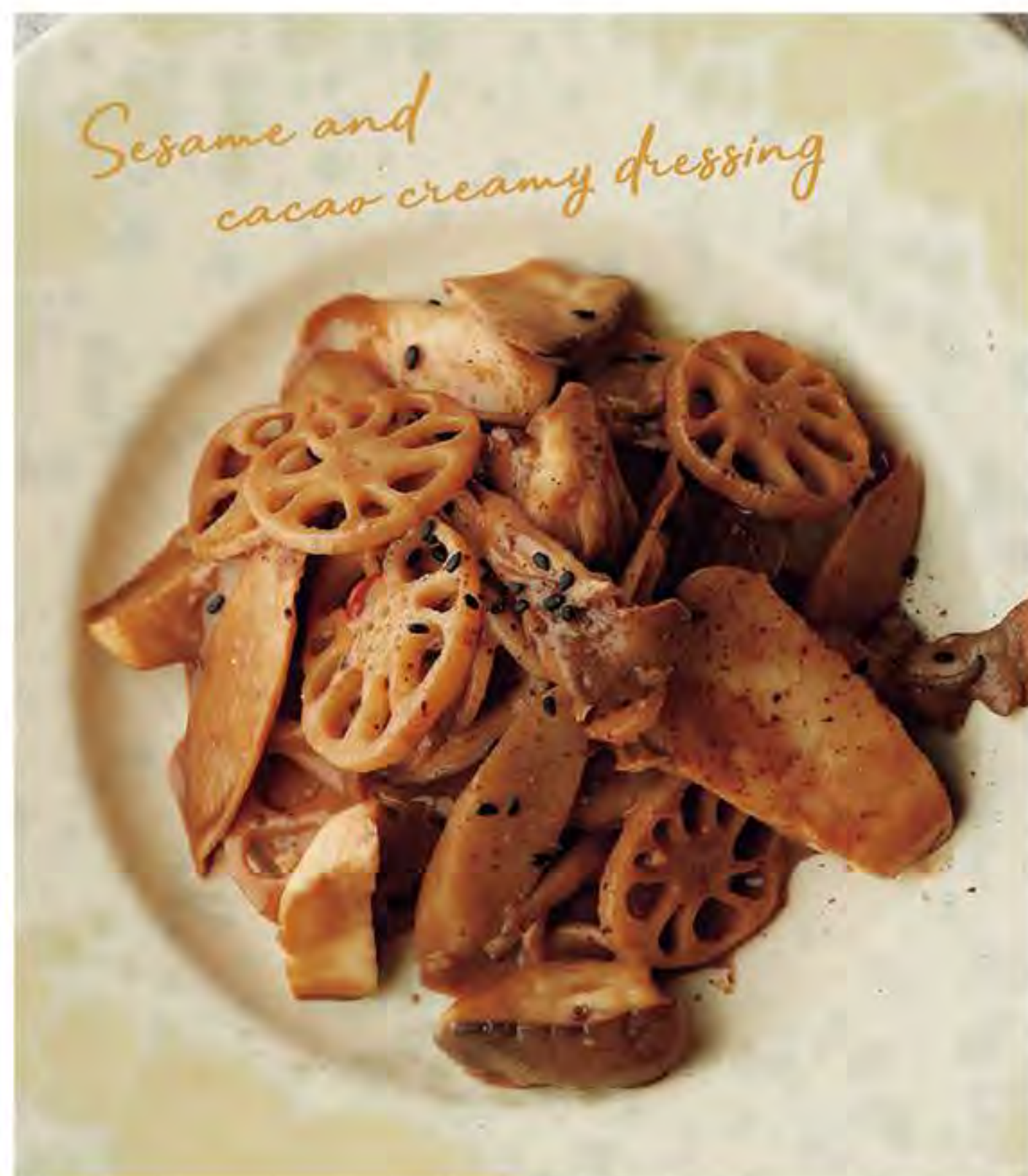
ごま×カカオのダブルポリフェノールで
ごまカカオの
アンチエイジングカレー



Anti-aging curry

材料：3人分 太白胡麻油20g ニンニク、ショウガ各1かけ 玉ネギ1個
カレー粉8g 野菜ジュース、水各200ml 固形ブイヨン2個 エビ12尾 **コ
ク**と香りのねりごま 白 大さじ2 HUNTERS MINI シエラネバダ 64% 20g
野菜のガルニ〔赤パプリカ、塩、**太香胡麻油**各適量〕 ごまカカオごはん〔白米
2合 水420ml 赤米、キヌア、カカオニブトゥマコ、**いり胡麻 白・黒**各大さじ1〕

- ① 太白胡麻油を熱してみじん切りにしたニンニク、ショウガを炒める。スライスした玉ネギを加えてしんなりするまで炒め、カレー粉も加える。
- ② 野菜ジュース、水、固形ブイヨンを加えて10分煮る。
- ③ 殻をむいて背ワタをとったエビを加えてひと煮立ちさせ、**コク**と香りのねりごま 白、シエラネバダ64%を加えてなじませる。
- ④ 太香胡麻油を熱して食べやすく切ったパプリカを焼き、好みで塩をふる。
- ⑤ ごまカカオごはんの白米、赤米、キヌアを30分浸水し、残りの材料を加えて炊く。
- ⑥ ごまカカオごはんにカレーをかけ、パプリカを盛りつける。



Sesame and cacao creamy dressing

太古のロマンに心を馳せる

カカオとごまの アンチエイジング レシピ



昔々から人々を健康にいざなってきたカカオとごま。双方が発揮する抗酸化性がそのパワーの源です。「CACAO HUNTERS」のパティシエール田中路子さんにカカオとごまがとろけあうレシピをおしえてもらいました。

メキシコのチョコレートソースに思いを 和風モレソース・チキン



Mole sauce

材料：3人分 和風モレソース〔上白糖大さじ2強 醤油大さじ1½ 酒大さじ1 HUNTERS MINI トウマコ 70% 15g **圧搾純正胡麻油 濃口**小さじ1 **いり胡麻 白・黒**各大さじ1〕 チキン〔鶏手羽元9本 薄力粉、**太白胡麻油**各適量〕

- ① 鍋に上白糖、醤油、酒を入れて煮立たせ、トウマコ70%を加えて混ぜながら溶かす。圧搾純正胡麻油 濃口、いり胡麻 白・黒を加える。
- ② 鶏手羽元に薄力粉をまぶし、太白胡麻油で揚げる。
- ③ 揚げたてのチキンを①で和える。

ほろ苦とコクうまのおいしさ新発見 根菜のごまチョコ クリーミードレッシング

材料：3人分 レンコン長さ5cm ゴボウ½本 マイタケ½パック エリンギ茸大1本 **太白胡麻油**適量 ニンニク1かけ タカノツメ適量(好みで)
ドレッシング〔**太白胡麻油**10g HUNTERS MINI トウマコ70% 5g バルサミコ酢、味噌、醤油、**コク**と香りのねりごま 白各5g **純正ごまラー油**2滴〕 **いり胡麻 黒**、カカオソルト各適量

- ① レンコンはスライス、ゴボウは斜め切りにして水にさらす。マイタケはほぐし、エリンギ茸は乱切りにする。
- ② 太白胡麻油を熱してニンニクとタカノツメを炒め、①をソテーする。
- ③ ドレッシングの太白胡麻油とトウマコ70%を湯煎で溶かし、残りの材料を加えてよく混ぜる。
- ④ ②を③で和え、いり胡麻 黒をふり、カカオソルトを挽く。●カカオソルトはカカオニブトゥマコとピンクソルトを同割でペッパーミルに入れたもの。ほんのり苦くてソルティな万能トッピング。

冷蔵するとカカオバターの力で固まってスプレッド状に。パンにぬって食べるのもおすすめ。



ごまとカカオの先生がおしえる アンチエイジングの ロマン



大澤俊彦先生
抗酸化食品研究
の第一人者。愛知
学院大学心身科
学部 特任教授、
人間総合科学大
学人間科学部特
任教授。

ごまもカカオも人間が太古の昔か
ら食べつづけてきた食品ですが、そこ
にはかならず理由があります。ごまは
クレオパトラが好んで食べていたと伝
えられていますし、カカオはマヤ文明
では神への貢物としたり、薬用や強壯
用の飲み物として珍重されていたとい
われています。

私は長年にわたって食品の抗酸化
性を研究していますが、ごまもカカオ
も抗酸化物質のポリフェノールを含む
ことが近年になってわかりました。ご
まはゴマリグナン(セサミンはゴマリ
グナンの一種)、カカオはカカオポリ
フェノールと呼ばれます。

ポリフェノールは、タンパク質、脂質、
糖質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素、
さらに第6の栄養素といわれる食物
繊維、そしてそれに次ぐ第7の栄養素
として注目されています。いわゆるア
ンチエイジングに効果的で、美しさを
保ったり、生活習慣病を予防したり
する効果が認められています。

実はカカオはこの5年ほどで研究
がさらに進み、カカオに含まれるタン
パク質「カカオプロテイン」もとても
健康によいことがわかってきました。
腸内フローラの改善による快便効果、
そして認知症予防にもつながりそう
です。ごまとカカオをおいしく組み合
わせたら、これらふたつの食品を愛して
きた先人たちも喜んでくれるでしょう。



香り合わせの 大人のホットチョコレート ショコラセサミショー

材料：1人分 ベース[チョコレート(各種)
35g ねり胡麻(各種) 小さじ1強 牛乳165g]
① ベースの材料を温めて溶かす。

材料:直径6cmセルクル6個分 フォンダン[HUNTERS
MINI トウマコレチェ 53% 40g コクと香りのねりごま 白
20g いり胡麻 白6g] 生地[HUNTERS MINI トウマコ
70% 70g 無塩バター 30g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ
20g 生クリーム(乳脂肪分35%) 40g グラニュー糖A
30g 卵黄(L)2個分 卵白(L)2個分 グラニュー糖B
30g 薄力粉15g 塩1つまみ] カカオクランブル[グラ
ニュー糖60g 水20g カカオニブトウマコ60g] 黒ご
まソース[純ねり胡麻 黒ソフトパウチ50g グラニュー糖、
水各35g] バニラアイスクリーム適量

① フォンダンのトウマコレチェ 53%を湯煎で溶かし、コク
と香りのねりごま 白、いり胡麻 白も加える。アルミのトリ
ュフカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。② 生地をつくる。
トウマコ70%、バターを湯煎で溶かし、純ねり胡麻 黒ソフト
パウチを加える。③ 生クリームを温め、グラニュー糖Aを
加える。④ ②と③を混ぜ、卵黄も加える。⑤ 卵白とグラニ
ュー糖Bで柔らかめのメレンゲを立てる。⑥ ④に⑤を加え
て軽く混ぜ、ふるった薄力粉と塩を加えて混ぜる。⑦ セル
クルに半分強の高さまで入れ、中央に①を冷たいまま入れ、
残りの生地を流し入れる。⑧ 160℃のオーブンで20分～
25分焼成する。⑨ カカオクランブルのグラニュー糖と水を
沸騰させ、カカオニブトウマコを加えて煮立たせ、火をとめ
て混ぜながら冷ます。⑩ 黒ごまソースのグラニュー糖と水
でシロップをつくり、純ねり胡麻 黒ソフトパウチと混ぜる。
⑪ ⑧をオーブンで温めて盛りつけ、バニラアイスクリーム、
⑨、⑩を添える。



とろ～りとろけるカカオのロマン フォンダンセサミショコラ



トウマコ70%
ナツティでスパイシーな香り



シエラネバダ64%
甘ずっぱいベリー系の香り



トウマコレチェ 53%
こっくり、ミルクチョコレート



カカオニブ
トウマコ

カカオの種の部分、カリカリ食感

CACAO HUNTERSのチョコレートと夢のコラボです コロンビアのカカオからつくられた香りを楽しむチョコレート

CACAO HUNTERS

カカオハンターの商品は、通販サ
イトcotta (<https://www.cotta.jp/>)
で購入できる他、カカオハン
ターのウェブサイトのオンラインシ
ョッピングも秋頃から充実する予
定。 <https://cacaohunters.jp/>

第1回◎テーマ「海老」

マルホン天ぷら研鑽会は、日本が世界に誇る「天ぷら」を通して、技術交流、情報交換をする場。第1回のテーマは「海老」。天種の代表であり、その表現の手法は揚げ手の四者四様です。

揚げ手：

前平智一（てんぷら前平） 深町一真（てんぷら深町）
山口 浩（天ぷら もっこす） 車崎智也（天ぷら 車）



脚の素揚げをする前を比較。前平さんと深町さんは腹部からはずしたあと、前脚は残したまま味噌を取りのぞく（写真右）。山口さんは味噌を残して揚げる（写真中央）。車崎さんはエラをハサミで切り取り、味噌も身もはずす（写真左）。エラ部がないので口当たりがシャリッと碎けるように繊細になる。

甘さ、香り、柔らかさ、弾力……
引きだしたい海老のおいしさは何か。

深町 前号の企画「天ぷらのネオな未来」が業界内外で好評をいただき、「マルホン天ぷら研鑽会」という勉強会をスタートすることになりました。第1回目のテーマ

は海老。揚げ手が4人で、前平さん（てんぷら前平）、山口さん（天ぷら もっこす）、車崎さん（天ぷら 車）、そして私、深町です（てんぷら深町）。私たちは日頃は別の海老を仕入れています。今日はあえて同じ海老を揚げます。下ごしらえから、衣、油と揚げ方まで、どう違うかを試食しながら比較したいと思います。

前平 今日は深町さんの揚げ場をお借りしての研鑽会ですが、そもそも他店の厨房に入ることもないので、貴重な体験です。照明ひとつ違うだけで、食材の色も油も違って見えますから。

山口 火元の高さや鍋の置き方も気になります。鍋を傾けて揚げる人もいますし、細かい部分に職人のこだわりがです。よいね。

伝統を受け継ぐ仕事で甘さを引きだす「深町」

深町 用意した海老は、鹿児島・屋久島の活車海老です。1尾約20g。通常、当店ではもう少し大きくて32、33gのものを使っていますが、平均すると20gくらいのサイズを使う店が多いと思います。下ごしらえは、頭と腹部の殻を取

ってから、尾節（尾の最先端部にある硬い部分）を取り、尾扇（尾ビレ）を斜めに切り落とします。

山口 殻のむき方も、手つきやスピードが人によって違いますね。

深町 僕はまっすぐに揚げたいので、腹側5カ所に包丁で浅く切り目を入れます。これで食べやすくもなりますし、火通りがよくなるので、この準備はきちんとしています。車崎 揚げる直前に尾節のつけ根をのしますか？ のして、粉と衣をつけて揚げるまでを、一気にやる人もいますよね。

山口 僕はそのタイプですね。

深町 そういう人も多いですよ。僕は提供までを考えると、複数の人数分を短い時間で油に入れていきたくて。そうすると同じタイミングで揚げられますし。だから揚げる前に下準備としてのす工程までやってしまいます。揚げる時は、腹側にだけ粉をつけて、衣を全体につけ、腹を下にして油に入れます。粉を背につけないのは、赤い色を美しく見せたいからです。

僕の場合は父から天ぷらを教わっている、基本的にはそれを受け継いでいます。衣もそうです。全卵3個に常温の水2ℓで卵水（うんすい）をつくり、粉も常温です。水はむしろ冷やしすぎない。揚げ油は太白胡麻油で、中まで火が入るか入らないかのうちに引きあげます。時間は測ってみると40秒くらいです。



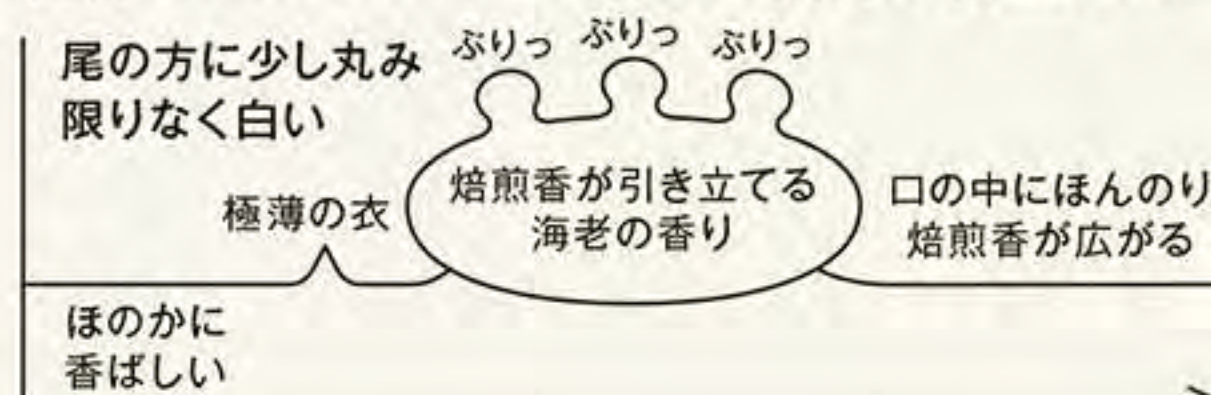
天ぷら店でよく使う1尾20gサイズの海老を使用し、揚げ手それぞれの海老の天ぷらを検証。豊洲市場の仲買「海老の浦井」の浦井さんによると、「養殖の海老が年間を通して供給量、品質、価格のバランスがとれるとは限らないが、その状況をこれまで補っていた中国からの活車海老の輸入が見込めない今（自国内での消費量急増による）、海老の市場は安定しているとはいいいがたい」という。通年の天種として欠かせないだけに、揚げ手は求める海老の入手のみならず、いかなる場合も自らが表現したい海老の天ぷらに近づける技術が必要だ。

海老の甘さを感じてもらえるように、余熱も考えて、中はレアギリギリの火入れを意識しています。

海老はできるだけ触らない包丁も入れない「前平」

前平 僕は海老の天ぷらのおいしさは、甘さと食感だと思っています。なのでなるべく海老の身は触らず、殻を取ったら尾節から身をはずすようにのして、下ごしらえはおしまいです。触れば触るほどおいしくなくなっていくと思っています。切り目を入れないのは、そのほうが弾力のある身を感じてもらえる

極薄の衣をまとわせ、甘みと食感を際立たせる



検証2 ● 前平智一の「海老の天ぷら」



上／太白胡麻油3対
太香胡麻油 淡1の割
合で揚げる。ほのかな
焙煎香が海老の甘み
を引きあげる。下／卵
は卵黄の色が淡いもの
を使用（写真右）。平
飼いの卵で、味わいは
濃い。



下処理／殻は直前にむく。包丁は入れず、尾節の
つけ根をのす

衣／薄力粉（バイオレット）、水、卵ともに冷蔵庫（2
℃）で冷やす。卵水は全卵2個に水1.8ℓ

粉の打ち方／全体に打つ

揚げ油／太白胡麻油3に対し、太香胡麻油 淡1

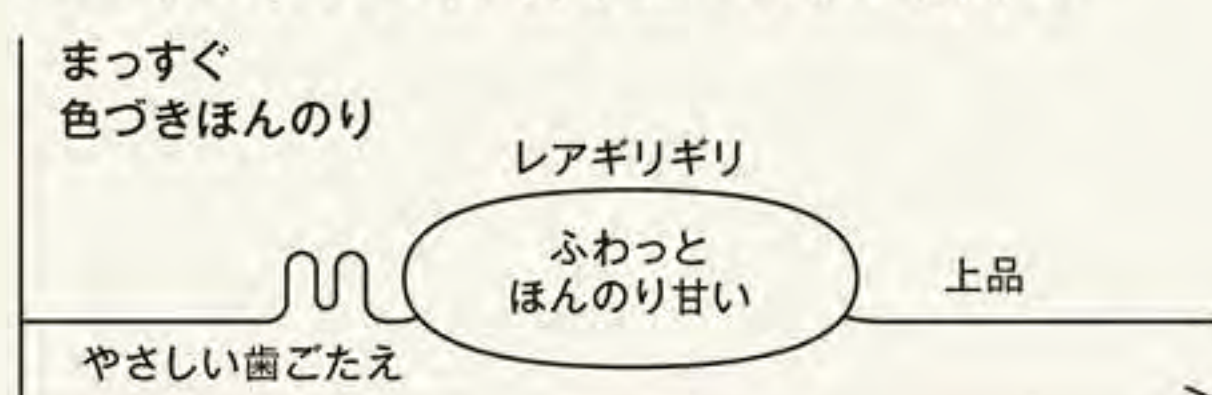
揚げ鍋／直径30cmほか客数により選択。アルミ製

提供の仕方／コースの3、4品目に脚、海老2本の
順に提供

脚／味噌を取り、粉を打つ

※店では主に鹿児島県産の養殖27g前後を使用

ふわりと柔らかく、香り立つように揚げる



検証1 ● 深町一真の「海老の天ぷら」



上／まとめてのし、なるべく
時間差をあげずに揚げ鍋に
投じる。下／太白胡麻油で
揚げる。揚げ時間は約40秒。

下処理／殻は提供直前にむく。腹側に切り目を5
本入れ、尾節のつけ根をのす

衣／常温の薄力粉（バイオレット）を使用、卵水は
全卵3個に対して水2ℓ。材料はすべて常温

粉の打ち方／腹側にのみ

揚げ油／太白胡麻油

揚げ鍋／直径39cm、アルミ製

提供の仕方／脚の素揚げを提供した後、コースの
1品目に2本提供。

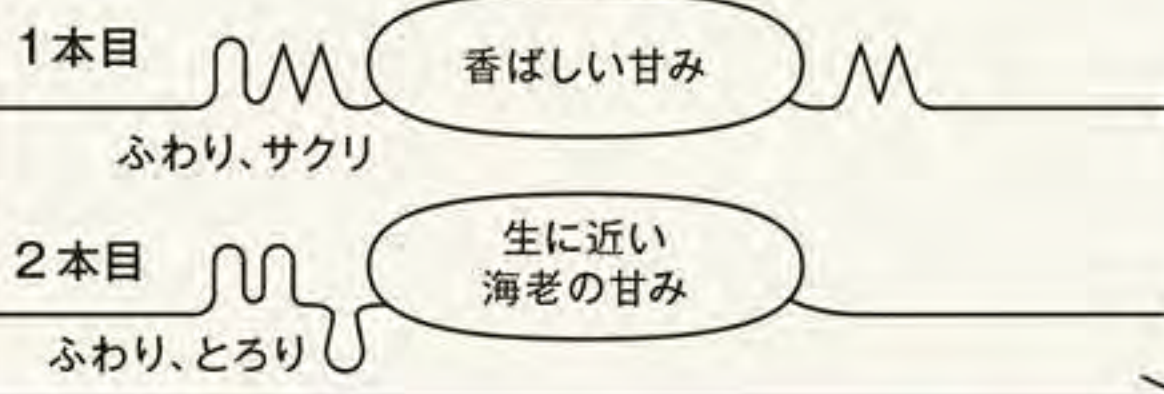
脚／味噌を取り、粉を打つ

※店では九州産の養殖30～32gを使用

からです。揚げると少し曲がりま
すが、よく噛むと甘さがわかるの
で、あえてそうしています。
深町 1カ所はのすんですね。
前平 本当はそれもしたくないん
ですけど、中華料理のようにな
んと丸まってしまつと、天ぷらと
しては食べにくいので。
深町 今日、卵を持参しています
よね。その理由は？
前平 黄身の色が淡いものを使っ
ているんです。全卵2個に水1.
8ℓですが、卵水にはほとんど色
が付きません。素材の色をきれい
にしたい、つまり白い衣にした
いんです。卵水には粉を入れて、
泡立て器で軽く混ぜますが、その
ままだと泡立っているの、3分
くらいおいて落ち着かせてから使
います。
車崎 深町さんともまた全然違
いますね。
前平 粉、衣を全体につけて、鍋
に入れる時は腹からそつと。油の
中でふわっと弾けてほしいので、
投げ入れません。油は太白胡麻油
3に対して、太香胡麻油 淡1の割
合です。太香胡麻油 淡を入れると
香りがよくなるし、うまみも足さ
れます。
深町 僕の揚げ油は太白胡麻油
100%なので、太香胡麻油 淡
が少し入ると、香りが変わるの
がよくわかります。香ばしいです。
山口 食感も味わいも、深町さん
とは同じ海老じゃないみたい。弾
力があつて、ぷりっとしてますね。
車崎 香りも強く感じます。
前平 何を求めて揚げるかですよ
ね。海老のおいしさのどこを食べ

温度管理を徹底した、独自の気泡を含ませた衣

まっすぐ 軽くキツネ色に色づける



検証4 ●車崎智也の「海老の天ぷら」



しっかりと揚げて1本目を提供、続いてレアを供する。



上／太白胡麻油2に対して、コーン油1を合わせ、色づけに前日の油の上澄みを少量。下／卵水と粉を泡立て器で短時間でかき立てた、ふわふわとクリーミーな衣。

下処理／生け簀に入れ、提供直前に殻をむく。腹側に3本切り目を入れ、3ヵ所をのす

衣／-25℃に冷やした薄力粉（バイオレット）、卵、氷水を使用。卵水は全卵1個に対し、水400ml
粉の打ち方／テーブル席に提供する場合を除き、粉は基本的に打たない

揚げ油／太白胡麻油2に対し、コーン油1、前日に使った油の上澄みを少量

揚げ鍋／直径39cm、銅製

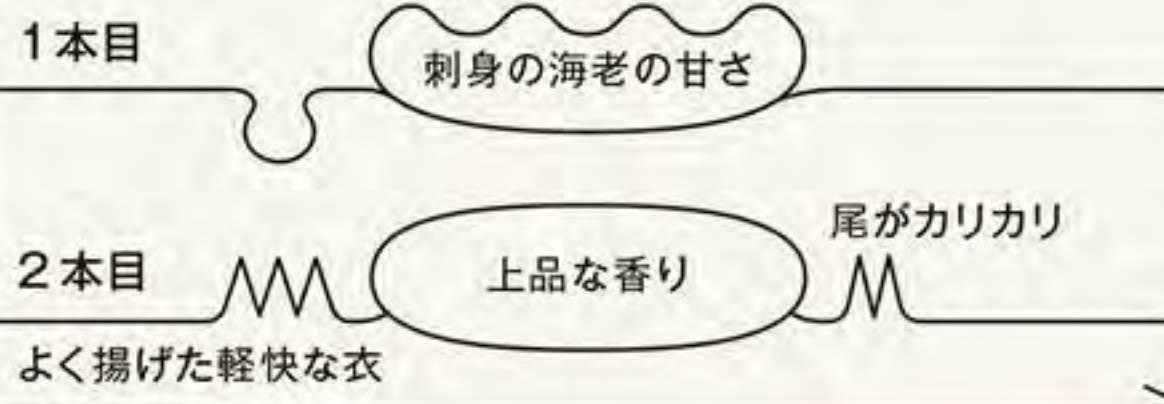
提供の仕方／コースの1品目に、脚、1本目にしっかりと揚げたもの、2本目にレアを提供

脚／エラもハサミで切り取る。粉は打たない

※店では主に鹿児島県産の養殖20～25gを使用

海老のおいしさを余すところなく伝える

まっすぐ



検証3 ●山口浩の「海老の天ぷら」



はじめに極レアを供し、次にしっかりと揚げたものを提供。



揚げ油は太白胡麻油100%。「さわやかに揚がる」という。

下処理／生け簀に入れ、提供直前に殻をむく。腹側に4本切り目を入れ、2ヵ所をのす

衣／-20℃に冷やした薄力粉（スーパーバイオレット）、冷蔵庫に入れた卵と天然水を使用。卵水は全卵2個に対して水1ℓ

粉の打ち方／全体に打つ

揚げ油／太白胡麻油

揚げ鍋／直径39cm、アルミ鋳物製

提供の仕方／コースの1品目に、1本目をレアで提供。2本目はしっかりと揚げ、脚の素揚げと供する

脚／味噌をつけたまま、粉を打つ

※店では主に鹿児島県産の養殖20～25gを使用

てもらいたいか。深町さんのように、食べるとふわっと口に広がるのもおいしいですし。

山口 コースで海老をだす順はどうしてですか？ 海老は最初に提供する店が多いですね。

前平 お客様にもなぜ海老が最初なのか聞かれます。ありがとうございます。理由はありませぬ、と答えます（笑）。僕はその日一番食べてもらいたいもの、味の繊細なものからおだしします。なるべくきれいな油で揚げたいので、春なら白魚とか、野菜を揚げたから、3、4番目に海老。海老は味が強いので、あえて最初にはだしません。

揚げ時間を変えて2種類の天ぷらを「山口」

深町 続いて山口さん、海老のおいしさをどう捉えていますか？

山口 僕も前平さんと同じですね。海老のおいしさは甘みと食感だと思ってるので、レアに揚げたものと、しっかりと揚げたものの2種類をだして、お客様に味と食感の比較を楽しんでもらいます。レアのほうは、本当にスーパーレア（笑）。太白胡麻油100%の揚げ油に15～20秒で引きあげます。反対にしっかりと揚げるほうは1分以上揚げます。

深町 スーパーレアはとろりとしていて、お刺身感覚。

前平 しっかりと揚げたほうは、太白胡麻油ならではの繊細な風味が生きた、上品な香ばしさがたまね。尾扇までおいしいし。

山口 脚は、味噌つきのまま、粉のみつけて揚げます。揚げ油がよご

れやすいのは難点ですけどね。
深町 味噌、おいしいです。こういうアイデアは取り入れてみたい。

冷やす？ 水分を飛ばす？ 粉の扱いは大きな注目点

深町 山口さんは粉はスーパーバイオレットを使っていますが、バイオレットとどう違いますか？

山口 ダマになりにくくてよいですよ。粒子も細かいように思います。僕は粉は冷凍庫に入れて、水分のないサラサラのパウダー状にしています。これをふるいながら卵水に入ると、空気を含んで溶けやすく、泡立て器で軽く混ぜるだけでなめらかな衣になります。

深町 冷やすためでなく、水分を飛ばすための冷凍庫なんですね。
山口 僕のイメージではそうです。冷蔵庫だと粉が水分を吸って重たくなるので。冷凍庫にもあえて容器のフタをせずに入れています。

前平 粉を冷やす理由のひとつは、衣に粘りをださないため。僕の場合、衣がすごく薄くて、素材の色が透けるくらいなので、そもそも粘りはでにくい衣です。だから冷やさなきゃという意識がなかったですね。ただ、季節に関係なく一定の温度を保つため、粉も卵も水も冷凍庫に入れています。

深町 冷やせばよいというものではないんですね。みなさんあくまで自分の衣と揚げ方によってスタンスを決めているわけで。

気泡入りのクリーミーな衣で 軽く揚げる「車崎」

車崎 僕は温度管理にはすごく気

をつかっています。粉はマイナス25℃の冷凍庫で冷やし、冷やした卵と氷水で卵水をつくりまます。泡立て器でかき立てるように気泡をつくり、クリーミーな衣にします。

前平 濃度のある衣だから、粘りがでやすいので冷やしているということですよ。

車崎 そうです。軽く揚げたいためです。この衣は、衣と油の温度差があるほうが、揚げた時に衣が立ってきれいに揚げられます。

深町 素材に粉を打たずに揚げますよね？ めずらしい。

車崎 カウンターのお客様におだしする場合は、粉を打たずに衣だけで揚げていきます。すぐ食べてもらえるので問題ありません。

山口 油はブレンドですか？

車崎 太白胡麻油2に対し、コーン油1の割合で合わせ、衣に適度に色づけするために前日の油の上澄みを少し加えます。

前平 いま車崎さんの油で揚げさせてもらいましたが、コーン油とブレンドしているからか、衣の揚がる感じが柔らかいですね。はじめての体験です。

車崎 提供順は山口さんと同じで2種類ですが、脚の素揚げの後、しっかり揚げたもの、レアに揚げたものの順におだしして味わいの変化を感じてもらいます。

深町 いや、4人で揚げ比べると、こんなにも違いがあるとは。

前平 本当に。目の前でそれぞれの揚げ方を見ることができて、とても勉強になりました。

山口 素材の温度管理、ひいては衣の温度、そこにイメージする自

分の天ぷらの理想像。奥が深いですからね、引き続き研究していきたいです。

前平 次回は冬のシーズンだから、素材は何を選びますかね。

深町 今回の海老も本当に4人ともアプローチが違って。僕ら揚げ手以外に今回参加してくださった方たちも、またそれぞれに違うはずですよ。ということは、いま僕らが揚がっている手法も、まだまだ勉強し、技術を交流すれば、それぞれ進化していく可能性があるということです。

車崎 これまで同業の職人同士で語り合う経験がほとんどなかったので、刺激を受けました。

深町 今後はもっと若い世代にも参加してもらいたいですね。



2019年8月4日、てんぷら深町にて、マルホン天ぷら研鑽会第1回が終了。



マルホン天ぷら研鑽会に ご参加ください

天ぷらの未来のために、互いの技術进行交流したい、テクニックの裏づけを得たい、素材を究めたいといった天ぷら職人の想いをかなえ、天ぷら業界のネットワークを広げるべく、「マルホン天ぷら研鑽会」が有志で発足しました。ご興味をお持ちの方はどうぞご参加ください。第2回は2019年10月に都内で開催予定。秋口をめどに竹本油脂のウェブサイトなどでも情報を発信予定です！次世代に日本が誇る食文化「天ぷら」を伝えるために、本誌「ごま油の四季」も全力で協力いたします。



てんぷら深町 東京都中央区京橋2-5-2 A・M京橋ビル1F ☎03-5250-8777
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
天ぷら もっこす 群馬県高崎市中大類町426-7 ☎027-395-8807
天ぷら 車 群馬県館林市野辺町703-2 ☎0276-51-5135

参加者：海老の浦井(浦井義之)、天ぷら逢坂(大坂彰宏)、天ぷら新宿つな八浦和店(浅沼宗伸)、天ぷら新宿つな八町田店(佐藤一祐)、てんぷら深町(深町正男、深町純央、谷田貝友広)、てんぷら山の上Ginza(吉村晃行)、てんぷら山の上Roppongi(神山知徹)、日本橋蕎麦の字(鈴木利幸) ※店名五十音順、敬称略

ごま油のおかけ!

毎日食べたい、 やみつきごはん

笠原将弘 賛否両論

連載⑪

人が健康に生きるためには、その土地土地の発酵食品が欠かせないのだそうです。日本人に身近な発酵食品といえば、味噌。各地の味噌を使ったレシピ4品をお届けします。



八丁味噌といえば、
つくりたいのはやっぱりこれ

豚バラの土手煮風

材料:4人分 豚バラ肉(ブロック)500g こんにゃく1枚 卵4個 太香胡麻油大さじ2+1 A[八丁味噌100g ざらめ糖70g 酒、みりん各大さじ2 醤油大さじ1½] だし600ml 長ねぎ½本 一味唐辛子少々

①豚バラ肉は水からゆで、沸いたら弱火にして1時間下ゆです。水で洗って、一口大に切る。②こんにゃくは両面に格子の切り目を入れて厚さ2cmに切り、水から下ゆです。③卵はゆで卵にして殻をむく。④フライパンに太香胡麻油大さじ2を入れて中火にかけ、①と②を焼きつける。⑤いったん取りだし、Aを入れて弱火にかけて木べらで練る。ツヤがでたら、だしを少しずつ加えてのばす。⑥豚肉とこんにゃくをもどし、ゆで卵も入れて弱火で30分煮る。途中、汁気が少なくなったら水を足す。⑦盛りつけし、長ねぎの小口切りを添える。一味唐辛子をふり、太香胡麻油大さじ1をかける。



白味噌でほんのりと上品な味わいに

秋なすとかぶの白味噌ドレッシング

材料:4人分 なす2本 かぶ2個 プチトマト4個 白味噌ドレッシング[白味噌大さじ2 酢40ml 淡口醤油、はちみつ各大さじ1 太白胡麻油100ml] いり胡麻 白大さじ1 黒こしょう少々

①なすは皮をむき、塩(分量外)を入れたお湯で柔らかくなるまでゆでる。一口大に切る。②かぶは皮をむいてくし切りにする。茎は小口切りにし、塩もみして水気を絞る。③プチトマトは半分に切る。④白味噌ドレッシングの材料をよく混ぜる。⑤①、②、③を盛りつけし、④を回しかける。いり胡麻 白、黒こしょうをふる。



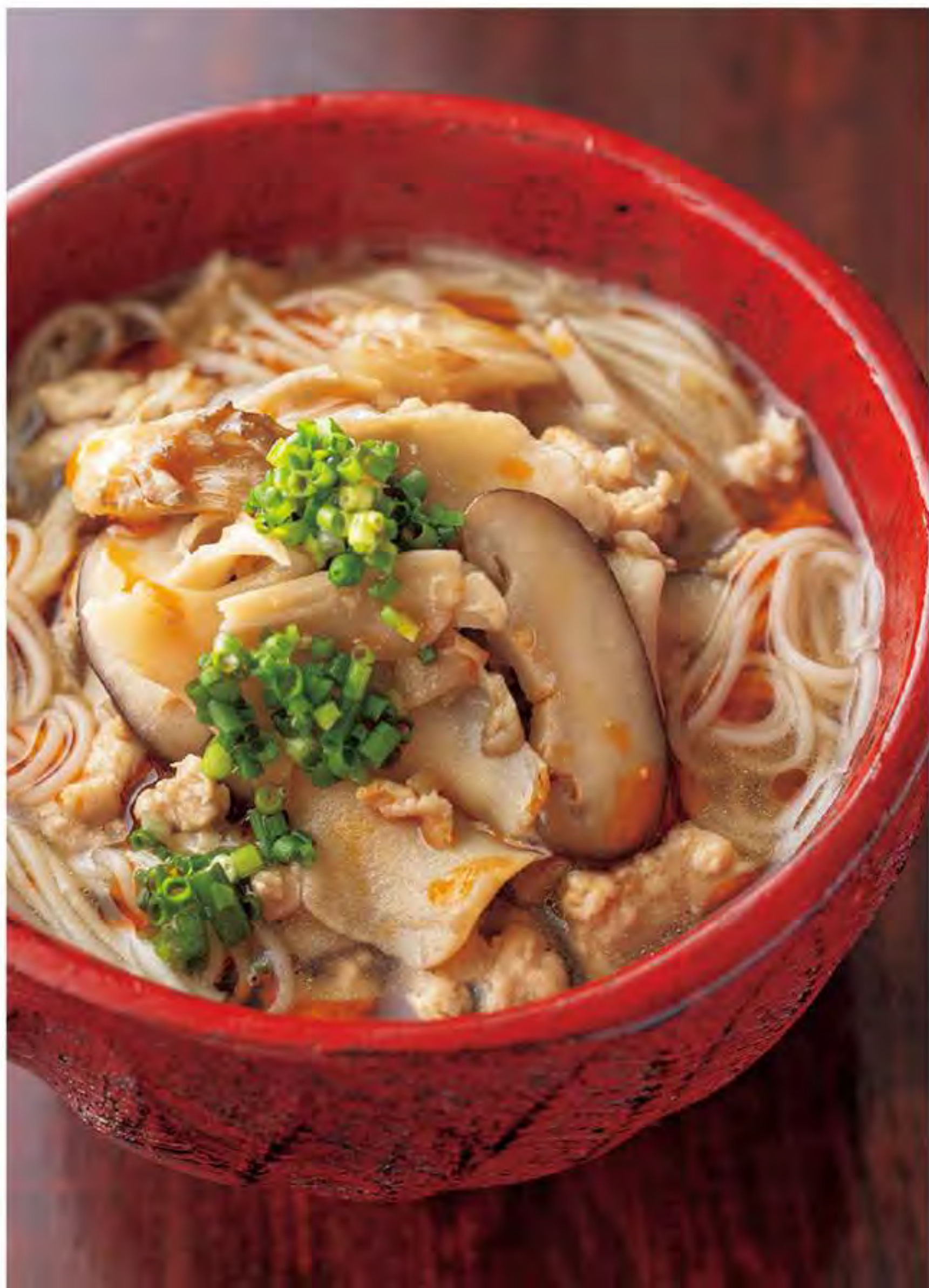


「賛否両論」恵比寿本店、「賛否両論 名古屋」に続き、いよいよ2019年初冬に新店「賛否両論 金沢」がオープンします！

賛否両論 恵比寿本店
東京都渋谷区恵比寿2-14-4 ☎03-3440-5572
<https://www.sanpi-ryoron.com/>



やみつきの一言 ⑪



淡色味噌にラー油の辛さを合わせて熱々で ピリ辛味噌にゅうめん

材料:4人分 しいたけ2枚 まいたけ1パック しょうが小1かけ 太香胡麻油大さじ2 鶏ひき肉150g A[だし600ml 田舎味噌大さじ2 みりん大さじ3 醤油大さじ1] そうめん3束 万能ねぎ3本 純正ごまラー油大さじ1

- ① しいたけは薄切りにし、まいたけはほぐす。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに太香胡麻油を入れて中火で鶏ひき肉を炒め、ほぐれたら①を加えて香りが立つまで炒める。
- ③ Aを加え、ひと煮立ちさせてアクをとる。④ そうめんをゆで、さっと洗って器に盛る。⑤ ③を注ぎ、万能ねぎの小口切りをちらし、純正ごまラー油をかける。



手前味噌ですが、
4品ともうまいです

甘みがある麦味噌でやさしい味に さばのごま味噌煮

材料:2人分 さば(切り身)2切れ ごぼう80g A[水300ml 酒100ml 砂糖大さじ2] B[麦味噌、コクと香りのねりごま 白各大さじ3] さやいんげん4本 しょうが1かけ

- ① ごぼうは長めの乱切りにし、水から柔らかくなるまでゆでる。② さばの皮に5本ほど切り目を入れる。沸かしたお湯にさっとくぐらせ、水にとってよごれを取り、しっかり水気をふく。③ フライパンにAを入れて沸かし、①と②を並べる。アルミホイルをかぶせて弱火で7～8分煮る。④ Bと半分に切ったさやいんげんを加え、さらに5分ほど煮る。⑤ 盛りつけて、細く切った針しょうがをあしらう。



【オージー・ビーフ】 赤身たっぷりの牛肉で おいしくプロテイン補給！



ラグビーの五郎丸歩選手のテレビCMでもおなじみの「オージー・ビーフ」。赤身がおいしい牛肉として知られ、アスリートが不足しがちな鉄分が豊富。鉄分は女性の冷えや乾燥にもよいのです。明るくクリーンな大自然を表現したロゴマークとともに、ますます注目されています。



牛赤身肉のおいしさを満喫。P3でオギノの荻野伸也シェフがローストビーフのレシピを紹介、P7ではティップネス日本橋スタイルのトレーナーがサーロインステーキをつくってくれました！

MLA 豪州食肉家畜生産者事業団
<http://www.aussiebeef.jp/>

【SodaStream】 キッチンでいつでも炭酸水 料理にも使えます！

ご家庭で簡単に炭酸水をつくることのできる「ソーダストリーム」。本体に水を入れたボトルをセットし、ボタンを押すだけで、弱炭酸から強炭酸まで自在です。自家製ソーダを持って通勤したり、シロップを割って甘いソーダをつくったり、贅沢にハイボールも楽しめます。

飲用だけでなく、料理に使うと卵やケーキの生地がふわふわになる効果も。P9～12ではそんなレシピの一例もご紹介しています。各色、各種スターターキットなどあり。



ソーダストリーム <https://www.sodastream.jp/>

dancyu × 成城石井のそうざいフェアに マルホン胡麻油の3品が登場です！

成城石井で毎年恒例の人気フェア「成城石井 × dancyu Deli フェア 2019」がスタート！ 9月6日から全国172店舗で、見るもおもしろそうなそうざいやスイーツが期間限定で登場します。マルホン胡麻油のごま油やねり胡麻が香る3品もお楽しみに！ 9月6日発売の『dancyu10月号』（プレジデント社）もごらんください。
成城石井 <https://www.seijoishii.co.jp/>



◀ 豆と彩り野菜とくるみの 胡麻和えサラダ仕立て

すり胡麻、いり胡麻、ねり胡麻、そして太香胡麻油を使用したごまづきのドレッシングで和えた香り高いサラダ。499円



黒ごまたっぷり、真っ黒な
ビジュアルがクール。



▲ 5種の焼ききのこ入り 台湾風煮込みビーフン

焼ききのこや海老、パクチーなどをトッピングした具だくさんのビーフンに、圧搾純正胡麻油 濃口の芳醇な風味とココのスープが美味。499円

◀ 黒胡麻と黒豆のチーズケーキ

純ねり胡麻 黒、ココナッツクリームを合わせたチーズ生地に、黒豆鹿の子とくるみを入れた生地を重ね、太白胡麻油とすり胡麻、ねり胡麻でつくったシュトロイゼルをトッピング。黒ごまが濃厚な味わい。990円

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)



マイルド ワイルド 一番搾り
かけ旨ごま油

純ねり胡麻 白・黒
ソフトパウチ



BAM

スポーツの語源をさかのぼると、
そこには「気晴らし」の
意味合いがあったそうです。
いつもと違う場所で、体を動かす。
そんな非日常のアクションが
気晴らしにつながるのかもしれません。
たとえばランニングにでかけるのも、
ジムでパンチを打つのも。
スポーツは体だけでなく、
ココロにもきく妙薬なのです。

BAM

BAM

KICK