

ごま油の四季



春の号

135

2020 Spring

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

コケコッコー!

春ですよー!

特集 トリとタマゴ

トリとタマゴの春色フレンチレシピ

トリ  Lover edition

焼鳥やおや／ザーチーパイ／筋肉食堂
春はあげもの／サラダチキン

タマゴ  Lover edition

シンフラ／ナベノイズム／全農たまご

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

[かき揚げ]

まるっと、本物。マルホン



あつさく
压榨純正胡麻油濃口
 こいくち

【風味・香り】○○○

ごまをしっかりと深煎りしてから
 压榨した、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。

あつさく
压榨純正胡麻油

【風味・香り】○○○

しっかりと香る、オーソドックスなご
 ま油。香り、あじわい、コク、すべ
 てにおいてバランスのとれたごま
 油です。

あつさく
太香胡麻油

【風味・香り】○○○

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、繊
 細な和食にも合います。

あつさく
太白胡麻油

【風味・香り】○○○

焙煎せずに搾った、香りのない「生
 搾り」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。

◎太白・太香は登録商標です。

本 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

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。

<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◎トリとタマゴ

Croque-madame

トリとタマゴの 春色フレンチレシピ

春風がそよぐ季節になりました。
身も心も軽くなり、キッチンでも
つい鼻唄を歌ってしまいそうな陽気です。
そんな時はちょっとオシャレな
フレンチレシピにトライ。
大森由紀子さんのおいしい
ワンポイントアドバイスつきです。

*Les plats
printaniers
au poulet
et aux œufs*



大森由紀子

「エートル・パティス・キュイ
ジージュ」を主宰し、フランス
のお菓子やそうざいのおい
しさを伝える。著作も多数。

<http://www.yukiko-omori-etre.com/>

Recette

クロック・マダム

材料 1人分
食パン(6枚切り) 1枚
圧搾純正胡麻油 濃口 大さじ2
ハム 1枚
溶けるチーズ 50g
卵 1個



- 1 食パンは半分の厚さにスライスする。
- 2 1のスライス面でないほうにそれぞれ圧搾純正濃口をぬる。
- 3 2の1枚を圧搾純正濃口をぬった面を下にしてオープンシートに置く。ハムをのせてそのまわりに溶けるチーズをちらし、もう1枚を圧搾純正濃口をぬった面を下にして重ねる。
- 4 上にも溶けるチーズを土手状にのせ、中央に卵をのせる。230℃のオーブンで約10分焼く。

point 本来はバターをパンにぬってつくりますが、チーズもたっぷりのせるのでけっこうヘビー。ごま油をぬるとライトになり、サクサクッと焼きあがるのでおすすめです。オーブントースターやフライパンなどお好みの方法で焼いてください。

Recette

ミモザサラダ

材料 1人分
好みのサラダ 適量 ゆで卵の黄身 1個分
ヴィネグレット(つくりやすい量)
好みのヴィネガー 40ml
マスタード 小さじ¼ 塩、コショウ 適量
太白胡麻油 60ml 太香胡麻油 60ml

- 1 ヴィネグレットのオイル以外の材料をボウルに入れ、泡立て器で混ぜながら、太白胡麻油と太香胡麻油を少しずつ加える。味をみて塩、コショウで調える。
- 2 サラダを盛りつけ、1のヴィネグレットをかける。
- 3 ゆで卵の黄身を網で漉しながらふりかける。

point ゆで卵の黄身をたっぷりふりかけて、ミモザのように春らしく仕上げます。ヴィネグレット(ドレッシング)は太白胡麻油だけでもおいしいですが、太香胡麻油と合わせるとナッティで香り高いフレーバーに。



コケコッコー!な
おいしい目覚め

Petit déjeuner

フランスの家庭のレシピは簡単でつくりやすく、おいしいものがたくさん。毎日つくるものですか、面倒な調理ありません。鶏肉はまとめて買って、煮込んでおいたり、コンフィにしたり。「鶏のレモンマスタード煮」はパリのレストランで研修していた頃、スパーでたくさん鶏モモ肉を買っては、自宅で作ってストックしていました。簡単でおいしいのに、パーティ料理としても好評だった自慢の一品です。

卵は4月に復活祭(イースター)が訪れる頃には、とくに注目の食材。この時季は長く寒い冬が去り、復活祭の休暇をどこで過ごすか、親戚一同で集まって何を食べようかなど、ワクワクすることが目白押しなのです。

春らしい卵を使った一品といえ、ミモザサラダ。黄身を裏漉ししてほろほるとかけるだけなのですが、春の花といわれるミモザのようでテーブルが明るくなります。

今は全世界的に食材がポーターレス。フランスでもごま油をはじめとするごま製品は注目されているようです。ごま風味のシヨコラなどもよく見かけるようになりましたし、ごま油はビーガンの人が愛用するヘルシーオイルのイメージが根づいていたり。太白胡麻油は食材を選ばない万能オイル。焙煎したごま油はヘーゼルナッツのようにナッティな香りが豊かで、フランス料理にもぴったりです。これからヨーロッパでももっと人氣がでてくると思います。

腕をふるってウィークエンドランチ

Déjeuner pour le week-end



Oufs à la florentine

Recette

卵のフロランティーヌ

材料 直径8cmのココット4個分
ハウレン草 1束
ニンニク 1かけ
ベーコン 1枚
マッシュルーム 4個
压榨純正胡麻油 大さじ1
塩、コショウ 適量
卵 4個
溶けるチーズ 適量

1 ハウレン草はゆがいて長さ4cmに切る。ニンニクはみじん切り、ベーコンは短冊切り、マッシュルームはスライスする。

2 压榨純正で1をソテーし、塩、コショウをする。

3 ココットに2を入れ、卵をのせ、溶けるチーズをふりかける。170℃のオーブンで12～15分焼く。

point フロランティーヌはハウレン草入りの料理のこと。卵黄の表面にうっすらと膜が張る程度に焼いて、半熟とろりでどうぞ。



Oufs mayonnaise

Recette

ウッフ・マヨネーズ

材料 ゆで卵4個分
マヨネーズ(つくりやすい量)

卵黄 1個分
白ワインヴィネガー 大さじ1
マスタード 小さじ½
太白胡麻油 約150ml
太香胡麻油 約50ml
塩、コショウ 適量

白マヨ

| コクと香りのねりごま 白 小さじ1

黒マヨ

| 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 小さじ1

ゆで卵 4個

すり胡麻 黒、スプラウトなど 適宜

1 マヨネーズをつくる。ボウルに卵黄、白ワインヴィネガー、マスタードを入れて混ぜる。泡立て器で混ぜながら、太白胡麻油と太香胡麻油を少しずつ加えてとろりとした状態に乳化させる。塩、コショウで味を調える。

2 1を半分に分けて、それぞれにコクと香りのねりごま 白、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを混ぜて白マヨ、黒マヨをつくる。

3 ゆで卵を縦半分にカットし、2の2色のマヨネーズをそれぞれ絞る。好みに黒マヨにはすり胡麻 黒、白マヨにはスプラウトなどをトッピングする。

point ウッフ・マヨネーズはフランスのビストロの定番メニューのひとつ。太白胡麻油と太香胡麻油でベースのマヨネーズをつくり、白、黒のねり胡麻で白マヨ、黒マヨをつくってみてください。このレシピでご紹介するベースのマヨネーズは、油脂の量が多めでソース状にとろりとしたタイプです。油の量は状態をみながら加減を。

Quiche méli-mélo



Recette

親子キッシュ

材料 直径18cmのタルト型1台分
ブリゼ生地

薄力粉 100g
無塩バター 50g
(1cm角にカットして冷やしておく)
グラニュー糖 8g
塩 2g
全卵 13g
压榨純正胡麻油 7g

ガルニチュール

ズッキーニ ½本
シメジ ½パック
鶏ひき肉(モモ肉) 100g
太香胡麻油 大さじ2
塩、コショウ 適量
プチトマト 4個

アバレイユ

全卵 75g
薄力粉 10g
生クリーム 40ml
牛乳 35ml
塩、コショウ 適量

1/ ブリゼ生地をつくる。フードプロセッサーに全卵と压榨純正以外の材料を入れ、サラサラになるまで回す。全卵、压榨純正も入れて軽く回す。生地がひとかたまりになればいい。

2/ すぐに麺棒で厚さ3mmにのぼし、タルト型に敷き込む。冷蔵庫で30分やすませる。時間に余裕があれば、麺棒でのぼす前にも冷蔵庫で3時間以上やすませると生地がくずれにくくなる。

3/ 重石をのせて200℃のオーブンで10分空焼きし、重石を取りだしてさらに5、6分うっすら焼き色がつくまで焼く。

4/ ガルニチュールのズッキーニはイチョウ切り、シメジは石ヅキを取る。太香胡麻油で鶏ひき肉

を炒め、ズッキーニ、シメジを加え、塩、コショウをする。冷ましておく。

5/ アバレイユをつくる。ボウルに全卵を入れて溶き、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。生クリーム、牛乳、塩、コショウを加える。

6/ 3のタルト生地に4を入れ、5を流す。半分に切ったプチトマトを彩りよく並べる。

7/ 180℃のオーブンで20～30分焼く。

point 卵のアバレイユと鶏ひき肉のガルニチュールで、親子井ならぬ“親子キッシュ”。ブリゼ生地にはごま油を入れると、サクサクととても軽い口当たりになります。もろくてくずれやすいので、少し厚めに型に敷くのがコツ。



Recette

鶏のレモンマスタード煮

材料 4人分
 鶏モモ肉 400g
 マスタード 40g
 レモン汁 40g
 太白胡麻油 大さじ2
 塩、コショウ 適量

- 1 鶏モモ肉は食べやすい大きさにカットする。
- 2 マスタードとレモン汁を混ぜる。
- 3 フライパンに太白胡麻油を入れて1の鶏肉の表面をソテーし、2を加えて全体を混ぜる。鶏肉が柔らかくなるまで煮て、塩、コショウで味を調える。

point 少ない材料で手軽につくれるのに、マスタードの風味とレモンの酸味がきいたフランスの極上の味。ぜひ定番おかずに加えてください。好みでパプリカのソテーなどを添えて。

Poulet au citron et à la moutarde



Les plats quotidiens

いつもの一品でディナー

Recette

砂肝のペリゴール風サラダ

材料 4人分
 砂肝 200g
 ニンニク ½かけ
 太香胡麻油 大さじ2
 塩、コショウ 適量
 サラダ用の葉野菜やマッシュルーム 適量
 リンゴ ¼個
 クルミ ひとにぎり
 赤ワインヴィネガーのヴィネグレット 適量
 (P2「ミモザサラダ」のヴィネグレットを赤ワインヴィネガーでつくる)

- 1 砂肝は白い筋を取り、一口大にカットする。ニンニクはきざむ。
- 2 太香胡麻油とニンニクを香りが立つまで炒め、砂肝をソテーして塩、コショウをする。
- 3 サラダ用の葉野菜やマッシュルーム、皮つきのままイチョウ切りにしたリンゴ、クルミ、2の砂肝を赤ワインヴィネガーのヴィネグレットで和える。

point フランス南西部のペリゴール地方は、フォワグラやトリュフの産地として有名ですが、さすがに家庭ではそんな贅沢はできません。安価で手に入る砂肝をおいしく食べるのが、このペリゴール風サラダ。太香胡麻油で砂肝を炒めるとくさみがほどよく抜けます。



Recette

鶏モモ肉のコンフィ

材料 鶏モモ肉2枚分

コンフィ

- 鶏モモ肉 2枚
- 塩、コショウ 適量
- ニンニク 1かけ
- 太白胡麻油 適量
- ローリエ 1枚
- 里芋など好みの根菜 適量
- 好みの野菜、パセリなど 適宜



1 鶏モモ肉は塩、コショウをし、スライスしたニンニクをまぶして保存袋などに入れ、冷蔵庫で6時間以上味をなじませる。

2 1のニンニクを取りのぞき、鶏モモ肉を鍋に入れる（ニンニクは他の料理に活用を）。太白胡麻油をかぶるくらいまで注ぎ、ローリエを入れる。鍋のすき間に里芋など好みの根菜の皮をむいて入れる。

3 火にかけて80℃を保ちながら、約40分ゆっくりと加熱する。

4 食べる時は表面のオイルをふきとり、コンフィにした根菜や他の野菜などと一緒にフライパンでこんがり焼く。盛りつけて野菜にきざんだパセリをふる。

point コンフィにした鶏モモ肉はオイルにつけたまま冷蔵庫で2週間保存できます。太白胡麻油をたっぷり使うので、すき間にも根菜を入れて一緒にコンフィにするのがおすすめです。オイルはソテーなどにムダなく再利用できます。

*Salade
périgourdine*



L'heure douce

甘い時間の誘惑

Recette

黒ごまサバイオンソースの クレープ

材料 5人分

クレープ生地 (直径16cm 10枚分)

全卵 2個
卵黄 1個分
グラニュー糖 30g
塩 ひとつまみ
薄力粉 125g
牛乳 300ml
太白胡麻油 30ml
太白胡麻油 (焼き用) 適量

黒ごまサバイオンソース

卵黄 1個分
グラニュー糖 55g
白ワイン 80ml
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 大さじ1
アーモンドスライス 適量
(180℃のオーブンで8分ローストする)
粉糖 適量



Crêpes au sauce sabayon au sésame noir

- 1 クレープをつくる。ボウルに全卵と卵黄、グラニュー糖、塩、ふるった薄力粉を入れて混ぜ、牛乳を加えてのばし太白胡麻油も加える。
- 2 直径16cmのクレーパンを強火で熱し、太白胡麻油をぬる。1を流し入れて広げ、縁のほう
が乾いてきたら裏返し、裏面も乾かす程度に焼く。
- 3 黒ごまサバイオンソースをつくる。ボウルに卵黄、グラニュー糖、白ワインを入れて泡立て
器で混ぜてから、湯煎にかけてもったりとするまで泡立てる。
- 4 湯煎からはずし、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを加えて混ぜる。
- 5 2のクレープを半分に折りたたんで皿に2枚のせ、4の黒ごまサバイオンソースをかける。
アーモンドスライスをちらし、粉糖をふる。

point 黒ごまサバイオンソースはふわふわと軽い口当たりで、黒ごまの風味がリッチ。とても気に入っている味わいです。クレープ生地は流した時にジュツというくらい、しっかりとクレーパンを熱しておくのがポイント。焼いたクレープ生地は1枚ずつラップで包んで冷凍保存でき、食べる時は自然解凍して軽く温めればOK。



フォークにペーパータオルを巻いてタコ糸でしばると、オイルをぬりやすい!



クレープを裏返すのはパレットナイフが便利。チリメン状の焼き色になるように火加減を調節。



Recette

トライフル

材料 直径8cm×高さ6cmのグラス3個分

ビスキュイ生地

- 卵白 2個分
- グラニュー糖 60g
- 卵黄 2個分
- 薄力粉 60g
- 太白胡麻油 30ml

簡単クレーム・パティシエール

- 全卵 1個
- グラニュー糖 30g
- 薄力粉 14g
- 牛乳 125ml
- 太香胡麻油 15ml

仕上げ

- イチゴ 6個
- キウイフルーツ 1個
- シロップ 適量
(水50ml、グラニュー糖30gを煮溶かして冷ます)
- コアントロー 15ml
- クレーム・シャンティイ 適量
(生クリーム100mlに対してグラニュー糖15gの割合で泡立てる)

- 1 ビスキュイ生地をつくる。卵白を6分くらいまで泡立て、グラニュー糖を加えてさらにしっかり立てる。
- 2 1に溶いた卵黄、ふるった薄力粉を順に加えて混ぜ、太白胡麻油も加える。
- 3 オーブンシートを敷いた天板に厚さ1cmに流し、200℃のオーブンで約12分焼く。冷ましてから、直径8cmのぬき型で6枚ぬく。
- 4 イチゴは4等分にする。キウイはイチゴの大きさに合わせてカットする。
- 5 シロップとコアントローを混ぜる。
- 6 グラスに簡単クレーム・パティシエール(→下記)を入れ、イチゴ、キウイをちらす。3のビスキュイをのせ、5のシロップをハケでぬる。これをもう一度くり返す。
- 7 ビスキュイにクレーム・シャンティイをぬり、星口金で絞る。イチゴとキウイを飾る。

point 家庭で手早くデザートをつくる時に、溶かしたりする手間がいらぬ太白胡麻油や太香胡麻油は重宝。簡単クレーム・パティシエールは私の自慢のレシピで、鍋ひとつで3分で作れます。太香胡麻油はナツティなエッセンスとして加えます。お好みで太白胡麻油にすれば、よりやさしい味わいに。

3分でできる

簡単クレーム・パティシエール



L'arrivée
du printemps



1 小鍋に全卵、グラニュー糖、ふるった薄力粉の順に入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばす。



2 強火にかけて泡立て器でかき混ぜ続ける。全体がフツフツと沸いたら火をとめ、あとは余熱で火を入れる。



3 プルプルした状態になるまで混ぜつづける。泡立て器ですくうともったりとたれるくらいの硬さが目安。



4 すぐに太香胡麻油を加えて混ぜる。冷ます。使う時は全体をよく混ぜてなめらかにする。



「焼鳥やおや」の 飲みがススム 串と肴

ごま油
使ってます!

「焼鳥やおや」は2019年9月にオープンするや、地元の人々の口コミから火が付き、いまやピークタイムはちよつと予約がとりづらくなりつつある注目店。その理由は、なんととっても美味!そして手頃なプライス。ナチュラルワインもそろえるほど豊富なアルコールのラインアップも魅力で、一人5000円もあれば、気持ちよく酔いがまわり、お腹もいっぱい大満足です。

「鶏の肴」「野菜の肴」と称されたつまみも秀逸で、たまり醤油や香ばしいごま油、たっぷりの薬味をきかせた味つけ。ちよつと濃いめのインパクトがある味わいで、あとを引くことまちがいなし!

東京・池尻大橋で大注目の焼鳥店「やおや」。定番焼鳥から希少部位までお手頃価格で、一串ずつ入魂の美味。鶏や野菜の肴はがっつり濃いめのやみつき味です。香りのアクセントにごま油を使ったレシピをおしえてもらいました!

※材料は基本的に1皿分です。

ささみ

recipe 太白胡麻油をぬり、塩をふって炭火で焼き、焼きあがりに白醤油をぬる。ワサビをのせて供する。●パサつかないように太白胡麻油で表面をコーティングして焼く。



ずりえんがわ

recipe 酒を吹きつけ、塩と黒コショウをふって炭火で焼き、仕上げに压榨純正胡麻油をぬる。細ネギの小口切りを添える。●ずりえんがわは砂肝の縁の部分。焼きあがりに压榨純正をぬってふわりと香りを立てる。



鶏肴の
定番の一品。
低温調理の
しっとり鶏ハムに
ニラの香りが華やか

鶏ハムニラ醤油

recipe 材料: ニラ醤油はつくりやすい量 鶏ハム [鶏ムネ肉1枚 太香胡麻油少量 塩適量 (鶏肉の重量の1%)] ニラ醤油 [ニラ1束 大葉10枚 濃口醤油100g 淡口醤油25g 豆板醤10g 压榨純正胡麻油8g 砂糖、みりん各適量] 玉ネギ適量 大葉1枚 すり胡麻 白、糸唐辛子各適量 純正ごまラー油適宜

① 鶏ハムの材料を耐熱性の保存袋に入れ、湯煎で60~65℃を保ちながら1時間火を入れる。冷ましておく。② ニラは小口切り、大葉はせん切りにし、他のニラ醤油の材料と合わせて1日おく。③ 玉ネギのスライス、大葉、スライスした鶏ハムを盛りつけ、ニラ醤油をかける。すり胡麻 白をふり、糸唐辛子をあしらう。好みで純正ごまラー油をふる。●鶏ハムは酒燗器を利用して低温調理。ナイスアイデア! ごま油とともに火入れするとしっとり保湿できます。

鶏のごまわさ

recipe 材料: ごまダレはつくりやすい量 鶏モモ肉1枚 塩、黒コショウ適量 ごまダレ [酒、みりん各50g たまり醤油70g コクと香りのねりごま 白15g 砂糖、ワサビ各適量] 細ネギ、きざみ海苔、すり胡麻 白各適量

① 鶏モモ肉は塩、黒コショウをして炭火で両面を焼き、余熱で少し火を入れてから氷水にとって急冷する。小さめに切る。② ごまダレの酒とみりんを煮切り、他の材料と混ぜる。③ ①のたたきを盛りつけ、ごまダレをかける。細ネギの小口切りをたっぷりとかけ、きざみ海苔を添え、すり胡麻 白をふる。



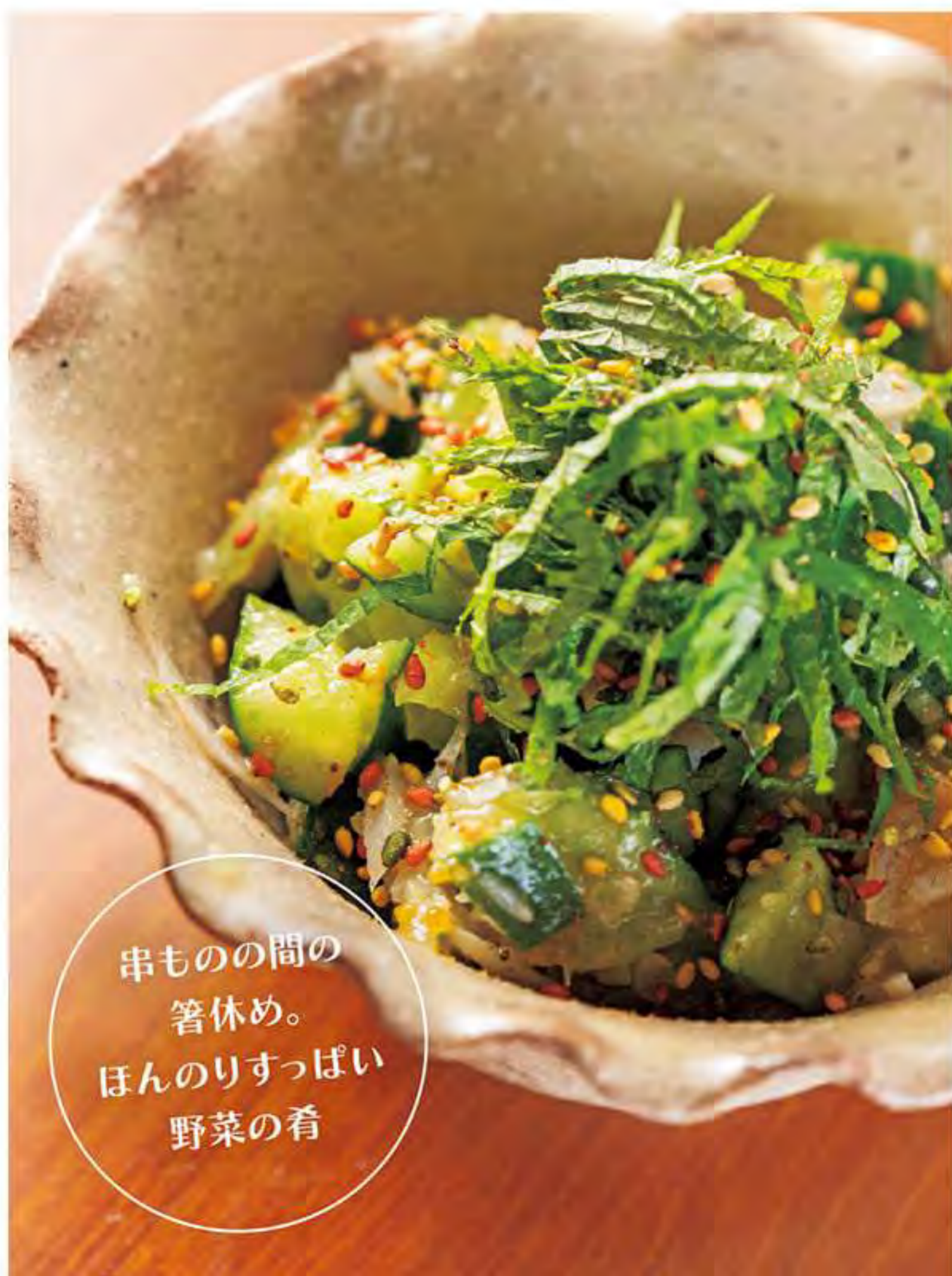


砂肝の銀皮で
“ミミガーもどき”に。
甘じょっぱい酢ダレとからしで
冷やし中華風テイスト。
噛めば噛むほど、
おいしくなって
楽しくなる!

ミミガー

recipe 材料：つくりやすい量 砂肝の銀皮適量 長ネギ、ニンニク各適量 酢ダレ〔濃口醤油、酢各100g 砂糖50g 压榨純正胡麻油35g〕 キュウリ、塩昆布、すり胡麻 白、からし各適量

① 塩(分量外)を入れたお湯で砂肝の銀皮をゆでこぼす。さらに長ネギ、ニンニクを入れたお湯で少し柔らかくなるまで5分ほどボイルする。② 酢ダレの材料を火にかけて砂糖を溶かす。ここに①を熱いうちに漬けて2日おく。③ ②の銀皮を酢ダレとともに盛りつけ、キュウリのせん切り、塩昆布を添え、すり胡麻 白をふる。からしを添える。●砂肝の表面の白い銀皮は硬くてにおいも強いので、下準備ではがし取って捨てる部分。これを手間と時間をかけておいしく料理。もったいないの精神が生きてます!



串ものの間の
箸休め。
ほんのりすっぱい
野菜の肴

焼鳥やおや

東京都目黒区大橋1-3-6 ☎03-6712-7719 営17:00～翌1:00
休日(月曜が祝日の場合は月休)公式Instagramあり ●4月25、26日に秋葉原で開催される「dancyu祭2020」に出店! 詳しくは「dancyu」4月号(3月6日発売)やウェブサイトで。



店主
遊津拓人さん



なんこつ

recipe 太白胡麻油をぬり、塩、黒コショウをふって炭火で焼く。●ジューシーなムネ肉の中に、コリッとした軟骨入り。



むねとろ

recipe 酒を吹きつけ、塩と黒コショウをふって炭火で焼き、仕上げに压榨純正胡麻油をぬる。●むねとろは肩肉の部分で、少量しかとれない希少部位。

梅水晶きゅうり

recipe 材料：キュウリ1本 梅水晶適量 太香胡麻油、塩各適量 大葉、五色ごまふりかけ各適量

①キュウリは麺棒などでたたいて小さめに切り分ける。②①と梅水晶を太香胡麻油、塩で和える。③盛りつけて大葉のせん切りを添え、五色ごまふりかけをかける。●梅水晶は鮫の軟骨の細切りを梅肉で和えた珍味。コリコリとした軽い歯ごたえがクセになる。

“ごまさば”を
鶏モモのたたきで
アレンジ。
甘めの醤油味で
めっちゃめっちゃあと引きます。
一番人気!





道の駅・ウトナイ湖
 北海道苫小牧市植苗156-30 ☎
 0144-58-4137 ☎ 3~10月 9:00
 ~18:00、11~2月 9:00~17:00
 ♾ 年末年始のみ <http://www.michinoeki-utonaiko.com/>



ザーチーパイ

材料:1枚分 鶏ムネ肉100g A[全卵、コクと香りのねりごま 白、醤油、ナンプラー、日本酒各10g] 細かいパン粉適量 揚げ油(太白胡麻油7:太香胡麻油3)適量 黒コショウ、山椒粉、ニンニクパウダー適量

①鶏ムネ肉はラップではさみ、麺棒などでたたいてヒラヒラになるまでごく薄くのばす。②Aを混ぜる。③①を②に浸してなじませる。④③の調味料の液体をなるべく切らずにパン粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油で約3分揚げる。⑤揚げたてに黒コショウ、山椒粉、ニンニクパウダーの好みの香辛料をふりかける。

Wanna eat this?

巨大チキンから揚げ

ザーチーパイの 人気がジワジワ上昇中

カリカリ、サクサク、スパイシー。巨大な台湾から揚げ「炸鶏排」が巷で評判になっていますが、北海道・苫小牧のバードウォッチングの聖地と呼ばれる「道の駅・ウトナイ湖」でも、新商品がデビュー！ 地元で生産される銘柄鶏「桜姫」のムネ肉を使い、大きくたたきのぼしてごま油でサクサクに揚げ、仕上げに山椒などの香りがきいたスパイスをふりかけます。北海道の新たな名物になりそうな予感です！

やめられない！

とめられない！

山椒 ニンニクパウダー 黒コショウ
spicy!

原寸大

北海道”新”感覚





大人気メニュー

筋肉食堂の プロテイン豊富な Power chicken

その名も「筋肉食堂」というエッジのきいた店名で一躍有名になり、ボディメイクにこだわるマッチョにも、肉好きの食いしん坊にも一目おかれる同店。プロテイン豊富な肉料理が満載のメニューのなかでも、人気ナンバーワンは「鶏ムネ肉のステーキ」。スチームの火入れでムネ肉とは思えないほど、しっとり、プリプリッ。自家製の「ネギ塩ダレ」で食べれば、カラダがどんどんパワーにあふれてくるはず。



鶏ムネ肉のステーキ

材料：1人分・ネギ塩ダレはつくりやすい量 鶏ムネ肉200g 塩、コショウ 適量 太白胡麻油小さじ1 モヤシ、ブロッコリー、ニンジン、ヤングコーン 各適量 ネギ塩ダレ[長ネギみじん切り250g 塩麩200g レモン汁50g 压榨純正胡麻油50g チキンスープ40g 水150g 黒コショウ1g]

- ① 鶏ムネ肉は皮を取りのぞき、塩、コショウをしてそのままおき室温にもどす。
- ② フライパンに①を入れ、鶏肉がかぶるくらいまで水(分量外)を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてフタをし、約5分蒸す。火をとめてそのまま15分おく。
- ③ 別のフライパンに太白胡麻油を入れて強火で熱し、②の両面に焼き色をつける。
- ④ 炒めたモヤシ、ゆでたブロッコリー、ニンジン、ヤングコーンを添える。
- ⑤ ネギ塩ダレの材料を混ぜ合わせる。

ごま油が香ばしい!



鶏ムネ肉のステーキ
200g
タンパク質 45.2g
糖質 0g
脂質 6.6g

塩麩でまろやか!



筋肉食堂 六本木店

東京都港区六本木7-8-5 1F ☎03-6434-0293 月～金 11:30～15:00 (14:30L.O.)、17:30～23:00 (22:30 L.O.)、土11:30～22:00 (21:30L.O.)、日・祝11:30～20:30 (20:00L.O.) 休無 <http://kinnikushokudo.jp/> ●ランチの鶏ムネ肉のステーキ(950円)は玄米or白米orキャベツ盛り、スープつき。水道橋店、渋谷店、銀座コリドー店、丸ビルDELI、カレッタ汐留DELIもあり、Uber Eatsのデリバリーも人気。



高タンパク、
栄養価抜群

トレーニングも
毎日欠かさず

1日に1回は
鶏ムネ肉食べます



春はあげもの

「春はあげぼの〜」と

口ずさみながら(笑)、

ごま油で香りよく、春の揚げ物はいかが。

鶏のさまざまな部位を「下味」や

「あと変」でバリエーションをつけて

楽しむのがオススメです！

ちよいと和風テイストの
フィンガーフライ



ささみの塩昆布フリット

材料：4本分 鶏ササミ4本 下味[塩昆布8g 压榨純正胡麻油大さじ1] 衣[薄力粉50g 卵1/2個 炭酸水50ml] 揚げ油(太白胡麻油7：太香胡麻油3) 適量

① ササミは筋を取り、刻んだ塩昆布と压榨純正をもみ込んで15分おく。② 揚げる直前に衣の材料を混ぜ合わせる。③ 揚げ油を170℃に熱し、①に②の衣をつけて揚げる。

簡単！手羽先チューリップ



① 手羽先の曲がっているところにある関節部分をキッチンバサミで切り分ける。使うのは太いほう(手羽中)。② 手羽中には2本の骨があるので、この2本の間に切り目を入れる。③ 切り目から骨をだし、細いほうの骨を抜き取る。④ 残った骨のまわりの肉をはがしながら先端に寄せる。⑤ 皮で包んで形を整える。



春ですから、
チューリップ
フライ



あとがけ
ラー油で
シャカシャカ



シャカシャカ砂肝ピリ辛揚げ

材料：4人分 砂肝200g A[淡口醤油大さじ2 太白胡麻油、酒各大さじ1 ニンニク、ショウガのすりおろし各1かけ分 薄力粉、片栗粉各大さじ1] 揚げ油(太香胡麻油) 適量 純正ごまラー油 適量

① 砂肝は半分に切り、白く硬い部分を包丁で削ぐように切り取る。② Aに①を15分漬け込む。③ 揚げ油を170℃に熱し、②を揚げる。④ 揚げたてをボウルに入れて純正ごまラー油をふり、ボウルをふって全体にまぶす。

ハニーレモン チューリップ

材料：4本分 鶏手羽先4本 塩、コショウ 適量 衣[薄力粉、片栗粉各大さじ2] 揚げ油(太白胡麻油7：太香胡麻油3) 適量 ハニーレモンダレ[レモン汁大さじ3 ハチミツ大さじ1 淡口醤油小さじ1]

① 手羽先をチューリップ形にする(→左プロセス)。② ①に塩、コショウをし、衣の材料を合わせてまぶす。③ 揚げ油を170℃に熱し、②を揚げる。④ フライパンにハニーレモンダレの材料を入れて弱火で軽く煮詰め、揚げたての③を入れてからめる。



レタスタっぷり、
オレンジの春色ソース



あと引く
濃厚担担ダレ



香ばしい素揚げに
花椒塩の
フレーバー



巣ごもり油淋鶏

材料：2人分 鶏ムネ肉1枚 下味[太香胡麻油大さじ1 酒、醤油各小さじ1] 片栗粉適量 揚げ油(太白胡麻油7：太香胡麻油3)適量 レタス適量 オレンジソース[オレンジジュース70ml 酢大さじ1 太香胡麻油小さじ1 塩小さじ1/2] オレンジ適量

①鶏ムネ肉の厚みを均一にし、下味の材料をもみ込んで15分おく。②揚げ油を170℃に熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。③せん切りにしたレタスをたっぷり盛りつけ、②をカットしてのせる。オレンジソースの材料を合わせてかけ、オレンジをトッピングする。

手羽元タンタン

材料：4本分 鶏手羽元4本 塩、コショウ適量 衣[薄力粉、片栗粉各大さじ2] 揚げ油(太白胡麻油7：太香胡麻油3)適量 担担ダレ[コクと香りのねりごま白大さじ2 純正ごまラー油、砂糖各小さじ1 淡口醤油小さじ1/2] パクチー適量

①手羽元に塩、コショウをし、衣の材料を合わせてまぶす。②揚げ油を170℃に熱し、①を揚げる。③担担ダレの材料を混ぜ合わせ、揚げたての②をからめる。パクチーとともに盛る。

花椒香る手羽先揚げ

材料：4本分 鶏手羽先4本 塩、コショウ適量 揚げ油(太白胡麻油7：太香胡麻油3)適量 花椒塩[花椒粉、塩各小さじ1]

①手羽先に塩、コショウをする。②揚げ油を170℃に熱し、①を素揚げする。③花椒塩の材料を混ぜ合わせ、揚げたての②にふりかける。

揚げ油はコレで！

揚げ物のコツは、何ととってもおいしい油で揚げること。
編集部オススメの揚げ油は2タイプです。



太白胡麻油

万能の揚げ油

7 : 3

太香胡麻油

から揚げやフライ、
天ぷらまで。このブレンドならば万能。



太香胡麻油

クセのある食材に

100%で揚げる

砂肝のようにクセのある食材は、
揚げ油で香りをだしておいしく。



soy meat & sesame oil

エイプリルフールからあげ

話題の大豆ミートでおいしいレシピ

ビーガンの間で人気がある大豆ミート(ソイミート)は、
高タンパクでヘルシーな植物性素材。

おいしくから揚げにするレシピ2品をご紹介します！

※大豆ミートは「マルコメ ダイズラボ 大豆のお肉
(ブロックタイプ)」を使用。

スイートチリ

①スイートチリソース大さじ1、醤油、砂糖各
大さじ1/2、オイスターソース小さじ1を混ぜる。

②大豆ミートを「シンプルから
揚げ」と同様に揚げ、①
で和える。素揚げ
したパプリカ
やパクチー
を添えて。



シンプルから揚げ

①大豆ミートから揚げ
粉(市販)をまぶす。②
170℃に熱した揚げ油
(太白胡麻油7：太香胡
麻油3)で揚げる。



ワールドチキンボンボン!

コロんと丸めたチキンボンボンのフィリングをワールドワイドにアレンジ。
おいしい世界広がります!

※各国のレシピは基本的に1個分です。



ベーシックレシピ

材料: 10個分 基本のチキンボンボン [鶏ひき肉500g 卵1/2個 玉ネギみじん切り1/4個分 ショウガ、ニンニクすりおろし各1かけ分 太香胡麻油大さじ2 塩小さじ1 コショウ適量] 基本の衣 [薄力粉適量 卵1個 パン粉適量] 揚げ油(太白胡麻油7:太香胡麻油3) 適量

①基本のチキンボンボンの材料をよく練り混ぜる。50gずつに分ける。②各国のフィリングを包んで丸める。③衣の材料を順につけ、170°Cに熱した揚げ油で揚げる。

United Kingdom

イギリス

①ウズラの卵(水煮)1個に薄力粉をまぶし、ボンボンで包む。



フランス

①1.5cm角にカットしたブルーチーズをボンボンで包む。

France



イタリア

①プチトマト1個、溶けるチーズ少々、乾燥バジリコをボンボンで包む。②基本の衣に乾燥バジリコ、パルメザンチーズ各少々を混ぜる。

Italy



スペイン

①容器にマッシュルーム10個、つぶしたニンニク1かけ、塩小さじ1/2、太香胡麻油50mlを入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で約1分半加熱してアヒージョをつくる(*10個分)。②①のマッシュルームをボンボンで包む。

Spain



中国

①コクと香りのねりごま白大さじ3、酢、純正ごまラー油各大さじ1、醤油、砂糖、いり胡麻 白各小さじ1、長ネギみじん切り大さじ1を混ぜ合わせて棒棒鶏のタレをつくる(*10個分)。②①をボンボンで包む。③基本の衣にいり胡麻 白少々を混ぜる。

China



韓国

①キムチ5g、溶けるチーズ少々をボンボンで包む。

Korea



インド

①基本のボンボンにカレー粉大さじ2弱、あればガラムマサラ小さじ1/2を練り混ぜる(*10個分)。②①を50gずつに分けて丸める。

India



シンガポール

①ピーナッツバター大さじ3、フライドオニオン、スイートチリソース各大さじ2、ココナッツパウダー小さじ1、塩小さじ1/2、ニンニクすりおろし、クミンパウダー各少々を混ぜてピーナッツダレをつくる(*10個分)。②①をボンボンで包む。

Singapore



サラダチキンが好き

サラダチキンの人気は相変わらず。高タンパクで、糖質がほぼゼロの優秀素材なので、ロカボ（低糖質）な食生活にもぴったりです。サラダチキンのアレンジメニューは多彩ですが、「ごま油の四季」編集部はローソンのサラダチキンで具たくさんタルティーヌ仕立てをご提案！パンのかわりにサラダチキンの上にトッピングするので、糖質は控えめ。ごま油とねり胡麻でアクセントをつけました。

※材料はサラダチキン1枚分です。※糖質量（概算値）は1枚分です。



サラダチキンのプレーンがベース。ローソンセレクトのサラダチキンはロカボマーク入り。糖質0.1gなので、ボリュームたっぷりにトッピングしても糖質控えめ。



糖質 8.4g



ポテトサラダ

ポテトサラダ50gをのせ、かけ旨ごま油 ワイルド小さじ1をかける。

糖質 7.3g



梅肉サラダ

たたいた梅干し2個、ハチミツ、太白胡麻油各小さじ1を混ぜてぬり、新玉ネギのスライスと鰹節をのせる。

糖質 2.7g



ジューシー春キャベツ

せん切りキャベツ30gと塩少々、太白胡麻油を混ぜてしんなりさせる。キャベツをのせ、ウスターソースをかける。

糖質 1.2g



アボカドエッグベネディクト風

スライスしたアボカド小1/2個をのせ、マヨネーズを絞る。温泉卵1個をのせ、かけ旨ごま油 マイルドをかける。

糖質 17.9g



リッチピーナッツ

ピーナッツバター、ハチミツ各大さじ1、圧搾純正胡麻油 濃口小さじ1、塩少々を混ぜてぬり、いり胡麻 白をふる。オーブントースターで軽く焼く。

糖質 5g



ラクサチキン風

温めたチキンカレー（レトルト）50gにココナッツミルク大さじ3、圧搾純正胡麻油 濃口小さじ1を混ぜる。カレーにサラダチキンをくぐらせ、輪切りにしたゆで卵、スライスした紫玉ネギ、パクチーを添える。

糖質 1.3g



納豆キムチーズ

納豆1パックときざんだキムチ20gを混ぜてのせ、溶けるチーズをふる。オーブントースターで焼き、かけ旨ごま油 ワイルドをかける。

糖質 3g



パンコントマテ風

トマト小1個は皮をむいてフォークでつぶし、すりおろしたニンニク1かけ、太白胡麻油大さじ1、塩小さじ1/3と混ぜる。太白胡麻油をぬってトマトペーストをのせ、オーブントースターで温め、イタリアンパセリを添える。

糖質 36.3g

揚げてもイける!!



フライドサラダチキンのタルタルバーガー

サラダチキンに薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、170℃に熱した揚げ油（太白胡麻油7：太香胡麻油3）で揚げる。衣がサクッとすればOK。きざんだ半熟ゆで卵1個、マヨネーズ大さじ4、コクと香りのねりごま 白大さじ1、パセリのみじん切り小さじ1/2を混ぜる。パンズでレタスのせん切り、チキン、タルタルソースをサンドする。●パン粉をつけてチキンカツバーガーにしても美味!

糖質 8g



流行中のフムス

フムス（市販品）大さじ2をぬり、紫キャベツのせん切り20gを圧搾純正胡麻油大さじ1、塩、コショウで和えてのせ、くだいたクルミをちらす。

糖質 0.1g



セサミバター

かけ旨ごま油 マイルドをぬってオーブントースターで軽く色がつくまで焼き、すぐにバター8gをのせ、かけ旨ごま油 マイルド小さじ1をかける。

\\ピヨピヨ\\



タマゴスイーツ ファンタジー

ウッフ

キュートすぎるこのシェイプ、
内側もちゃんと黄身と白身に
分かれたケーキです。
ホワイトチョコレートの卵の殻を
カップに見立てて、
白ごまのプラリネ風味のソースや
金柑のコンポートとともに、
半熟卵のようにスプーンで殻の中を
すくいとっていただきます。

パティスリーに欠かせない材料、卵。
卵たっぷりのとろけるようなケーキがあったら。
そんな想いがかなう、夢みるような2品です。

Les oeufs



Recette

ごまプラリネ：つくりやすい量

グラニュー糖 300g 水 100g 皮つきアーモンド 500g 純ねり胡麻 白ソフトパウチ 200g

- ①グラニュー糖と水を火にかけて120℃まで加熱し、アーモンドを加えて結晶化させ、さらに弱火で加熱してキャラメリゼする。粗熱をとる。
- ②①をフードプロセッサでペースト状にし、純ねり胡麻 白ソフトパウチを加えて混ぜる。

ホワイトチョコベース：つくりやすい量

ホワイトチョコレート(ヴァローナ・イボワール/カカオ分35%) 生クリーム(乳脂肪分42%) 300g

- ①材料でゆるめのカナッシュをつくる。

クレーム・ブリュレ・バニユ：約45台分

全卵 30g 卵黄 45g グラニュー糖 45g バニラビーンズ 1/4本分 生クリーム 225g 板ゼラチン 1/2枚

- ①全卵と卵黄、グラニュー糖、バニラビーンズを混ぜ、生クリームを加えて漉す。②バットに流し、150℃のオーブンで約30分湯煎焼きする。③②が熱いうちにフードプロセッサにかけてペースト状にし、もどしたゼラチンを加えて溶かし混ぜる。④直径3cmのシリコン製のドーム型に流し入れて冷やし固める。

クレーム・シャンティイ・イボワール：8台分

生クリーム 100g ホワイトチョコベース(→上記) 100g

- ①材料をしっかりと立てる。

卵の殻：つくりやすい量

ホワイトチョコレート適量

- ①ホワイトチョコレートをテンパリングする。
- ②風船をふくらませ、①に卵の殻半分の形になるように浸し、取りだしてそのまま固める。③風船を破って取りのぞく。

ソース・イボワール・セザム：つくりやすい量

ホワイトチョコベース(→左記) 100g ナパージュヌートル 100g ごまプラリネ(→左記) 40g

- ①ホワイトチョコベースとナパージュヌートルを合わせて沸かし、ごまプラリネを加える。

クランブルきなこ：つくりやすい量

無塩バター 170g グラニュー糖 220g 薄力粉 220g アーモンドパウダー 130g きなこ 50g

- ①バターに他の材料を加えてクランブル状にすり合わせる。②170℃のオーブンで約15分焼く。

金柑コンポート：つくりやすい量

金柑 500g オレンジジュース 200g グラニュー糖 100g

- ①金柑は種を取りのぞき、8等分に切る。②オレンジジュースとグラニュー糖で①を煮る。

組み立て

ジェノワーズ生地適量 バニラ風味のシロップ適量

- ①シリコン製の卵型にクレーム・シャンティイ・イボワールを絞り入れ、クレーム・ブリュレ・バニユを黄身を模して入れる。冷やし固める。
- ②①を型からぬき、2つ貼り合わせて卵形にする。③ジェノワーズ生地をフードプロセッサで細かくし、②の表面につける。バニラ風味のシロップを霧吹きで吹きつけて表面をしっとりさせる。④卵の殻にソース・イボワール・セザムを入れ、クランブルきなこ、金柑コンポートをちらす。⑤④に③のをせ、上にクレーム・シャンティイ・イボワールを絞る。

- ⑥クロッカショコラで目をつけ、半分にカットしたアーモンドをクチバシにすれば、愛らしいヒヨコに変身。



黄身はバニラが濃厚なクレーム・ブリュレ、白身はホワイトチョコレートのクレーム・シャンティイ。



Dangos tricolores



だんごトリコロール

せっかくのお花見ですから、
おいしさも贅沢いっぱい。
白・黒ごまが香ばしいミルフィーユの上には、
三色だんごをイメージしたクッキーシュー。
食べても食べても飽きない味の決め手は、
ちょっと甘じょっぱいみたらしソースです。



シューの中身もごまブラリネ、フランボワーズ、ピスタチオのクリーム・パティシエールでカラフル。

Recette

クッキー生地 (3色) : 70 台分

A [無塩バター 120g グラニュー糖 120g 薄力粉 120g] 色粉 (赤・緑) 各適量

① Aをすり混ぜ、3等分にする。②ひとつはそのままで、残りを赤・緑色の色粉でそれぞれ着色する。

パータ・シュー (3色) : 70 台分

A [牛乳 125g 水 125g 無塩バター 150g グラニュー糖 5g 塩 5g] 強力粉 150g 全卵 190g

①材料でパータ・シューをつくる。天板に直径 2.2cm に絞る。②クッキー生地 (→上記) を厚さ 2mm にのばして直径 3cm 丸型でぬき、①の上のせる。③ 180°C のオーブンで 25~30 分焼く。

クリーム・パティシエール (3色) : つくりやすい量

A [卵黄 60g グラニュー糖 62g 薄力粉 13g プードル・ア・クリーム 10g 牛乳 200g 生クリーム (乳脂肪分 42%) 50g] ごまブラリネ (→P17)、フランボワーズジャム、ピスタチオペースト各クリーム・パティシエールの 50% 量

① A でクリーム・パティシエールを炊く。② 4 等分にし、ひとつはそのままで、残りはそれぞれにごまブラリネ、フランボワーズジャム、ピスタチオペーストを混ぜる。

アリュメット・セザム : 70 台分

A [薄力粉 340g 無塩バター 99g 水 145g 塩 12g] B [強力粉 146g 発酵バター 378g] シロップ (グラニュー糖と水を同割) 適量 白・黒 (同割) 各適量 グラニュー糖 適量

① A でデトランプ、B で折り込み用バターをつくる。A で B を包み、4 つ折りを 2 回して冷蔵庫で 1 時間冷やし、もう一度くり返す。② 厚さ 2.5mm にのばし、11cm x 2.5cm にカットする。シロップを薄くぬり、白・黒をびっしりと貼りつけ、グラニュー糖をふる。天板に並べ、膨らみすぎないようにまわりに 1cm 角のステンレス製バーを置いて上に天板をのせ、180°C のオーブンで 45~50 分焼く。

みたらしソース : つくりやすい量

三温糖 150g 醤油 100g 水 200g ナパージュヌートル 250g

①材料を合わせて沸かす。

組み立て

ピスタチオ、クリーム・シャンティイ 花形のチョコレート各適量

① 3 色のシュー生地の底からそれぞれ 3 色のクリーム・パティシエールを絞り入れ (プレーンにはごまブラリネ、赤色にはフランボワーズ、緑色にはピスタチオ)、上にピスタチオのスライスのをせる。②アリュメット・セザムのごまをつけていない面にプレーンのクリーム・パティシエールを絞り、2 枚を重ねる。③②の上に①を並べ、間にクリーム・シャンティイを星口金で絞り、花形のチョコレートを飾る。④みたらしソースをスポイトに入れて添える。



シンフラ 中野慎太郎シェフ

六本木「ラトリエ ドゥ ジョエル・ロブション」、南青山「レ・クレアシ ヨン・ド・ナリサワ」(現 NARISAWA) でシェフ・パティシエを務め、2013年に「Shinfula」をオープン。

シンフラ

埼玉県志木市幸町 3-4-50 ☎ 048-485-9841 営 11:00~19:00 休月、その他不定 <http://www.shinfula.com/> ●ウッフとだんごトリコロールはそれぞれお花見の頃に期間限定で販売が決定。販売時期はウェブサイトなどでチェックを。



春、卵、とろけるがキーンワードのケーキ 2 品が、人気のパティスリー「シンフラ」に今春新登場します。「ウッフ」はその名も卵で、まるでヒヨコのようにふわふわ。三色だんごのような「だんごトリコロール」は、サクサクのミルフィーユとクッキーシューの中にクリームがとろり。「ねり胡麻でつくるごまブラリネを日頃から使っています。ヘーゼルナッツやアーモンドなどのナッツのひとつとしてイメージするようになってから、フランス菓子にもごまを活用しやすくなりました」とオーナーシェフの中野慎太郎さん。ごまのリッチな風味が、春らしいケーキ 2 品の味わいを支えています。



ナベノイズムの渡辺雄一郎シェフ直伝

真の卵レシピ

身近な素材で、シンプルに料理できるからこそ

おいしさを究めようとする奥が深い「卵」。

ナベノイズムの渡辺雄一郎シェフに家庭で楽しめるフランス料理の卵のレシピと

とろとろ、とろりテクスチャーを生むテクニックをおしえてもらいました。



Œufs brouillés

フランス流 スクランブルエッグ

材料 2人分

卵 4個
 A 生クリーム 大さじ2
 太白胡麻油 小さじ2
 コショウ 3、4回挽く
 有塩バター 20g
 太白胡麻油 小さじ2
 シブレット、エスペレットパウダー 適宜

とろとろ贅沢テクスチャーの決め手は

70°Cの低温加熱と

油脂が生む乳化のハーモニー

1 鍋(あれば銅鍋)にAの材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。

卵液に入れる太白胡麻油は、卵のうまみを引き上げる調味料のひとつ。泡立て器は金気がでないよう、シリコン製がおすすめ



2 弱火にかけ、たえず全体を混ぜながら加熱する。

空気を抱き込ませるイメージで混ぜつづけながら、ゆっくりと温度を上げていきます



3 鍋の縁のほうから火が通って固まってくるので、その部分を内側のほうに混ぜ込むようにしながら全体に火を入れていく。

全体がもろもろと固まりだしたら、あとはあっという間に火が通るので、火からおろしてさらに混ぜつづけながら余熱で火を入れます



4 全体がほぼ均一な硬さになったら、すぐにバターを加え、太白胡麻油を糸のように細くたらしながら加え、全体を手早くかき立てるように混ぜる。

これはフランス料理の「モンテ」という技法で、料理の水分と油脂を手早く混ぜて乳化させ、なめらかに、かつ濃度をだします



5 深さがある器に盛りつけ、好みにシブレットの小口切り、エスペレットパウダーをふる。

とろとろしていますが、すくえる硬さであることが大事。トーストしたバゲットを添えても



「とろとろ、とろり」って、とても食欲をそそられる響きです。調理の温度帯を変えて、フランス料理の異なる技法を生かして、この魅力的なテクスチャーを表現する卵料理2皿をつくりたい。

まず、身近なようで、フランス的なレシピはあまり知られていないスクランブルエッグ。フランス料理では卵を弱火かもしくは湯煎にかけて、70°C前後の温度帯でゆっくり火を通し、たえず混ぜながらつくりたい。ウフ・ブレイエといいますが、ブレイエは「かき立てる」という意味なので、温度が上がると次第にもろもろとかたまりができて、やがてとろりとなります。

仕上げは、手早くかき混ぜながらバターと太白胡麻油を加え、乳化させるのがフランス料理らしいポイント。これで全体がさらになめらかになります。温度帯は違いますが、マヨネーズをつくる

ナベノイズム 渡辺雄一郎シェフ

恵比寿「ジョエル・ロブション」のエグゼクティブシェフを長年務めた後、2016年「ナベノイズム」を開業。『ミシュランガイド東京2020』では2年連続で二ツ星獲得。



180°Cに熱した油で1分で完成。

ふっくら固まった自身の中から
黄身がソース状にとろり



鶏ササミのバスク風 Euf frit ウフ・フリ添え

材料 1人分

鶏ササミのポワレ

鶏ササミ 2本
塩、ガーリックパウダー、卵白 各適量
いり胡麻白 適量
太白胡麻油 適量

揚げ卵

卵 1個
太白胡麻油 適量
塩、コショウ 適量
パプリカパウダー 適宜

ガルニチュール

赤パプリカ、玉ネギ、シシトウ 各適量
ニンニクみじん切り(炒めたもの) 少々
エルブ・ド・プロバンス 少々



ソース・アロマート

ケチャップ 大さじ3
ポン酢醤油 大さじ3
バター 大さじ1
タバスコ 適量
塩、コショウ 適量

仕上げ

生ハム 1枚
芽パセリなどハーブ 適宜

1 鶏ササミの筋を取り、軽くたたいて厚さを均一にする。塩、ガーリックパウダーをふり、片面に溶いた卵白をぬり、その面にいり胡麻白をびっしりとつける。フライパンに太白胡麻油を多めに入れて熱し、ササミのごまをつけた面を下にして入れて中～弱火で焼く。途中、油をササミにかけながら焼き、縁のほうが白くなってきたら裏返す。色づいたら網に取りだして余分な油を切る。

ササミに油をかけながら焼くのは、フランス料理の「アロゼ」というテクニック。脂肪が少ないササミでも表面がしっとり、そして内側はふっくらと焼きあがります



2 ソース・アロマートをつくる。小鍋にケチャップとポン酢醤油を入れて沸かし、火をとめてバターを加えて手早く混ぜて乳化させ、タバスコ、塩、コショウを加える。

3 揚げ卵とガルニチュールをつくる。小さめのフライパンに太白胡麻油を入れて火にかけ、180°Cまで熱する。

太白胡麻油は卵が半分浸るくらいの量があればいいので、だいたい1.5cmくらいまで入れます



4 先にガルニチュールの野菜を素揚げする。赤パプリカ、玉ネギは細切りにし、シシトウは丸ごと揚げる。これらとニンニク、エルブ・ド・プロバンスを合わせる。

揚げ卵はできたてが一番。時間がたつにつれてしぼむので、ソースやガルニチュールは先に準備してください

5 卵を小さい容器に割り入れておき、フライパンの縁のほうに静かに入れる。

自身が巾着のように上にふくらんでくるので、その部分で黄身を包むようにスプーンで形づくりませ



6 網に取りだし、塩、コショウ、あればパプリカパウダーをふる。

油に入れてからここまで1分弱！
手早く、ふっくらと揚げませ



7 皿に2のソースを敷き、1のササミのポワレ、6の揚げ卵を盛りつける。揚げ卵の上に生ハム、4のガルニチュールを盛りつけ、好みで芽パセリなどのハーブを添える。



ナベノイズム

東京都台東区駒形2-1-17 ☎
03-5246-4056 ⑤12:00～
15:00(13:30L.O.)、18:00～
23:00(21:00L.O.)、日曜のディナ
ーは～22:00(19:30L.O.) ⑥月、
他不定あり <http://www.nabe-no-ism.tokyo/>

●ランチコース1万500円、ディナーコース2万1000円。各コースともにショートコースもあり。店頭限定販売の「ナベノソース」はごま油やラー油でアレンジできる万能ソース。

のと同じ理論です。バターだけでなく、太白胡麻油もともに乳化させると、より一体感が増して舌触りがとろりとしみます。他のオイルも数多く試しましたが、太白胡麻油と卵の相性が一番です。
もう一品は、高温で短時間で火を通す揚げ卵、ウフ・フリです。これは実はナポレオンのお付きの料理人が、戦地で材料も時間もない時に即興でつくった鶏料理に添えられたもの。油に入れた瞬間に固まる卵白で黄身を包むようにまとめ、ほんの1分でできあがりです。自身はふっくら、中の黄身はまだとろりの半熟ですから、これをソースのようにして食べるんです。
同じ半熟の火の通りでも、ごらんのとおり「とろん、とろん」の状態が違います。おいしさの違いをぜひ味わってみてください。



上から読んでも、下から読んでも「ごまたまご」! そう、ごま油とたまごの相性は抜群なのです。全農たまごとマルホン胡麻油のコラボで、「ごま」「たまご」レシピをお届けします。

クセになる「ごまとたまご」

テッパンのたまごかけごはん & たまごのせごはん



ごま油が隠し味

王道たまごかけごはん

材料:1人分 ごはん1膳 とくたま1個 醤油、かけ旨ごま油 マイルド各適量

① ごはんにとくたまをのせ、醤油、かけ旨ごま油 マイルドをかける。② かけ旨ごま油 マイルドのあとがけが、クセになる隠し味です!



“油”がうまいヤミつき味

悪魔のたまごかけごはん

材料:1人分 ごはん1膳 天かす、たくあん各適量 とくたま1個 めんつゆ、圧搾純正胡麻油各適量

① ごはんにたっぷりの天かす、きざんだたくあん、とくたまをのせる。めんつゆ、圧搾純正をかける。



箸で混ぜ混ぜ、タルタルに

半熟たまごのタルタルごはん

材料:1人分 ごはん1膳 とろとろ半熟ゆでたまご(かつおだし)2個 万能ネギ適量 マヨネーズ、純正ごまラー油各適量

① ごはんに半分にカットしたとろとろ半熟ゆでたまごをのせ、マヨネーズをかけ、小口切りの万能ネギをふりかける。純正ごまラー油をお好みで追いがける。

流行りのこのアイテムはハズせない!



スパイシーエッグスラット

材料:1人分 ジャガイモ(中)1個 牛乳約100ml 塩、クミンシード各適量 圧搾純正胡麻油適量 農協たまご1個 バゲット適量

① ジャガイモは皮つきのままラップで包み、電子レンジ(500w)で3~5分柔らかくなるまで加熱する。② 熱いうちに皮をむいてつぶし、牛乳と混ぜてなめらかにし、塩、クミンシードを加える。③ フタつきのビンに②を半分くらいまで入れ、圧搾純正を表面全体をおおうくらい入れ、農協たまごを入れる。フタを閉める。④ 鍋にお湯を沸かして③のビンを8分目まで浸し、白身が半熟になるまで約10分湯煎で加熱する。トーストしたバゲットを添えて。

卵を味わうマヨネーズ

とろりリッチ

Mayonnaise



材料:とくたまの卵黄1個分 塩小さじ1/4 酢大さじ2% 太白胡麻油100ml

① とくたまの卵黄、塩、酢を泡立て器でよく混ぜ、混ぜつつながら太白胡麻油を少しずつ加えてとろりと乳化させる。② “卵押し”マヨネーズなので、オイルはあえて少なめでとろりと濃厚。卵黄は卵かけごはんに最適な「とくたま」で。

だし巻きたまごと たまご焼きの4段活用!

だし巻きたまごや甘いたまご焼きをドン!とボリュームたっぷりにのせた、スイート&サレのこんなアレンジはいかが?

だし巻きたまご

材料:たまご焼き器1本分 A[しんたまご3個 めんつゆ小さじ2 水大さじ1] 太白胡麻油適量

たまご焼き

材料:たまご焼き器1本分 A[しんたまご3個 砂糖大さじ1/2 醤油小さじ1] 太白胡麻油適量

① だし巻きたまご、たまご焼きともにつくり方は同じ。Aを混ぜる。② たまご焼き器を熱し、太白胡麻油を多めに引き、①を1/2量ずつ流し入れて3回巻きながら焼く。③ 途中もたまご焼き器のあいたところに多めに太白胡麻油をぬり、卵に太白胡麻油を抱かせるようにふんわりと焼きあげます。



和洋折衷の美味

だし巻きドッグ

ドッグ形のパン(ヴィエノワなど甘めのパンが◎)にからしマヨネーズをぬり、だし巻きたまごをはさみ、三つ葉を添える。

サクサクがアクセント

だし巻きクロワッサン

クロワッサンに切り目を入れ、だし巻きたまごからしマヨネーズをサンドする。



甘いたまご焼きもイケます

たまご焼きサンド

チャバッタなどのパンに切り目を入れ、リーフレタス、たまご焼き、からしマヨネーズをサンドする。



大胆に一本のせ!

だし巻き飯

材料:1人分 ごはん1膳 だし巻きたまご1本 大根おろし、醤油、七味唐辛子各適量

① ごはんの上にだし巻きたまごをそのままのせ、大根おろしを添える。醤油をかけ、七味唐辛子をふる。

Custard Drink

懐かしミルクセーキを
ねり胡麻でリッチに

カスタードリンク

ごまハニー カスター

材料：1杯分 牛乳200ml 農協たまご1個 コクと香りのねりごま 白大さじ1 ハチミツ大さじ2



ごまカカオ カスター

材料：1杯分 牛乳200ml 農協たまご1個 コクと香りのねりごま 白大さじ1 ハチミツ大さじ1 カカオパウダー大さじ1弱



ごまバナナ カスター

材料：1杯分 牛乳200ml 農協たまご1個 コクと香りのねりごま 白大さじ1 ハチミツ大さじ1 バナナ1本

①つくり方は同じ。ミキサーに材料を入れて均一になるまで回し、できたてをグラスに注ぐ。「ごまバナナカスター」にはお好みでラム酒を添える。●元祖栄養ドリンク?! ミルクセーキにねり胡麻を入れて、ゴマリグナンのポリフェノールもプラス。ほんのり香るごまの風味も美味。

アボカドメリメロ

トッピングとアボカドをスプーンで混ぜ混ぜ。
おいしさ渾然一体!



グラタン風に!?

材料：1人分 アボカド1/2個 農協たまご1個 さしみ醤油、かけ旨ごま油 ワイルド各適量

①アボカドのくぼみをスプーンで少し広げ、農協たまごを入れる。オーブントースターでアボカドが少し柔らかくなるまで約5分焼き、すぐにさしみ醤油、かけ旨ごま油 ワイルドをかける。



そのまま!?

材料：1人分 アボカド1/2個 とろとろ半熟ゆでたまご(しお味)1個 大葉1枚 さしみ醤油、かけ旨ごま油 マイルド各適量

①とろとろ半熟ゆでたまごをきざみ、大葉のせん切りと混ぜる。②アボカドのくぼみに①を入れる。③さしみ醤油、かけ旨ごま油 マイルドをかける。●アボカドごと全体を混ぜて食べます。アボカドには甘口のさしみ醤油がよく合います!

かき玉汁に 追いがけごま油!



かき玉汁

材料：2人分 水400ml 鶏ガラスープ約大さじ1 塩適量 しんたまご1個 かけ旨ごま油 マイルド適量

①水と鶏ガラスープを沸かし、塩で味を調える。②しんたまごを溶き、①のスープに穴あきお玉を通して加え、すぐに火をとめる。③器に注ぎ、かけ旨ごま油 マイルドを追いがける。●スープが沸いた状態で勢いよく混ぜ、その流れに穴あきお玉を通して卵を入れるとふわふわときれいに固まります。



今年のプリンは“固め”が人気

黒たまプリン

材料：プリンカップ5個分 農協たまご2個 グラニュー糖40g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ20g 牛乳200g ココナッツソース [ココナッツクリーム30g 太白胡麻油10g グラニュー糖3g]

①農協たまごとグラニュー糖、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを混ぜ、牛乳を温めて加える。②プリンカップに入れ、150℃のオーブンで約30分焼く。冷蔵庫で冷やす。③ココナッツソースの材料を混ぜ、プリンに添える。●オーブンで焼いている間にねり胡麻が自然に沈殿し、カaramelソースを入れたようにツートンに焼きあがります。



家庭でプロ級のバラバラに!
“たまごかけごはん”を炒めます

黄金チャーハン

材料：2人分 A[ごはん丼大盛り1杯(約300g) しんたまご2個 太白胡麻油大さじ2 塩小さじ1/3] 太白胡麻油大さじ1 醤油少々

①Aを混ぜ合わせる。②フライパンに太白胡麻油を入れて強火で熱し、①を入れて炒める。はじめはもったりとしているが、火が通るとバラバラになる。③炒めあがりに醤油を加えて香りを立てる。●まずたまごかけごはんをつくり、ごはん一粒ずつを卵液でコーティングしてから炒めるのがポイント。バラバラに炒めあがります!



Products

たまごは1日に2個以上食べてもOK!

たまごは完全栄養食品といわれるほど栄養豊富。かつてはコレステロールが多いから1日に1個までといわれましたが、近年「たまごを食べても血中コレステロール濃度は変わらない」ことが明らかになりました。さらに厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」では、コレステロールの摂取目標値(制限)もなくなりました。「健康な人はコレステロールは気にせず、たまごを1日に2個以上食べても大丈夫」というのが最近の常識です。

農協たまご

「農協シリーズ」から牛乳に続いて登場。安心なたまごを届けるため、生産農場指定、採卵日を表記。



しんたまご

オメガ3脂肪酸、葉酸、ビタミンEを強化。加熱調理した時に鮮やかな黄色が際立ち、料理や弁当にぴったり。



とくたま

「もっともおいしいたまごかけごはんができる卵」をめざし、黄身のコク、粘り、色にこだわって開発。コクたっぷりの濃厚な卵黄が、プチッとつぶれてあふれる。



とろとろ半熟ゆでたまご(しお味・かつおだし)

半熟の黄身が「とろとろ」なゆでたまごで、ゆでたまごと生たまごのおいしいとこどり。ロカボマーク糖質量を表示。



JA全農たまご JA全農たまご(株) <http://www.jz-tamago.co.jp/>

第2回◎テーマ 「かき揚げ」

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
職人同士が技術交流、情報交換をする場。
第2回のテーマは、3人の揚げ手それぞれの「かき揚げ」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)
新井均(神楽坂 御座敷天婦羅 天孝)

季節を感じる素材や、江戸前の種。
衣へのアプローチが味わい、食感の要。

深町 「マルホン天ぷら研鑽会」の第2回は、「かき揚げ」がテーマです。前平さん(てんぷら前平)、新井さん(神楽坂 御座敷天婦羅 天孝)、そして私、深町(てんぷら深町)の3名が揚げ手を務め、出席者のみなさんと技術交流をしたいと思えます。

前平 第1回の「海老」は僕自身とても勉強になり、海老という素材ひとつとっても、そして衣や揚げ油まで、揚げ手によってさまざまなアプローチがあり、刺激を受けました。今日もよろしくお願ひします。

新井 私は今回はじめて揚げ手として参加します。天ぷら業界として、このような職人との交流会は初の経験なので、とても意義深いと思っています。

深町 では早速、私から。揚げ油は太白胡麻油100%です。これは父(深町正男)が店をはじめた時に、それまで勤めていた「山上ホテル」では太白胡麻油と太香胡麻油 淡をブレンドしていましたが、街場になると女性のお客様も多くなるので、なるべく香りが立たないように配慮して、太白胡麻油のみにしたと聞いています。

新井 うちも親父(新井孝一)が初代店主で、僕は二代目。父が修業した「天政」はごま油一本でしたが、神楽坂で開業したため花柳界からの利用が多く、着物ににお

いがつかないようにと、綿実油と太香胡麻油淡のブレンドに変えたと教えられました。ごま油をなくさなかったのは、やはり「江戸前天ぷら」にはごま油の香りが欠かせないから。上手にバランスをとったのがこの割だったそうです。

季節の香りをかき揚げで楽しんでもらう「深町」

深町 今日以前昼に提供していたかき揚げ天井を一日限りで復活させます。もともとは季節の食材の端などをうまく取り合わせてかき揚げにしてみました。人気になって出数が増え、コースのお客様と両立するのが厳しくなり、コースをきちんとおだししようという方針で2年前に提供をやめました。いまだに当時から常連のお客様には、コースの締めにはリクエストをいただきます。

新井 もともと「かき揚げ」は、「かき集めて揚げる」のが語源らしいです。だから深町さんのかき揚げは、まさに正統派。素材の数が多く豪華、でも端をうまく活用している。

深町 今回は春の素材で百合根、そら豆、ふきのとう、ゆがいたたけのこ、そして帆立、海老。上にはアスパラガスの天ぷらを一本のせます。百合根は小さい鱗片、たけのこは硬い部分、開いてしまったふきのとうなどをかき揚げに使



新井

衣の上に、ふわりとまとまった小柱、芝海老、三つ葉の種がのる。衣の味わいも重視。



前平

小柱と新蓮根をようやくひとつにまとまる程度の薄い衣で揚げる。衣の食感のはらり。



深町

季節の香りを感じさせる多彩な素材を、通常为天ぷらよりも若干濃い衣でまとめる。



検証1 ● 深町一真の「特製かき揚げ天井」



4 穴杓子で揚げ鍋の縁のほうに入れる。油の温度は175℃目安



アスパラガス以外の素材を、百合根の鱗片に大きさを合わせて切りそろえる



5 裏返した後、中心を揚げ箸でさして芯のほうにも熱を通す



2 切りそろえた素材をボウルに入れて生粉をまぶす



6 他の天ぷらよりも気持ちしっかりめに揚げる



3 通常よりも濃いめにつくった衣と合わせる

季節ごとの複数の素材の香りが鼻孔を抜ける

素材／百合根、そら豆、ふきのとう、ゆがいたたけのこ、帆立貝柱、海老、アスパラガス

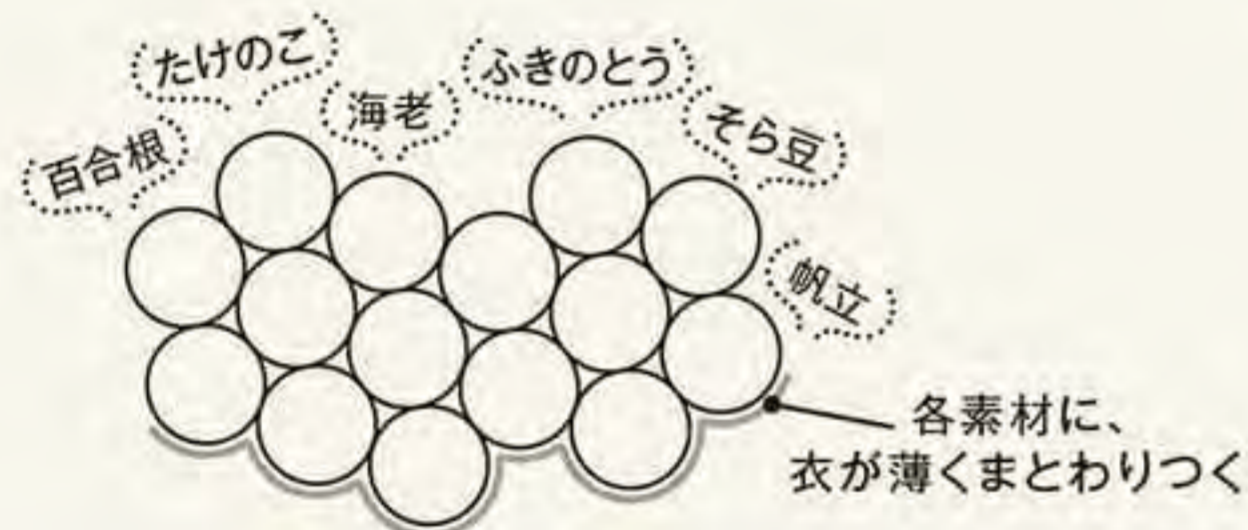
衣／基本の衣[常温の薄力粉(バイオレット)、全卵3個に対して水2ℓの卵水]を濃いめにつくる

油／太白胡麻油

井つゆ／醤油2、みりん3、酒3、砂糖2、鰹だし2の割合で、追い鰹をして煮詰める。つぎ足して使用

ごはん／魚沼産コシヒカリをガス釜炊き。白飯としても提供

提供／ごはんの上にかき揚げをのせ、井つゆをかける。かつて昼に提供していたもの(現在はなし)



います。ちなみに、夏はゴーヤ、みょうが、オクラなど。秋は舞茸、むかご、栗など。とくに香りを感じてもらえるものを選んでいました。

前平 衣は他の天ぷらに比べてどうですか？

深町 厚め(濃度が濃い)にして、素材には薄くまとわりつけるイメージです。穴あき杓子を使い、衣を適度に落として油に入れます。衣は素材すべてにまんべんなくつけていますが、余計な衣はない感じ。内側の衣までしっかりと火を入れたいので、途中で裏返したら揚げ箸で中心を1、2カ所さしてそこから油を通し、芯のほうからも熱をまわします。



深町さんのかき揚げの断面は、すべての素材にまんべんなく衣がまとわりついた状態。内側の衣にもしっかりと熱が入っている。

新井 井つゆは、かけますか？

くぐらせますか？

深町 たれかけ(井つゆをかける道具)で1杯分ほど(約20ml)かけます。以前は揚げたかき揚げを井つゆにくぐらせていましたが、とくに夏季の衛生面などからかけるようにしました。井つゆの味は醤油がきりっとして、鰹だしですっきりしています。

前平 井つゆだけで味見すると、本当にすっきりしてますね。

深町 つぎ足しで残り1リットルくらいになるとまた新しいつゆを足しますが、毎日少しずつ煮詰まって味が濃くなるので、つくりた

てはあまり濃くせず、むしろ鰹だしでさっぱりするようにしています。

前平 ごはんはどうしてますか？

深町 魚沼産コシヒカリですが、水を若干少なめにして、ガス釜で炊くので、いわゆる米粒が立ったごはんになります。天井に使うのを想定しているので、白いごはんとしては、お客様によっては少し硬めに感じるかもしれません。

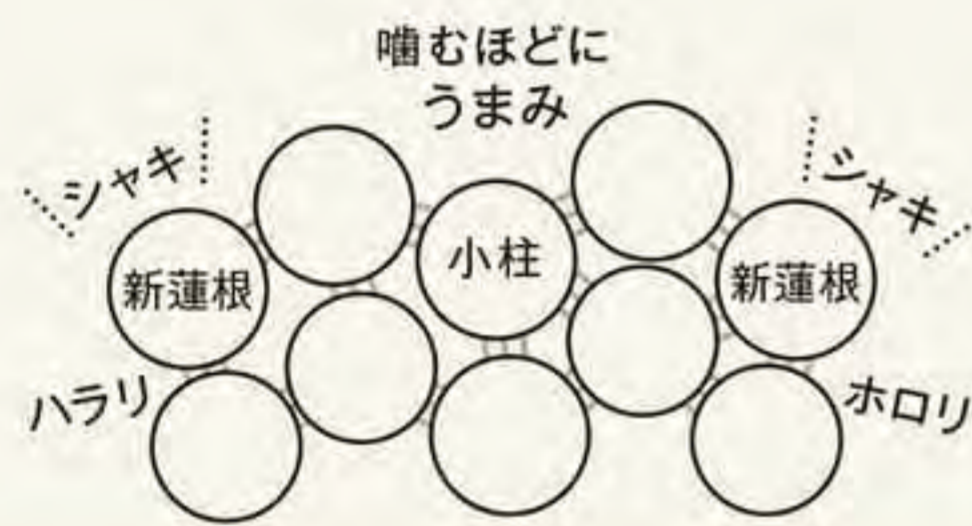
新井 井つゆは醤油勝ちで鰹だしがきいて、江戸前の味。太白胡麻油だけで揚げる衣は上品で、素材の香りが次から次へとあふれでてくるよう。江戸前のかき揚げのまさに新しい形で、とてもおいしいですよ。

衣が素材をかるうじてひとつにまとめる「前平」

前平 次は僕ですが、実はあまりふつうのかき揚げをしていなくて、かき揚げの冷やし天茶をつくります。夏の献立ですが、実はリピーターの方から年中よく注文をいただくので、通年の締め定番となりつつあります。

深町 たとえ冬でもお店の中は温かいですからね。天ぷらを食べれば体が温まるし、締めに冷たい天茶というのは人気があるのがよくわかりますよ。

前平 素材は小柱と新蓮根。新蓮根は水分が多く、味よりも食感のために欠かせません。小柱は弾力があり、噛むほどにまるでおだしのようになまみがあふれでてきます。その咀嚼に新蓮根のシャキとした歯触りを合わせています。



はらはらとほぐれる 薄い衣で素材をまとめる

素材／小柱、新蓮根

衣／基本の衣[薄力粉(バイオレット)、全卵2個に対して水1.8ℓの卵水]をかなりゆるめにつくり、卵水に粉を加えた直後に使う

油／太白胡麻油3に対し、太香胡麻油 淡1

ごはん／山形県東置賜郡高島町の真鴨農法、完全無農薬有機米のつや姫をガス釜で硬めに炊飯。白飯としても提供。冷やし天茶には水で洗って使用

提供／夏季のコースの締め。水で洗ったごはんに、冷やしただし(血合い抜き本枯節のだし、塩、淡口醤油)を張り、あさつきの小口切りをちらす。かき揚げ、すだちを別皿で提供



衣をついたら、すぐに天種のボウルに入れて軽く合わせる



小柱と新蓮根を食べやすい大きさに切りそろえる



すぐに穴杓子で揚げ鍋の縁のほうに入れる。油の温度は180℃目安



ボウルに小柱と新蓮根を入れ、生粉をごく薄くまぶす



天種同士がようやくくっついている程度の状態に揚がる



卵水に粉を加えて泡立て器で軽く混ぜ、ごくゆるい衣をつくる



検証2◎前平智一の「冷やし天茶」

新井 衣が白くてとても繊細そう。前平 そもそも僕は天ぷらは素材を立たせる調理法と考えています。衣は必要ですが、主張はさせたくない。だから素材を際立たせるために衣は白くしたいので、黄身の色が淡い卵を使います。また、とくにかき揚げの場合は、素材同士がようやくくっつく程度の、ほぼ液状のシャバシャバした衣をつくります。素材に生粉をまぶし、そこに衣を加えてほとんど混ぜず、すぐに揚げます。たとえ30秒でもおいてしまうと、素材にまぶした生粉がすべり落ちて衣に混ざり、それが揚げている間に下にたまってしまうんです。



前平さんのかき揚げは、ほろりとほぐれそうな状態。生粉をまぶした素材と薄い衣を合わせ、生粉が素材からすべり落ちないうちに即揚げる。

新井 うちのかき揚げは、まさに前平さんとは正反対で、あえて穴のない杓子で衣も多めに入れて揚げます。おもしろいね、いろいろな考え方があっていいですね。前平 本当にそうですよね。だから天ぷらって、職人にとっても食べる手のお客様にとってもおもしろいのだと思います。深町 冷やし天茶のおだしはどのようになりますか？前平 昆布と血合い抜きの本枯節のだしを吸地より少し濃いめに塩、淡口醤油で調え、たっぷりのあさつきで召しあげてください。おだしは雑味がなく澄んだ味わい



深町のまかない「かき揚げのおにぎらず」。ごはんの上にかき揚げをのせ、井つゆをたっぷりとかけてラップで包む。冷めても美味で、天ぷら店のテイクアウトや手土産需要の開拓につながるアイデア。

で、あさつきの香味でさっぱりと。一度にかき揚げを全部入れると、おだしがぬるくなってしまいうので、少しずつ入れて召しあげてください。さいとお伝えします。

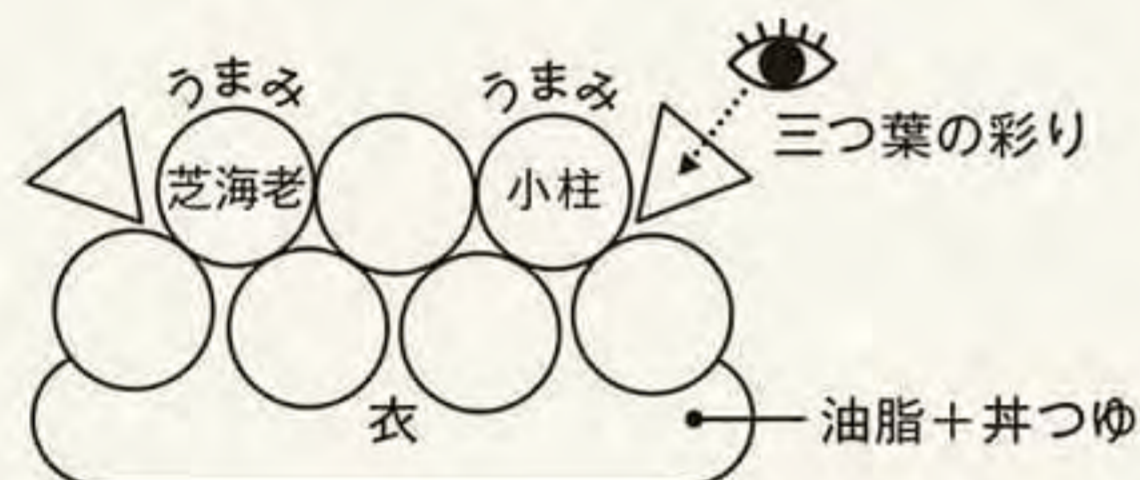
ごま油で揚げる衣が江戸前の醍醐味「新井」

深町 次は、前平さんのかき揚げとは対極とおっしゃった天孝さんですね。いわゆる江戸前ですか？



新井さんのかき揚げは「衣もおいしさのうち」。下部は衣が固まり、そこに井つゆが染み込んで味わいを増す。

新井 そうですね。いろいろやりたいこともありませんが、二代目として親父から受け継いだ流儀を守っています。素材は江戸前天ぷらには欠かせない小柱、芝海老、そして香りと彩りのための三つ葉。芝海老は今ほとんどが九州産ですが、そもそも江戸前の種なので



衣と江戸前の井つゆが 織りなす味の融合

素材／小柱、芝海老、三つ葉
衣／卵黄1個、水(酸性水)200ml、冷やした薄力粉(バイオレット)

油／綿実油8に対し、太香胡麻油淡2

井つゆ／かえし(醤油、みりん、酒、砂糖、蜜を合わせて3週間ほどおく)2に対し、鰹だし1の割合で濃いめにつくる。つぎ足して使用。営業中は湯煎で保温

ごはん／魚沼産コシヒカリに、1割の餅米を配合してガス釜炊き。白飯としても提供

提供／かき揚げを井つゆにくぐらせ、ごはんの上のせてふたをして供する。昼夜のおまかせコースの締め(天井、天ばら、天茶から選択)



杓子の上に素材を彩りよくすくい、そのままの形で揚げ鍋の縁に入れる



むいた芝海老の大きさに合わせ、小柱、三つ葉を切りそろえる



検証3 ● 新井均の

「かき揚げの天井」



しっかりと強めに揚げる。油の温度は高温で190℃近く



「江戸前の流儀」という、濃度が濃いめのしっかりした衣



湯煎で保温した井つゆにくぐらせ、ごはんの上のせる



衣鉢で小柱、芝海老、切り三つ葉に衣を加えて合わせる



2020年1月19日、マルホン天ぷら研鑽会第2回が終了。会場協力／(株)林原

外したくない。うちの衣は卵は卵黄のみで、どちらかというと、ふわりと揚がり、衣もしっかりつけています。なぜなら、衣にしっかりと井つゆが染み込んで、油と醤油や鰹だしが合わさった味わいこそが、江戸前天ぷらだと教えられたから。かき揚げを揚げる温度も高めの190℃で、しっかりと強めに香ばしく揚げます。

前平 本当、うちとは対照的。確かに衣のおいしさが伝わりますね。新井 あとね、天井にはふたが欠かせない。短時間でもふたをして蒸らすことによって、水蒸気が立ちのぼって米と米が離れて、そこに井つゆが染みわたる。

深町 いいですね、衣をつたわって、油とともに井つゆがごはんにたれていく感じ、イメージできます。前平 今回も学ぶことが多いですね。他の参加者のみなさんのかき揚げもこの後おしえてもらいながら、意見交換しましょう。

新井 次回はうちの若いスタッフももっと連れてきて、いい勉強の場にしてほしいと思います。



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、互いの技術を交流したい、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3回の告知は竹本油脂のウェブサイトなどで発信予定です！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
神楽坂 御座敷天婦羅 天孝 東京都新宿区神楽坂3-1 ☎03-3269-1414

参加者：海老の浦井(浦井義之)、神楽坂御座敷天婦羅天孝(新井孝一、矢部洋夫、清水春希)、天麩羅おばた(尾畑秀雄)、てんぷら奇天屋(高木正弘)、天ぷら車(車崎智也)、天ぷら新宿つな八浦和店(浅沼宗伸)、てんぷら深町(深町純央)、天ぷらもっこす(山口浩)、天ぷら元吉(元吉和仁、前村政紀) ※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⑬

緑のお豆がおいしくなってきました。口の中に広がるさわやかな香りと甘みは、旬のこの時季の醍醐味。いろいろなおいしさを楽しむレシピをご紹介します。今号の「トリとタマゴ」特集のために、1品だけ鶏肉レシピも特別参加!

やみつきの一言⑬

ごま油とねり胡麻で
春のお豆が
うんとおいしくなる



おいしさ止まらないピリ辛ラー油マヨ

ゆであげスナップエンドウ& ラー油マヨネーズ

材料:4人分 スナップエンドウ12本 太白胡麻油適量
A[マヨネーズ大さじ3 純正ごまラー油小さじ1/3] レモン適量

① 塩(お湯の3%量・分量外)を入れたお湯でスナップエンドウを硬めにゆで、ザルにあげて冷ます。筋を取り、太白胡麻油をまぶす。② Aを混ぜ合わせる。③ スナップエンドウに②、レモンを添える。

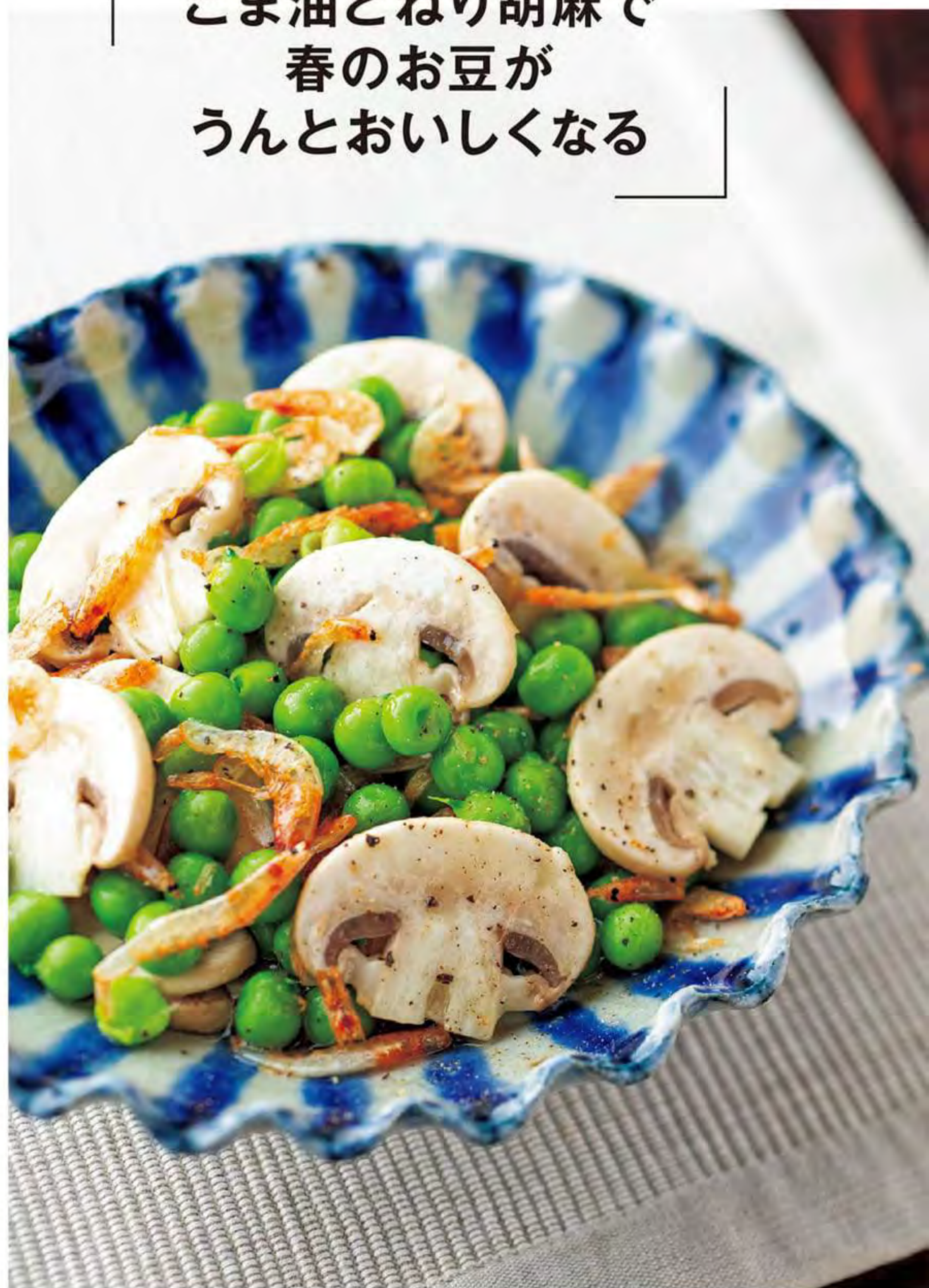
●ゆであげたスナップエンドウに太白胡麻油をまぶすと、いつまでもツヤツヤ。ラー油マヨネーズはお好みの辛さで。

ハチミツでほんのり甘口仕立て

グリンピースの春味サラダ

材料:4人分 グリンピース100g マッシュルーム4個
桜海老5g A[太白胡麻油大さじ3 淡口醤油、酢各大さじ1 ハチミツ大さじ1/2] 黒こしょう少々

① 塩(お湯の3%量・分量外)を入れたお湯でグリンピースを3分ゆで、ザルにあげて冷ます。② マッシュルームは厚さ3~4mmにスライスする。③ 桜海老はフライパンで空煎りして香りを立たせる。④ Aを混ぜ合わせる。⑤ ①、②、③を④でさくっと和える。盛りつけて黒こしょうをかける。



ごま油香る万能さっぱりジュレ

絹さやといんげん 太香胡麻油ジュレがけ

材料:4人分 絹さや10枚 さやいんげん10本 A
[だし180ml 淡口醤油、みりん各大さじ1] 粉ゼラチン3g 太香胡麻油大さじ1 いり胡麻 白適量

① Aをひと煮立ちさせ、火をとめて粉ゼラチンを加えて溶かす。冷蔵庫で冷やし固める。② 絹さやは筋を取る。さやいんげんはヘタを切り、半分に切る。③ 塩(お湯の3%量・分量外)を入れたお湯で②をゆで、ザルにあけて冷ます。④ ①をスプーンでくずし、太香胡麻油と混ぜ合わせる。⑤ ③の絹さやといんげんを盛りつけ、④をかけ、いり胡麻 白をふる。●太香胡麻油の香ばしい香りのみずみずしいジュレの組み合わせ。魚介類にも肉にも合う万能ダレです。



簡単、驚くほどしっとり、絶対うまい!

鶏むね肉のしっとり焼き

俺の実家は焼鳥屋/
鶏特集に特別エントリー!

材料:1人分

鶏むね肉1枚 塩適量 薄力粉適量 太白胡麻油、太香胡麻油各大さじ1 香味野菜、すだちなど適宜

① 鶏むね肉の皮を取り、厚みを半分に切る。塩をふり、薄力粉をまぶす。② フライパンに太白胡麻油と太香胡麻油をひき、①の鶏肉を入れる。弱火にかけて2分焼き、裏返してさらに2分焼く。もう一度くり返して両面を焼き、はじめの上面を上にして取りだし、5分ほどやすませる。③ 食べやすく切って盛りつけ、香味野菜やすだちを添える。●焼き色がつかない程度の弱火で、ゆっくり裏返しながらかくのがコツです。



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 名古屋
名古屋市千種区高見2-1-12 ナゴヤセントラルガーデン
☎052-753-7677

賛否両論 金沢
金沢市野町2-25-19 ☎076-243-6630

2019年11月4日、金沢の情緒あふれるにし茶屋街に「賛否両論 金沢」がオープン。1階はカウンター、2階はテーブル席のお座敷。昼夜ともに6900円、9500円のおまかせコースが楽しめます。

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



春の味わいをごまの香味とともに

そら豆のすりながしごま風味

材料:4人分 そら豆150g(正味) 玉ねぎ¼個 太白胡麻油大さじ2 塩適量 A[鶏ガラスープ600ml コクと香りのねりごま 白大さじ2 淡口醤油、みりん各大さじ1½] マスカルポーネチーズ大さじ1 黒こしょう適量

① そら豆は薄皮をむく。② 玉ねぎは薄切りにする。③ フライパンに太白胡麻油を入れて中火にかけ、②の玉ねぎを入れて塩をふり、しんなりするまで炒める。④ ①のそら豆も加えて油がなじむ程度に炒める。⑤ Aを加え、そら豆が柔らかくなるまで2~3分煮る。冷ます。⑥ ⑤を煮汁ごとミキサーに入れ、なめらかになるまで回す。⑦ 鍋にもどして温め、塩で味を調える。⑧ 器に注ぎ、マスカルポーネを添え、黒こしょうをふる。●マスカルポーネはそら豆とねりごまの味のつなぎ役。

「新宿天ぶらつな八」でマルホン胡麻油とイタリアワインのマリアージュ

1月31日、新宿天ぶらつな八松屋銀座店において「マルホン胡麻油と天麩羅の会～イタリアワインと共に～」が開催されました。冷菜、温菜、天麩羅(巻、忒、参)、逸品、デザートのご献立に同店のソムリエが合わせたのは、5種類のイタリア産ワイン。天ぶらは太白胡麻油で揚げられ、料理全皿に各種ごま油やねり胡麻がふんだんに使われました。「告知をしてすぐに満席になるほど盛況でした。イタリアワインと天ぶらが相乗効果でおいしくなるマリアージュを今後も提案していきたいです」と同店店長の竹本睦さん。次回の開催にも期待がかかります。



白のねり胡麻を使った温菜の「胡麻豆腐揚げだし」とともに、トレンティーノ・アルト・アディジェ州の「LOACKER ソーヴィニヨン・ブラン「タスニム」 IGT 2017」がテーブルに。

天ぶらは「巻：巻海老の湯葉巻き 薺の薑」 「忒：蟹と蓮根の稲荷揚げ」 「参：大あさりと下仁田葱の香り揚げ」が順に供された。ワインの輸入元は郵船商事(株)。



ワイン県・山梨で天ぶらと地場産ワインのワークショップ



さる2019年12月15日、山梨県甲州市にあるワイナリー「98wines」で午前、午後にわたり現地のワインと天ぶらのコラボイベントが開催されました。午前の部は山梨県主催の「てんぶらと山梨ワインのマリアージュワークショップ」、午後の部は甲州市主催の「『てんぶら近藤』近藤文夫さん×山梨県甲州市料理教室」。両部ともに地元の素材を使った天ぶらの基本の揚げ方教室に続き、近藤さんが山梨ワインのために開発した「ワイン衣」の天ぶらもお披露目。小麦粉とワインだけでつくるこの衣、サクサクと軽く、ほのかにフルーティな香りが立ち、参加者に大好評。2019年に「ワイン県」を宣言した同県自慢のワイン、豊富にとれるフルーツ、地場素材を生かした町おこしレシピの開発に一役買いそうです!



午前の部で紹介された、赤ワイン衣で揚げた在来の里いも「やはたいも」。ワイン衣のレシピは「人気店のワインがすすむおつまみ バル&レストランが教える115レシピ」(世界文化社)に掲載。

ころ柿にはレモンをはさんで白ワイン衣で。

午後の部では甲州市でとれる巨峰やシャインマスカットを白ワイン衣で天ぶらに。



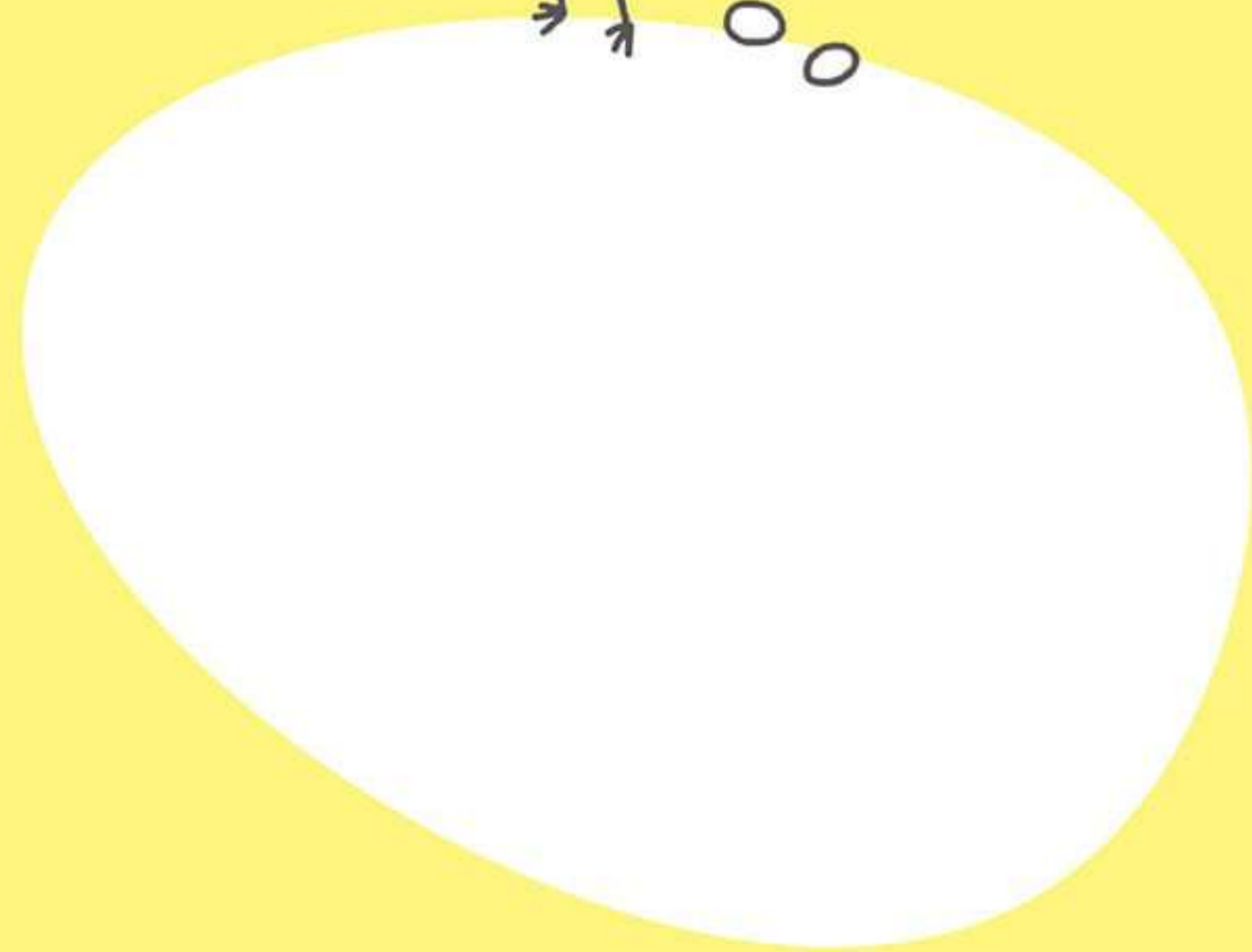
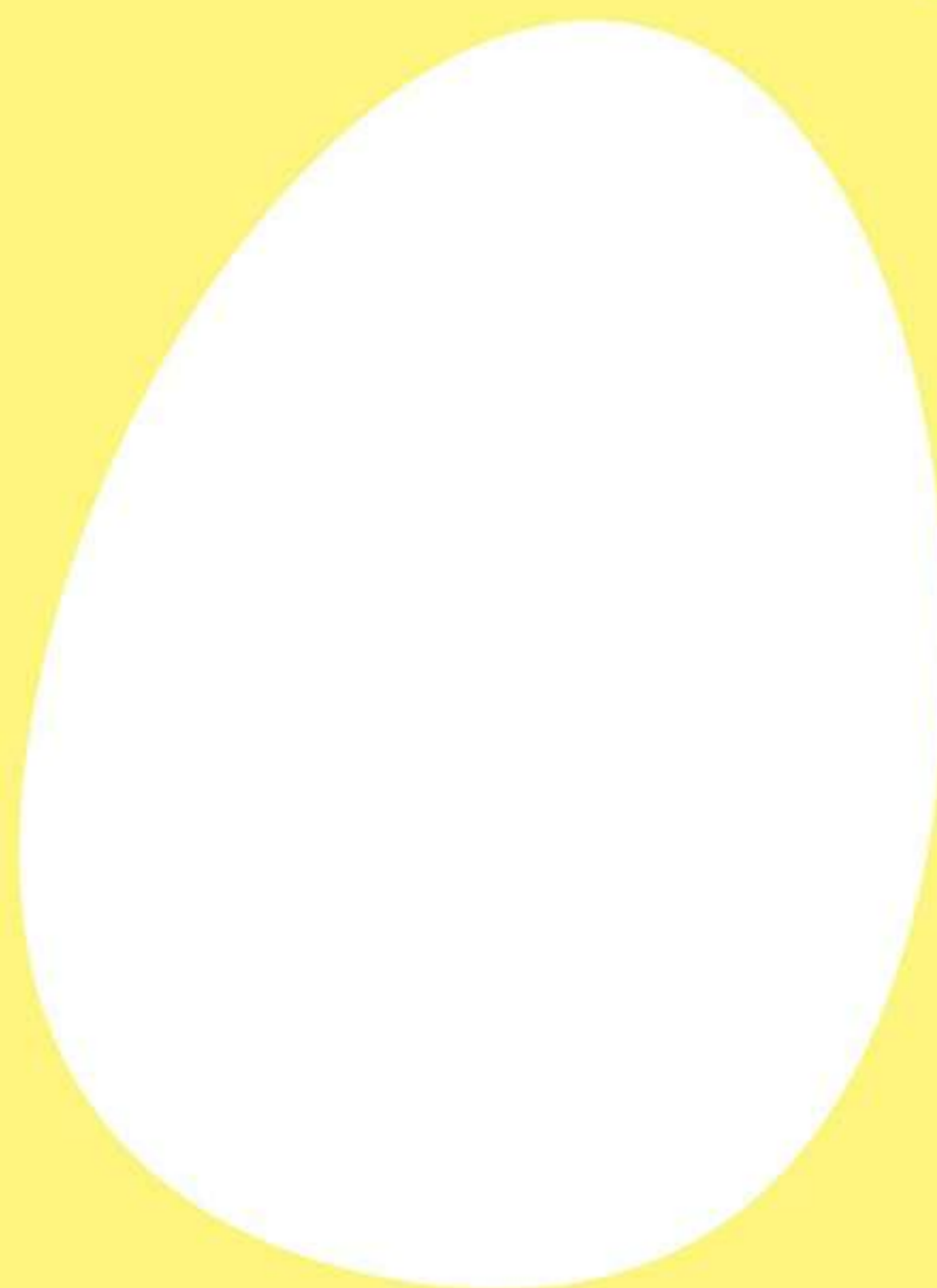
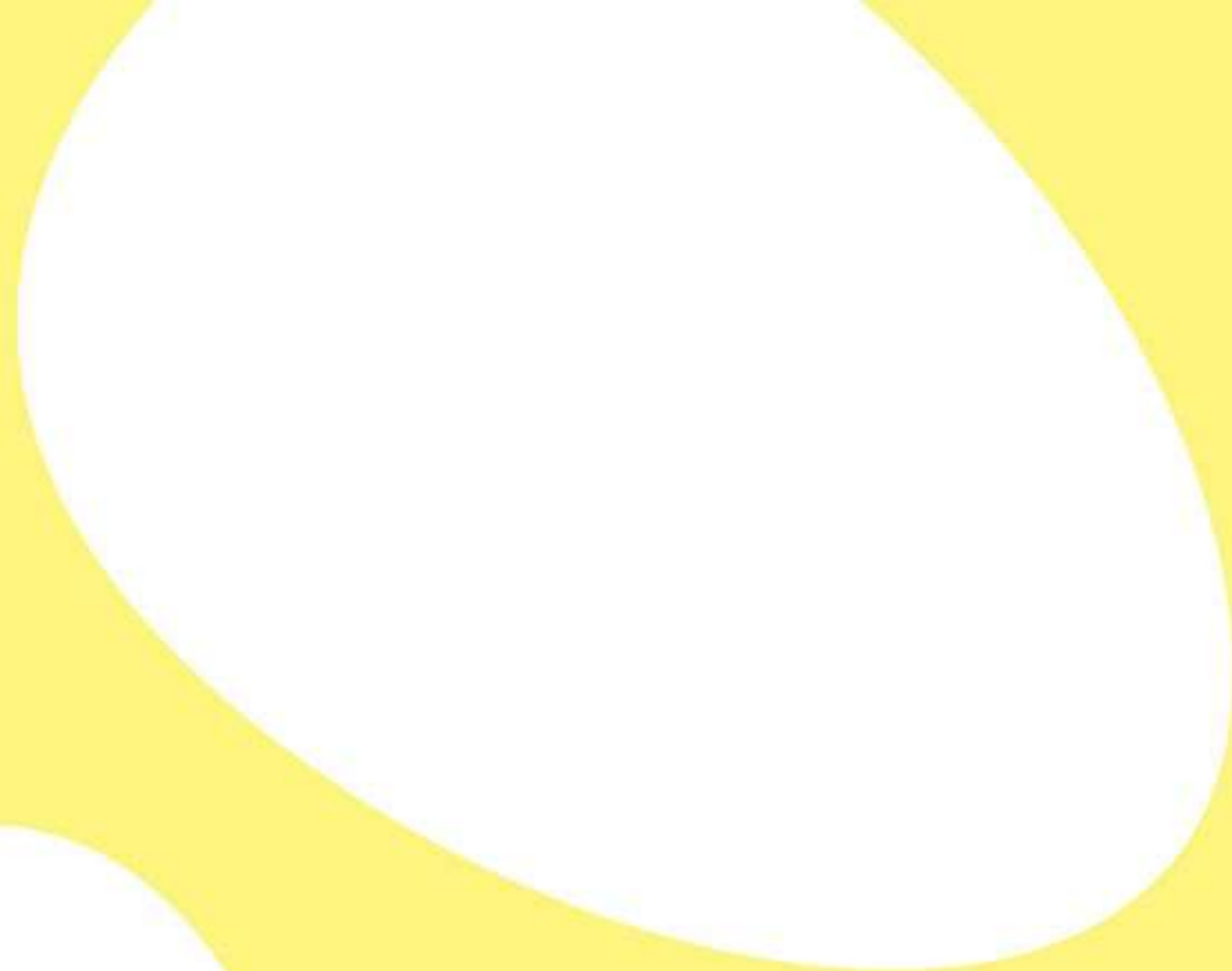
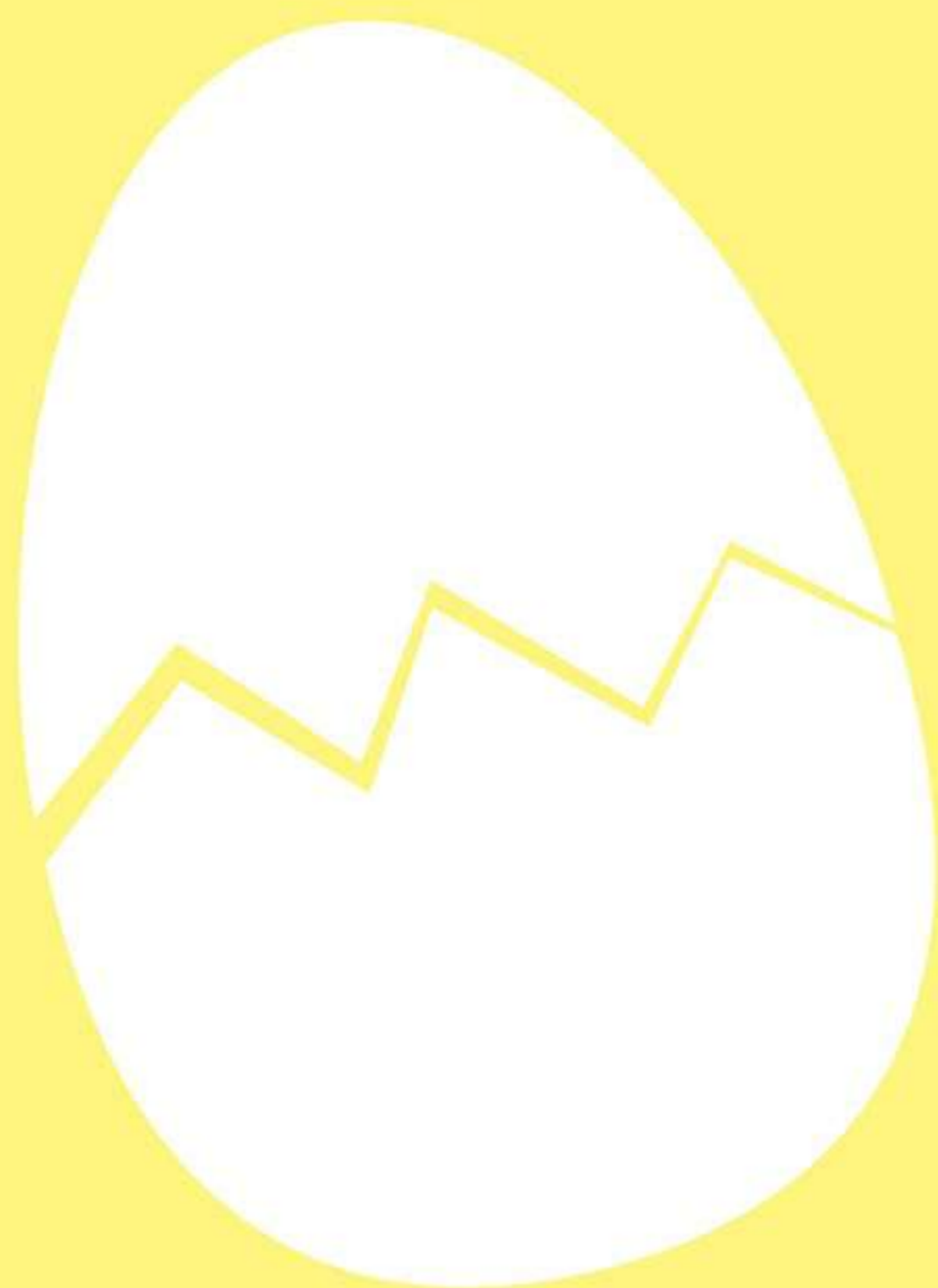
ごま油は身体にやさしい油です 全国への通信販売もご利用ください

- 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



ニワトリが先か、タマゴが先か？

この身近な「？」は、

大昔から先人たちも頭を悩ませてきた

永遠の疑問のようです。

でも食いしん坊にとっては、どっちが先でもいいかな。

だって、トリもタマゴもどちらも

とってもおいしいですから。

