

ごま油の四季



夏の号 136 2020 Summer
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

Open sesame

特集◎
Five Sesame Episodes

Cleopatra

夏のセサミ ファンタジー

Pirates

*American
sesame dream*

Space journey

生まれは紀元前、今も世界が愛してる
セサミロードの美味しいレシピ

連載◎

毎日食べたい、やみつきごはん
笠原将弘 [賛否両論]
天ぶらを食べに 逢坂



Episode I
Cleopatra



絶世の美女
クレオパトラが愛した
ローズの香り



Episode II
Open sesame

「開け!ごま」は夢の扉を開く
魔法の呪文

夏のサミ ファンタジー

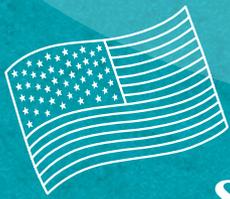
きっかけは、ごま研究で世界に知られる小林貞作先生の本でした。ごまが紀元前にアフリカ・サバンナで芽生え、長い時をかけて世界中に広がった壮大なストーリーがこと細かに、そして時にロマンたっぷりに語られ、まるでタイムトラベラーの気分でワクワクしながらごまヒストリーを学ぶことができました。

2000年以上前にごま油を愛用していたクレオパトラ、開け!ごまの呪文、夢が駆けめぐる大航海時代、テレビ番組「セサミストリート」の誕生……。歴史に登場するごまのエピソードは数知れません。

本特集では「ごま油の四季」編集部が選りすぐったファンタジーたっぷりのエピソード5編を、ごま料理のレシピとともにご紹介します。ごまのロマンあふれる世界をお楽しみください。

Cook by Maki Watanabe (Makiette)





Episode IV
*American
sesame dream*



シェアしよう、セサミのハピネス



Episode III
Pirates

パイレーツの
ロマンは七つの海に



Episode V
*Space
journey*

セサミジャーニーは
時空を超えて



※本企画は史実を参考に構成していますが、各エピソードのストーリーやレシピはオリジナルで考えたフィクションです。

※参考文献
「ゴマ・スーパー健康法」小林貞作（ごま書房）
「ゴマの来た道」小林貞作（岩波書店）
「ゴマはなぜ身体によいのか」並木満夫（チクマ秀版社）
「図説 アラビアンナイト」西尾哲夫（河出書房新社）
「英雄たちの食卓」遠藤雅司（普食紀行）（宝島社）
「香料の道」山田憲太郎（中央公論社）
※協力/AWABEES、UTUWA

Episode I

Cleopatra

絶世の美女
クレオパトラが愛した
ローズの香り

男たちを魅了し、女王の座に君臨したクレオパトラ。
ごま油は当時、儀式に使われた貴重品でしたが、
クレオパトラはごま油に花びらを漬け込んだ「ローズの香油」を愛用していたとか。
ローズとごまのアンチエイジング力を見抜いていたとは、さすが美の女王です。
ドライローズと太白胡麻油でつくるローズオイルで、
女子度が上がるこんな美活プレートはいかが。



鶏とクルミの煮込み

材料【4人分】 鶏モモ肉2枚 玉ネギ小1個
クルミ(ロースト)60g 太白胡麻油小さじ2+
大さじ1 A[薄力粉小さじ2 シナモンパウダ
ー小さじ½ 粗挽き黒コショウ小さじ¼] B[水
300ml ザクロシロップ(またはバルサミコ酢)
大さじ1 サフランパウダーひとつまみ(あれば)
砂糖小さじ½ 塩少々] ローズベッパー適量

- ①鶏肉は4つに切る。玉ネギは繊維を断ってスライスする。クルミは渋皮が多い場合は楊枝などで取り、2、3等分に割る。
- ②太白胡麻油小さじ2で鶏肉を中火で両面焼く。
- ③別に太白胡麻油大さじ1で玉ネギを弱火でうっすら色づくまで炒め、Aを加えて軽く炒める。
- ④②、B、クルミを加えて中火でフタをし、軽く沸いたら火を弱めてアクを数回取りながら約30分煮る。
- ⑤鶏肉を取りだし、煮汁をハンドブレンダーにかけてなめらかにし、肉をもどす。
- ⑥盛りつけし、ローズベッパーをちらす。

クルミでリッチ、ザクロの甘ずっぱさかわせになる

ソラ豆のスパイス煮

材料【4人分】 ソラ豆250g 圧搾純正胡麻油50ml 水250ml
ニンニクすりおろし小1かけ分 パプリカパウダー小さじ2 ジン
ジャーパウダー小さじ1 ターメリックパウダー小さじ½ 塩小
さじ1 バクチャーの茎のみじん切り2株分(あれば)

- ①ソラ豆は薄皮の黒く硬い部分(お歯黒)を包丁で取りのぞく。
- ②材料すべてを鍋に入れてひと混ぜし、中火にかける。軽く沸いたら火を弱め、フタを半がけにして10分煮る。火をとめてそのまま冷ます。

美と健康のタンパク源をスパイスに

ローズの香りのヨーグルト

材料【1人分】 プレーンヨーグルト
適量 ブドウ2粒 ハチミツ大さじ1
ローズオイル(→下記)適量

- ①ヨーグルトとブドウを盛りつけ、ハチミツ、ローズオイルをかける。

アンチエイジングのエブリデー習慣

ローズオイル

材料【約120ml分】 ドライローズ3g 太白胡麻油120ml

- ①密閉容器に材料を入れ、1日以上おいて香りを移す。3日くらいで香りがしっかりする。*ハーブティ用のドライローズを使用。香りがいいピンクローズがおすすめ。



モロヘイヤのスープ

材料【4人分】 モロヘイヤの葉30g クミンシード、コリアンダーシード各小さじ½
カルダモンシード1粒 太香胡麻油大さじ1 ニンニクのみじん切り小1かけ分 玉
ネギのみじん切り¼個分 ブイヨン500ml 水溶性片栗粉(片栗粉小さじ1と水小
さじ2) 塩、コショウ各少々 かけ旨ごま油 一番搾り適量

- ①モロヘイヤの葉は包丁で細かくきざむ。コリアンダーシード、カルダモンシードはつぶす。
- ②鍋に太香胡麻油とニンニク、玉ネギ、スパイス3種を入れて弱火で炒め、玉ネギが透きとおったらブイヨン、水溶性片栗粉を加える。かき混ぜながら煮立ったら塩、コショウで味を調え、モロヘイヤを加えてひと煮立ちさせる。
- ③器に注ぎ、かけ旨ごま油 一番搾りをかける。*冷やしても美味。

エジプト流飲む栄養剤。スパイス&とろみで熱く

Episode II



Open sesame

「開け!ごま」は夢の扉を開く魔法の呪文

贅を尽くした
黒ごまとラムのローストは
極上のペアリング

イフタフヤーシムシム!

開け!ごま

クリーミーでとろり、
グリーン映えの
アボカド入りフムス

王を一夜ごとに楽しませた^{よとぎ}夜伽話「アラビアンナイト」には、三つの願いが叶うアラジンのランプ、魔法の絨毯、そして「開け!ごま」の魔法の呪文が登場します。当時、ごまは油が搾れる唯一の植物で、値千金、金のなる木ともいわれたほどでした。エネルギーで、心をかきたてる香味。媚薬や滋養強壮剤でもあったとか。毎夜くり広げられた王の宴はどんな食卓だったのでしょうか。



ラムのダブル セサミロースト

材料【4人分】 フレンチラムラック1枚(約800g)
塩、コショウ各適量 压榨純正胡麻油 濃口大さじ2
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ大さじ6 いら胡麻
黒大さじ4 ローズマリー適宜

① フレンチラムラックは背側の脂が気になればはがし取り、そのままにする場合は格子状の切り込みを入れる。塩、コショウをし、压榨純正 濃口を手でもみこんで室温に30分おく。② 天板に①を肉側を下にしてのせ、180℃のオーブンで10分焼き、裏返してさらに10～20分焼く。オーブンから出してそのまま7～8分おく。③ 背側に純ねり胡麻 黒ソフトパウチをぬり、軽く塩をふり、いら胡麻 黒をまんべんなく押しつける。④ ローズマリーとともに盛りつける。*フレンチラムラックは切り分けていない仔羊のラック。压榨純正 濃口でマリネして丸ごとおいしく焼きあげます。アボカドフス、レモンとオレンジのオイル煮



アボカドフス

材料【4人分】 A【ヒヨコ豆水煮正味80g
+適量(飾り用) アボカド大1個 ニンニク
すりおろし½かけ分
コクと香りのねりごま
白50g 压榨純正胡
麻油 濃口大さじ3
レモン汁大さじ1 塩小さじ½ 粗挽き黒コショウ少々】 かけ旨ごま油 ワイルド適量

① ヒヨコ豆は薄皮をむく。② Aの材料すべてをフードプロセッサーにかけてペースト状にする。③ 器に盛りつけ、ヒヨコ豆をちらし、かけ旨ごま油 ワイルドをまわしかける。*アボカドを入れてなめらかにしたフスのアレンジ。

レモンとオレンジのオイル煮

材料【つくりやすい量】 レモン2個 オレンジ小
2個 太香胡麻油450ml 粗塩小さじ½ 赤唐
辛子(種を取る)小1本 マスタードシード小さじ2

① レモンは5等分くらいの乱切りにする。オレンジはレモンの大きさに合わせて乱切りにする。② 鍋に材料すべてを入れて火をかけ、ところどころフツツするような加減の弱火で皮が柔らかくなるまで50分～1時間煮る。③ 保存容器に移し、フタをして完全に冷ます。*冷蔵庫で1ヵ月半ほど保存できます(冷凍保存も可)。



プチプチのマスタードシード、
レモンとオレンジが
爽やか甘ずっぱい



Episode III

Pirates

パイレーツのロマンは
七つの海に

アフリカ大陸やヨーロッパから、
ごまはやがて
新大陸へと伝わります。
それは15世紀末からはじまった
大航海時代のことでした。
世界が大きく広がったこの時代、
各国の船が帆を高く掲げて
大海原を航海するなか、
海の荒くれ者、パイレーツも
七つの海を駆けめぐりました。
パイレーツが愛したのは、
きらめく宝石箱や金銀財宝の山。
勝利を勝ち取り、
今宵は特別とばかりに
薄暗い船底で
ラム酒に酔いしれます。
祝宴にのぼるのは、
海から揚がったタコやイカ。
タウリンたっぷり、精力満点。
大声で歌い、踊り、
パイレーツの宴は
夜通し果てしなく続きます。

スモーキーな
薫香で
飲み明かす

欲深き肉とソース
ごまの香りにかぶりつく!

Yo ho



酸味があと引く
黒ごまのソース



タコの スパイススモーク

材料 [8人分] ゆでダコの脚
8本 压榨純正胡麻油 濃口
大さじ3 シナモンスティック
1本 八角1個 ブラックセサ
ミソース [クリームチーズ (室温
にもどす) 40g 砂糖大さじ2
ブイヨン大さじ4 醤油大さじ1
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ100g]
スモーク用チップ2〜3つかみ

- ① ゆでダコに压榨純正 濃口をまぶして5分ほどおく。
- ② 中華鍋、フタ (ボウルを逆さにしてかぶせてもOK) のそれぞれ内側にアルミホイルを二重に貼りつける。鍋の底にスモーク用チップをまんべんなく入れ、丸網をおく。
- ③ 網に①を並べ、上にシナモンスティック、八角をのせる。④ フタをして弱めの中火にかけ、香りがしてきたら火を弱めて10分スモークする。
- ⑤ ブラックセサミソースをつくる。クリームチーズを練り混ぜて柔らかくし、砂糖、ブイヨン、醤油、純ねり胡麻 黒ソフトパウチの順に加えながらなめらかになるまで混ぜる。⑥ ④をスライスし、⑤を添える。*ブラックセサミソースはイカのセサミペッパーグリルにも合います。クリームチーズがさわやかな万能ソース。



イカのセサミ ペッパーグリル

材料 [4〜5人分] イカ (ヤリイカやスルメ
イカなど) 3杯 塩適量 压榨純正胡麻油
濃口大さじ3 コショウ (黒、白、赤の3色)
合わせて大さじ1 いり胡麻 白大さじ1
かけ旨ごま油 マイルド、レモン各適量

- ① コショウはボウルや鍋の底などでつぶす。② イカは塩をふり、压榨純正 濃口を全体にまぶす。③ グリルパンか魚焼き用グリル、またはフライパンで②を焼き、①のコショウといり胡麻 白をまぶす。
- ④ 食べる時にかけ旨ごま油 マイルドとレモンを好みでかける。



ローストポーク ごまソース

材料 [4人分] 豚肩ロースかたまり
肉 800g 粗塩 8g (肉の1%量)
コショウ適量 压榨純正胡麻油大さじ3
純正ごまラー油小さじ2 ごまソース
 [コクと香りのねりごま 白30g サワークリーム
90g フレンチマスタード小さじ½ 塩、コショウ
各適量]

- ① 豚肉に粗塩、コショウを手でもみこむようにつけ、压榨純正と純正ごまラー油をもみこむ。室温に40分おく。② ①を天板にのせ、150℃のオーブンで50分〜1時間焼く。途中で肉の上下、左右を入れかえてまんべんなく火を入れる。③ オープンからだしてパットなどに移し、アルミホイルでふわりとおおい、さらに厚手のフキンをかけて30〜40分やすませる。④ ごまソースの材料を混ぜる。⑤ ③をスライスし、④を添える。

はじけるコショウの
フレーバー

Yo ho

American sesame dream

Yummy,
yummy



ビッグバードと一緒に食べたい
アメリカンなビッグパフェ!

Episode IV シェアしよう、セサミのハピネス

世界中150ヶ国以上で放映されている「セサミストリート」。

セサミストリートのはじまりは、1950年代、
テキサス州に住むアンダーソン兄弟がスタートしたごまビジネスでした。

ごまで一大産業を築いた兄弟は、成功を地元で分かちあい、
子どもたちが人種や身分に分け隔てなく学べるように学校を開きました。

この夢あふれるエピソードにインスピレーションを受けて、
セサミストリートは子ども向け教育番組として誕生したのです。
子どもの頃から大好きだったビッグバードやクッキーモンスターに
セサミテイストのアメリカンスイーツをプレゼントします!

みんなでセサミのおいしさをシェアしたいから。

クッキーモンスターの大好物は、
もちろんクッキー。
まん丸のクッキーをひと口かじれば、
その形は「C」。
COOKIE MONSTERの「C」です！



Just
baked.

Sesame
dip.



I did.



Nom
Nom



マシュマロクッキー with セサミディップ

材料 [8枚分] 無塩バター 30g コクと香りのねりごま 白10g グラニュー糖 30g 薄力粉 30g コーンフレーク 40g マシュマロ 20g いら胡麻 白・黒各適量 セサミディップ [コクと香りのねりごま 白 大さじ3 サワークリーム 100g 砂糖 小さじ2]

① バターをポマード状に練り混ぜ、コクと香りのねりごま 白を加えて混ぜる。② グラニュー糖、ふるった薄力粉を加えてゴムベラでなじむまで混ぜる。③ コーンフレークを粗く手でつぶして加えて混ぜ、マシュマロも加えてさっと混ぜ合わせる。④ 天板にベーキングシートを敷く。⑤ ③を8等分して丸め、焼いているうちに直径5cmくらいに広がるので間隔をあけて並べる。いら胡麻 白・黒をそれぞれふる。⑥ 180℃のオーブンで10～12分焼く。天板を取りだして生地が固まるまでそのままおき、固まったら網にのせて冷ます。⑦ セサミディップの材料を軽く混ぜ合わせる。＊カリカリでごまが香ばしい大きなサイズのクッキー。たっぷりセサミディップしてから、ミルクにダンク！もおすすめ。

セサミマウンテンパフェ

材料 [セサミアイスクリュームは470ml分] セサミアイスクリューム [バニラアイスクリーム 470ml コクと香りのねりごま 白、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ各25g] トッピング [マシュマロ、コーンフレーク、オレオクッキー、バナナ、イチゴ、ホイップクリーム、コクと香りのねりごま 白、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ各適量]

① アイスクリームは半量に分け、それぞれボウルなどに移してしばらくおき柔らかくする。② ①にコクと香りのねりごま 白、純ねり胡麻 黒ソフトパウチをそれぞれたらし、手早くマーブル状に混ぜ込む。冷凍庫で2～3時間固める。③ 器に②とトッピングをお好みで盛りつける。＊コクと香りのねりごま 白、純ねり胡麻 黒ソフトパウチはとろりとめらかなので、アイスクリームに簡単に混ぜ込むことができ、そのままトッピングのソースにもなります！

Black & White



ご家庭では白・黒2色のセサミアイスクリュームの上に、お好みでこんなトッピングも。

Episode V

SPACE JOURNEY

セサミジャーニーは
時空を超えて

ホウレン草の
ごま和え! スープ

野菜とごまでカラフルに
ポタージュスープをつくりました。
スープ皿に注いで、ちょっとした遊び心で、
クレーターや星雲を
ねり胡麻やごま油でデコレーション。
ごまが次に旅する先は、未来の宇宙かな。
宇宙船でどこかの惑星へと飛び、
そこで人間が栽培をはじめられるかもしれません。
ひょっとしたら、どこかの惑星では
宇宙人がもうごまを食べているかも。
ごまが大好きな宇宙人がいるかも…!
そんなワクワクする楽しい空想とともに
セサミジャーニーは時空を超えて続くのです。

真っ黒スープの正体は黒ねり胡麻

ジャガイモのポタージュ×黒ねり胡麻デコ

材料 [4人分] ジャガイモ2個 玉ネギ $\frac{1}{2}$ 個 太白胡麻油大さじ2 濃いめの
ブイヨン300ml 牛乳200ml 塩、コショウ各適量 生クリーム50ml 純ねり
胡麻 黒ソフトパウチ大さじ6+適量(デコレーション用) *ジャガイモは1個
130g、玉ネギは1個140gの大きさが目安

- ① 鍋で太白胡麻油と薄切りにしたジャガイモ、玉ネギを透きとおるまで炒める。
- ② ブイヨン、牛乳を加えてフタをして柔らかくなるまで煮る。③ ②をハンドブレンダーにかける。④ 火にかけて塩、コショウをし、生クリーム、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを加える。⑤ 器に注ぎ、純ねり胡麻 黒ソフトパウチでデコレーションする。

しみじみテイストに
五香粉がふわり



ゴボウのポタージュ×五香粉デコ

材料 [4人分] ジャガイモ1個 玉ネギ $\frac{1}{2}$ 個 ゴボウ $\frac{3}{8}$ 本 (120g) 压榨純正胡麻油大さじ2 濃いめのブイヨン300ml 牛乳200ml 塩、コショウ各適量 生クリーム50ml 五香粉(デコレーション用) 適量

- 鍋で压榨純正と薄切りにしたジャガイモ、玉ネギ、ゴボウを炒める。
- 玉ネギが透きとおったら、ブイヨン、牛乳を加えてフタをして柔らかくなるまで煮る。
- ②をハンドブレンダーにかける。
- 火にかけて塩、コショウをし、生クリームを加える。
- 器に注ぎ、五香粉でデコレーションする。

ホウレン草のポタージュ

×白ねり胡麻、ごま油デコ

材料 [4人分] ホウレン草の葉1束分 ジャガイモ1個 玉ネギ $\frac{1}{2}$ 個 太白胡麻油大さじ2 濃いめのブイヨン300ml 牛乳200ml 塩、コショウ各適量 生クリーム30ml コクと香りのねりごま 白、かけ旨ごま油 マイルド(デコレーション用)各適量

- ホウレン草は塩ゆでし、水気を絞ってザク切りにする。
- 鍋で太白胡麻油と薄切りにしたジャガイモ、玉ネギを透きとおるまで炒める。
- ブイヨン、牛乳を加えてフタをして柔らかくなるまで煮て、火をとめる直前に①を加える。
- ③をハンドブレンダーにかける。
- 火にかけて塩、コショウをし、生クリームを加える。
- 器に注ぎ、コクと香りのねりごま 白、かけ旨ごま油 マイルドでデコレーションする。

スイートなポタージュにラー油でピリ辛



カボチャのポタージュ×ごまラー油デコ

材料 [4人分] カボチャ正味450g ジャガイモ $\frac{1}{2}$ 個 玉ネギ $\frac{1}{2}$ 個 太白胡麻油大さじ2 濃いめのブイヨン300ml 塩、コショウ各適量 生クリーム50ml 純正ごまラー油(デコレーション用) 適量

- カボチャは皮と種を取りのぞき、厚さ1cmほどに切る。
- 鍋で太白胡麻油と薄切りにしたジャガイモ、玉ネギを透きとおるまで炒め、カボチャを加えてなじむまで炒める。
- ブイヨンを加えてフタをし、煮くずれるくらい柔らかくなるまで煮る。
- ③をハンドブレンダーにかける。
- 火にかけて塩、コショウをし、生クリームを加える。
- 器に注ぎ、純正ごまラー油でデコレーションする。*カボチャの半量をコンジンにしてもOK。

Maruhon Sesame Oil



かけ旨ごま油シリーズ
マイルド ワイルド 一番搾り
太白胡麻油 太香胡麻油 压榨純正胡麻油 压榨純正胡麻油 濃口

マルホン胡麻油で
つくれる!



生まれは紀元前、今も世界が愛してる 

セサミロードの おいしいレシピ

China 中国

紀元前3000年頃の黄河文明ではごまを栽培。中国最古の薬物学書「神農本草経」にはごまの効能が記されている

中国では担担麺、棒棒鶏など日本でもおなじみのごまを使った料理が多彩。お菓子も芝麻球(ごま団子)や開口笑(ごまドーナツ)などポピュラーなものがたくさん



不老長寿の
秘薬

胡麻 胡椒

当時、シルクロードを経て西方から中国に伝わったものには「胡」の文字がつけられた

胡瓜 胡桃

China

Korea

Japan

India

Indochina

Sri Lanka

East Indies

Australia

インド

紀元前3000年にはごまを栽培。アーユルヴェーダでもごま油を活用。今でも世界のごまの生産量の第3位!

セサミロードの
ゴールは
極東の日本!

Japan 日本

日本

日本には縄文時代にごまが伝来。鎌倉時代以降、精進料理の普及とともにごまの料理が増えていった



Korea 韓国

ビビンバやチヂミなど、韓国料理の香りはごま油の香りといえるほど

そして日本からさらに、

ごまがワールドワイドに!



日本のごまを愛する気持ちが伝わり、世界にごまレシピが誕生。ごま油も粒ごまも人気です。

Hawaii



Korea



日本から伝わった太巻きをごま油でアレンジしたのが韓国海苔巻きキンパ

U.S.A. & Europe

欧米ではBENTOブームもあり、ふりかけが人気。ごまはふりかけのマスト食材



Marco Polo



スリランカ

マルコ・ポーロ(1254-1324)の「東方見聞録」には、バラشان(現アフガニスタン)やセイロン島ではごまが油の原料になっているなど、ごまに関する記述がある

マグロなどをごま油和えにしたボキ。日本からの移民の知恵が生んだ一品

ごまは
食用油の女王



U.S.A. アメリカ

アメリカの国民食ハンバーガーのパンズにはごまが欠かせない。有名チェーンのバーガーとともに、ごまも世界の人に食べられている

1952年、テキサス州にアンダーソン兄弟がごま栽培のための開拓を進める会社を設立。この後、アメリカではごまのバターやマーガリン、アイスクリーム、パンやケーキなどが続々市場に。兄弟のサクセスストーリーは、1969年から放映がはじまった「セサミストリート」のモデルにもなった

Mediterranean sea

地中海

地中海沿岸の各国では今でもごまつきのパンが人気。トルコのシミット(上)、ギリシャのクルーリ(下)、イタリア・シチリアのマファルダ(右)



古代オリエント

古代オリエントの国々では紀元前3000年頃にはごまを大々的に栽培。やがてアラビア全土に拡大

North America

Pacific ocean

Atlantic ocean

Mexico

West Indies

Caribbean sea

Central America

Venezuela

Brazil

South America

大航海時代を経て、ごまは17世紀頃にカリブ海に浮かぶ西インド諸島に上陸。それから3世紀の時をかけて南北中央アメリカ全土へ広がった

5000年以上の時を超えて
全長1万5000km以上の
セサミロード



Hippocrates



ごまは活力を生む
高栄養食物

ギリシャ

紀元前の医学の父ヒポクラテスもごまを推奨。古代オリンピックでは選手のスタミナ食

Italy

Greece

Mediterranean sea

Egypt



Africa

エジプト

紀元前のファラオのピラミッドにもごまが。食用、灯用、香料などに大活躍

アメリカ新大陸へ

5000年以上前に
アフリカのサバンナで
誕生!

アフリカ各国は今でも世界のごまの一大生産地



古代エジプトでは「家畜の牛1頭とごま1粒」が取引されたという驚くべく事実も!



ごま大さじ
山盛り2杯は、
肉200gに値する栄養効果があるといわれている

ごまはパワフル、だから世界に広がった!

香ばしく、噛みしめればあふれるうまみ。小粒なのに、食用にも、儀式にも欠かせない油を搾ることができる植物(専門用語では「油糧植物」)。ごまは遥か昔の人たちにとって、たまたまおいしく贅沢な食べ物だったにちがいません。近年になってようやく解明された抗酸化成分のゴマリグナンや豊富なビタミンEなどの栄養効果も、先人たちは身をもって知っていたのです。食べて美味、元気がでる。だからこそ、ごまは愛され、世界に広まったのです。

- うまみがあって、香りよく、健康素材
- 抗酸化性にすぐれるので、保存がきき、輸送もできる
- 成長が早く、1本の苗で1万粒以上収穫

※参考文献/
「ゴマ・スーパー健康法」小林貞作(ごま書房)
「ゴマの来た道」小林貞作(岩波書店)
「完訳 東方見聞録1」「完訳 東方見聞録2」マルコ・ポーロ・愛宕松男訳注(平凡社)
THE SPLENDID TABLE <https://www.splendidtable.org/>
Pillsbury.com <https://www.pillsbury.com/>
The Culinary Cellar <http://theculinarycellar.com/>



Middle East

ジワジワとブーム到来 ごまのおいしさ いっぱいの中東料理

中東料理の
マストアイテム
その1

ヒヨコ豆でつくる万能ディップ

フムス

フムスは前菜、サラダ、ピタパンと食べるなど、中東料理のテーブルには欠かせない存在。定番の味わいから、日本でつくりやすい大豆や枝豆のアレンジまで4つのバリエーションのレシピです。純ねり胡麻 白のかわりに、P16の自家製「タヒーニ」を使ってもOK。

この数年、世界で大注目の中東料理。

中東は古くからごまを使ってきたエリアですが、伝統的なタヒーニやフムス、スイーツのハルヴァには、

ごまが欠かせません。

スパイシーな味に

チャレンジしませんか。

カレーフムス フムスに カレー粉を加えて スパイシーに

Recipe 材料 [2人分] フムス(→下記)150g A[太白胡麻油大さじ2 カレー粉小さじ½] 压榨純正胡麻油適量 カレー粉適量

①フライパンにAを入れてフツフツしてくるまで炒める。②フムスに①を加えて混ぜる。③盛りつけて、压榨純正をかけ、カレー粉をふる。

フムス ヒヨコ豆でつくる 定番のフムス。 クミンの香りがポイント

Recipe 材料 [できあがり450g分] A[ヒヨコ豆水煮400g 純ねり胡麻 白、太白胡麻油各大さじ4 ニンニク1かけ レモン汁大さじ1 クミンパウダー小さじ½ 塩小さじ1弱] 太香胡麻油適量 パブリカパウダー適量

①フードプロセッサーにAを入れてなめらかになるまで回す。②盛りつけて、太香胡麻油をかけ、パブリカパウダーをふる。

枝豆と生姜のフムス 枝豆とショウガで 日本の夏フムス

Recipe 材料 [2人分] A[枝豆正味150g 純ねり胡麻 白大さじ3 太白胡麻油大さじ4 塩小さじ¼ ショウガすりおろし½かけ分] 枝豆、太白胡麻油各適量

①枝豆は塩ゆでしてサヤからだし、薄皮をむく。②フードプロセッサーにAの材料を入れて回し、粗めのペースト状にする。③盛りつけて、枝豆のをせ、太白胡麻油をかける。

豆腐の ふわふわフムス 豆つながりで、 木綿豆腐でアレンジ

Recipe 材料 [2.3人分] A[木綿豆腐1丁(350g) 純ねり胡麻 白大さじ1 太香胡麻油小さじ1 塩小さじ½] ゆで大豆、太香胡麻油各適量

①木綿豆腐は水切りする。②フードプロセッサーにAの材料を入れて回し、なめらかなペースト状にする。③盛りつけて、ゆで大豆のをせ、太香胡麻油をかける。



アレンジ



フムスは中東のポテサラ!? フムスのコーンサラダ

お子さんも男性も大好きな一品に!

Recipe 材料 [2人分]
フムス(→左記)100g コーン50g ベーコンチップ大さじ1
①フムスとコーン、ベーコンチップを混ぜる。



タヒーニとヨーグルトでさわやかな夏向けソース

タヒーニヨーグルトソース

タヒーニは日本のねり胡麻のように、調味料として使います。アレンジはいろいろ。

Recipe 材料 [約250ml分] A[タヒーニ(→上記) 大さじ5 プレーンヨーグルト200g 圧搾純正胡麻油小さじ1 ニンニクすりおろし ½ かけ分 塩小さじ½ 黒コショウ少々] ミント適量

① Aを混ぜ合わせる。②盛りつけて、ミントをちらす。

ピタパンも
簡単につくれます

ピタパン

Recipe 材料 [直径12cm 8枚分]

A[強力粉300g インスタントドライイースト3g 太白胡麻油大さじ2 砂糖小さじ2 塩小さじ½] ぬるま湯150~180ml

① ボウルにAを入れて混ぜる。ぬるま湯を加えながら練り混ぜてまとめ、台上で5分ほどこねる。ボウルにもどしてぬれ布巾をかぶせ、室温で約1時間発酵させる。② ①を軽く押してガスを抜き、8等分にして丸める。麺棒で直径12cm、厚さ5mmくらいにのばす。③ ノンステック加工のフライパンを熱し、②を弱火で片面約3分ずつ焼く。菜箸などで両端を押さえながら焼くとよくふくらむ。



アレンジ

ピタサンドのソースにもタヒーニ

カレーフムス(→P15)とカラフルな野菜を詰め、仕上げはタヒーニヨーグルトソース(→上記)をたっぷり。



アレンジ

サラダのドレッシングにもなります

ロメインレタス、ニンジンのラベ、クルミのサラダに、タヒーニヨーグルトソース(→上記)をかけて。

中東料理の
マストアイテム
その2

基本調味料は ねり胡麻 ペースト

タヒーニ

ごまをすりつぶした調味料が「タヒーニ」。市販品もありますが、いり胡麻で自家製にトライ。

Recipe 材料 [約200ml分]

いり胡麻 白200g 太白胡麻油約100ml

*冷蔵庫で1カ月保存OK。



- ① フードプロセッサーにいり胡麻 白を入れて回す。
- ② しっとりしたら、太白胡麻油を加える。
- ③ クリーミーになるまでさらに回す。
- ④ 太白胡麻油の量を加減して、濃厚タイプやさりタイプなどお好みに。

WORLD TOPICS

セサミペーストの「タヒーニ」

中東や地中海エリアのスーパーでは、市販品のタヒーニの種類が豊富。日本のねり胡麻とタヒーニの違いは、ごまの焙煎具合のようです。ねり胡麻はごまを香ばしく煎ってからすりますが、タヒーニはごまを生のもまかもしくは軽めに煎ってペースト状にするので、じわじわとくる滋味深い風味が特徴。タヒーニはヘルシー食品として欧米でも人気上昇中です。





アラブのお菓子にはごま油が たくさん使われていました

「アラビアンナイト」にはおいしそうなお菓子がたくさん登場します。そのレシピを紹介した本「アラビアンナイト」から アラジンとお菓子」によると、ごま油はお菓子づくりには欠かせない材料。当時使われていたごま油は、はたしてどんな風味だったのでしょうか。

アサビ・ザイナブ

ごま油でサクサクと軽い歯ざわりに揚げたバータ・フィロの中には、ローズウォーターの香りのハチミツシロップで固めたピスタチオとアーモンドのフィリング。



アイ

デーツ、アーモンド、ピスタチオをパン粉とごま油でつないでボール状に。デーツの甘みがほどよく、栄養満点な元祖エネルギーボール！



ハルワ・ワルディーヤ

ピスタチオをコーンスターチやごま油を入れたシロップで練り固めた、まるで外郎(ういろう)のようなスイーツ。ローズウォーターの香りが華やか。



ファールーダ

ハチミツを煮つめてアーモンドパウダー、ごま油、サフラン、コーンスターチで練り固めたプリン風。



※「アラビアンナイト」から アラジンとお菓子」ムナ・サルーム、レイラ・サルーム・エリアス・今川番代子訳(東洋出版)のレシピをもとに再現

中東から多くの国で 愛されるスイーツ

中東料理の
マストアイテム
その3



ハルヴァ

ハルヴァはナッツやごま、果物、穀物などを油脂や砂糖で練り固めた甘いお菓子。具やフレーバーはいろいろですが、ごま味も種類が多く人気です。

食感はほろりとして、ちょっとねちっ。口の中にごまの油脂のうまみがじわりじわりと広がります。異国のお菓子なのに、どこか懐かしさを感じるのが不思議。

Recipe 材料 [白ごま: 約15cm×10cm×高さ4.5cm 1個分] A [カシューナッツ、ピスタチオ(生)、アーモンド合わせて50~70g] B [いり胡麻 白200g 太白胡麻油大さじ2] 太白胡麻油大さじ1 薄力粉15g シナモンパウダー、カルダモンパウダー各小さじ½ クロープパウダー小さじ¼ C [砂糖100g ハチミツ20g 水大さじ2]

- ① Aの一部を型(密閉容器などにラップを敷く)の底に敷きつめる。残りは粗くきざむ。
- ② フードプロセッサーでBをペースト状にする。
- ③ フライパンで太白胡麻油と薄力粉を軽く焼き色がつくまで炒める。
- ④ ボウルに①のきざんだナッツ、②、③、スパイス類を入れて混ぜる。
- ⑤ 鍋にCを入れて弱火にかけ、焦げ色をつけないように加熱する。120~130℃になってとろみがついたら、すぐに④に加える。
- ⑥ ①の型に入れ、冷蔵庫で固める。
*黒ごまで作る場合: Aのアーモンドをクルミに、Bのごまをいり胡麻 黒にかえる。

エジプトのスタミナ野菜で“日本の夏風”に

モロヘイヤスープ

古代エジプト時代から食べられてきた元祖健康野菜のモロヘイヤは、日本でもすっかりおなじみ。めんつゆを使って、暑い夏に簡単につくれるアレンジで。

Recipe 材料 [2人分] モロヘイヤの葉 ½束分 オクラ2本 太白胡麻油大さじ1 ニンニクみじん切り1かけ分 水400ml めんつゆ大さじ1 塩、コショウ各適量 太香胡麻油小さじ1 大葉2枚 ミョウガ ½本

- ① モロヘイヤの葉、オクラを粗みじん切りにする。
- ② 鍋に太白胡麻油、ニンニクを入れて炒め、香りがでてきたら水、めんつゆを加える。
- ③ ①を加えてひと煮立ちさせ、塩、コショウをし、太香胡麻油を加える。
- ④ 盛りつけて、みじん切りにした大葉、ミョウガを添える。

Egypt





インド料理で味わう スパイス×ごま油

India

インドは古くからごまを栽培してきた、ごま大国。食用だけでなく、アーユルヴェーダでもマッサージに生搾りのごま油が使われます。

日本では最近、南インド料理が注目的。こってり系の北インドとは対照的で、すっきりした味わいで、ごま油がよく使われるそうです。家庭でもつくりやすいアレンジで、こんな雰囲気満点のプレートはいかが。

ビーンズカレー

植物素材だけでつくる、ヴィーガンカレー。カレー粉とココナッツミルクで手軽につくれます。



Recipe 材料 [2、3人分] 太白胡麻油大さじ2 ニンニク、ショウガ各1かけ カレー粉小さじ3 玉ねぎ小1個 トマト水煮200g 水200ml ココナッツミルク200g ミックスビーンズ水煮100g 塩小さじ1

①鍋に太白胡麻油、みじん切りにしたニンニク、ショウガを入れて香りが立つまで炒め、カレー粉を入れて弱火でフツフツしてくるまで熱する。②みじん切りにした玉ねぎを加えて透きとおるまで炒める。③つぶしたトマト水煮、水を加えて5分ほど煮る。ココナッツミルク、ミックスビーンズを加えてひと煮立ちさせ、塩を加える。*本場のバスマティライスや、ジャスミンライスを添える。

ナン

「カレーはナン派」におすすめ。発酵なし、フライパンで焼けるレシピ。

Recipe 材料 [5枚分] A [強力粉300g ベーキングパウダー12g 砂糖小さじ2 塩小さじ½ プレーンヨーグルト50g] 水130ml 太白胡麻油大さじ1 太香胡麻油適量

①ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、太白胡麻油も加えて練り混ぜる。まとまってきたら台上で約5分こねる。②5等分にして丸め、麺棒で平らにする。片端を手で押さえ、もう一方を麺棒で引っ張るように長さ20～25cmにのばす。③ノンスティック加工のフライパンを熱し、②を弱火で片面3～4分ずつ焼き、仕上げに太香胡麻油をぬる。



キュウリのライタ

ヨーグルトで爽やか和え物風のサラダ。クミンでちょっとスパイシーに。



Recipe 材料 [2人分] A [キュウリ1本 塩小さじ½ プレーンヨーグルト100g 圧搾純正胡麻油濃口小さじ1 レモン汁、クミンパウダー各小さじ½ チリペッパー少々] ミント適量

①キュウリは1cm角に切り、塩をまぶしてしばらくおき、しんなりしたら水気を絞る。②Aの材料を混ぜる。③盛りつけて、ミントを添える。

ニンジンのライタ

白のねり胡麻とヨーグルトは相性抜群、レモンをきかせてさっぱりと。



Recipe 材料 [2人分] A [ニンジン½本 塩小さじ½ プレーンヨーグルト100g 純ねり胡麻白大さじ1 レモン汁小さじ1] カレー粉適量

①ニンジンはせん切りにし、塩をまぶしてしばらくおき、しんなりしたら水気を絞る。②Aの材料を混ぜる。③盛りつけて、カレー粉をふる。

黒ごまのチャツネ

黒ごまの栄養をたっぷりとれる、ピリ辛のチャツネ。ココナッツやコリアンダー、クミンがきいています。カレーやライスと一緒に。



Recipe 材料 [つくりやすい量] いらり胡麻 黒120g (1カップ) コリアンダーシード、クミンシード各大さじ1 ココナッツファインかシュレッド大さじ2 ニンニクのスライス1かけ分 チリペッパー大さじ1 塩小さじ1 太白胡麻油大さじ2

①フライパンを熱し、いらり胡麻 黒を煎って香りをだす。②別にコリアンダーシードとクミンシードを煎り、香りがでてきたらココナッツを加えてさらに煎る。③フードプロセッサーに材料すべてを入れ、粗めのすりごま状になるまで回す。*しっとりタイプの万能ふりかけとして、サラダのトッピングやカルパッチョ、冷奴の薬味などにも使えます。

WORLD TOPICS

バリエーションも楽しい「ハルヴァ」



ハルヴァはお菓子屋さんでも売られていますが、スーパーでもこんな感じで気軽に買えます。具やフレーバーのバリエーションも豊富。

Greece



ちょっとオリエンタルなごまのパンがおいしそう

クルーリ

ギリシャでは街角のあちこちで見かけるパン。シンプルで、ごまの香ばしさが贅沢。

Recipe 材料 [10個分] A [強力粉240g 薄力粉60g インスタントドライイースト3g 砂糖15g 塩5g] B [太白胡麻油大さじ2 卵½個 水200ml] 太香胡麻油適量 いらり胡麻 白・黒各適量

①Aをボウルに入れ、Bを加えてこねる。弾力がでてきたら、台上で叩きながらなめらかになるまでこねる。丸めてボウルに入れ、30℃で約40分1次発酵させる。②50gずつに分け、布の上で10分やすませる。③長さ30cmにのばし、ねじりながらリング状にする。④上面に太香胡麻油をハケでぬり、いらり胡麻 白・黒をそれぞれまぶして軽く押しつけ、天板に並べる。30℃で約40分2次発酵させる。⑤200℃のオーブンで15～20分焼く。

アメリカもセサミ好き

U.S.A.

アメリカでは1930年代頃、セサミオイルは「食用油の女王」と呼ばれていたとか。当時、市場をにぎわせていたセサミバターやマーガリン、パンやお菓子を想像しながら、こんなレシピをご紹介します。

ヘルシーな植物素材だけでつくる、自家製ヴィーガンマーガリン



SOYごまマーガリン

豆乳とごまで香ばしくクリーミーに

Recipe 材料【約200g分】 ココナッツオイル150g 豆乳60ml **すり胡麻** 白20g 塩小さじ1/2



ごまCOCOマーガリン

ココナッツとごまは相性抜群。ねり胡麻のナツティな香りがアクセント

Recipe 材料【約150g分】 ココナッツオイル150g **純ねり胡麻** 白大さじ2 塩小さじ1

①つくり方は2品とも同じ。ココナッツオイルと他の材料を混ぜる。②容器に入れて冷蔵庫で固める。*ココナッツオイルは無臭か香りがマイルドなタイプがおすすめ。

ホワイトセサミバター

ほんのり甘く仕立ててスイーツ感覚。

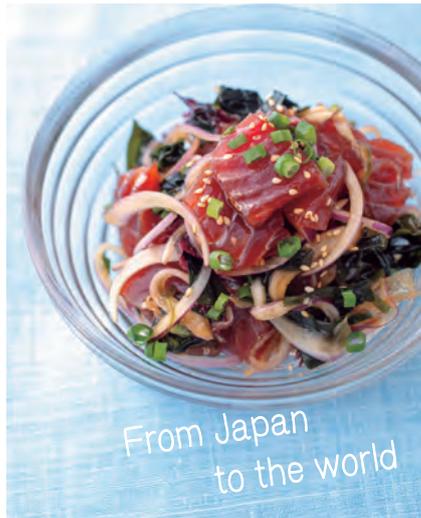
Recipe 材料【約200g分】 バター(有塩)200g **純ねり胡麻** 白大さじ2 **压榨純正胡麻油** 小さじ1 **いり胡麻** 黒小さじ2 オレンジの皮(すりおろし) 小さじ1

①つくり方は2品とも同じ。バターを室温にもどして少し柔らかくし、他の材料と混ぜ合わせる。②容器に入れて冷蔵庫で固める。

ブラックセサミバター

食事パンにたっぷりぬりたい香りとコク。

Recipe 材料【約200g分】 バター(有塩)200g **純ねり胡麻** 黒大さじ1 **太香胡麻油** 小さじ1 ニンニクすりおろし 1/2 かけ分



From Japan to the world

ポキはハワイと日本の味の融合

ポキ

マグロなどのお刺身をごま油で和えたポキはハワイの代表的な料理。もともとハワイでは生で魚を食べる習慣がありましたが、日本からの移民のアイデアでごま油で味つけするようになったとか。ごま油の香りが食欲をそそるので、おかずにもビールのつまみにもおすすめ、ごはんのにせたポキ・ボウルも人気です。

Recipe 材料【2人分】 マグロ刺身150g 紫玉ネギ1/4個 海藻(乾燥)5g A [醤油大さじ2 压榨純正胡麻油 濃口大さじ1 ワサビ、いり胡麻 白各適量 細ネギの小口切り適量]

①マグロはぶつ切りにし、紫玉ネギは薄切りにする。海藻はもどす。②①とAを混ぜる。

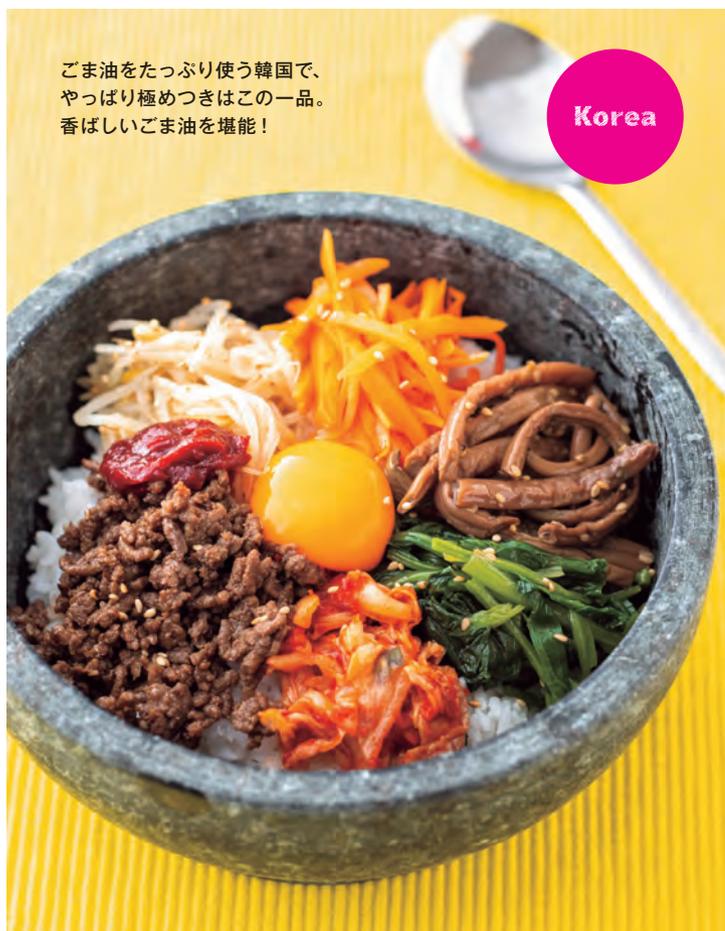
OPEN SESAME PIE

アメリカの伝説の「セサミパイ」を再現



このパイは、その名も「オープンセサミパイ」。1954年、ワシントンD.C.在住のバーナード夫人が全米 Bake-Off コンテストでグランプリを受賞した、伝説的な一品を再現しました。空焼きしたパイの上に白ごまを敷き詰め、その上からデーツを入れたふわふわのアパレイユを入れて冷やし固めたレシピです。当時、ごまの香ばしさはとてもエキジチックなフレーバーと評されたそうです!

アジアを感じるごま油レシピ3品



ごま油をたっぷり使う韓国で、やっぱり極めつきはこの一品。香ばしいごま油を堪能！

Korea

石焼ビビンバ

Recipe 材料 [2人分] 太香胡麻油適量 ごはん茶碗2杯 ナムル各種(→下記)、牛肉そぼろ(→下記)、キムチ各適量 卵黄2個分 いらり胡麻 白適量 コチュジャン適量

①熱した石鍋(もしくは土鍋)に太香胡麻油をひき、ごはんを盛り、ナムル、牛肉そぼろ、キムチ、卵黄をのせ、いらり胡麻 白をふる。コチュジャンを添える。

ホウレン草のナムル

①ホウレン草 ½束はゆでて水気を切り、食べやすい大きさに切る。塩少々、**压榨純正胡麻油 濃口小さじ1**で和える。

ニンジンのナムル

①ニンジン大 ⅓本をせん切りにし、**压榨純正胡麻油 小さじ1**で炒め、塩少々で味を調える。

モヤシのナムル

①豆モヤシ ½袋をゆで、塩少々、**太香胡麻油 小さじ1**で和える。

ゼンマイのナムル

①ゼンマイ水煮 100gを食べやすい長さに切り、**压榨純正胡麻油 小さじ1**、醤油 小さじ1、ニンニクすりおろし1かけ分、塩少々とともに炒め煮する。

牛肉そぼろ

①牛ひき肉 150gを**压榨純正胡麻油 大さじ1**で炒め、醤油、酒、みりん各大さじ1、砂糖小さじ1を加えてさらに炒める。



China

シンプルで味わい深い、小麦粉の揚げ菓子。日本には奈良時代の頃に、唐菓子と呼ばれた揚げ菓子。中国から伝わってきたといわれています。

マーホア 麻花

Recipe 材料 [8本分] A [強力粉、薄力粉各60g ベーキングパウダー 2g 砂糖か黒糖大さじ3 塩1つまみ 太白胡麻油大さじ1 水50ml] いらり胡麻 白・黒各大さじ1 揚げ油(太白胡麻油と太香胡麻油を8:2)適量

①Aをなめらかになるまで手でこねる。半分に分け、それぞれにいらり胡麻 白・黒を練り混ぜる。ラップをして約30分やすませる。②それぞれ4等分にし、丸める。手で押して平らにし、中央に指で穴をあけ、ゆっくり広げて輪状にしてから、さらに長さ30～40cmの楕円形に生地をのばす。両端を持ってひねり、半分に折りたたんでさらにねじる(両端の合わせ目は輪の中に入れ込む)。③揚げ油を150℃に熱し、②をじっくり約5分揚げる。



Japan

いま日本で一番愛されているごま油レシピは、焼肉店や居酒屋でおなじみのコレ! ごま油の香り、塩昆布のうまみと塩味で味つけが完結する、いわば究極の時短やみつき料理。

キャベツの塩昆布サラダ

Recipe 材料 [2人分] キャベツ ¼個 塩昆布 20g 太香胡麻油大さじ1

①キャベツを食べやすい大きさに切り、塩昆布、太香胡麻油と和える。

逢坂

東京・虎ノ門

大坂彰宏



「昔ながらの天ぷらの仕事を続けたい」

東京・新橋から虎ノ門に続くビジネス街に2001年に開業し、今年で19年目を迎えた「逢坂」。奥行きのあるカウンターには、低めでゆったりと座れる椅子が10席配され、天ぷらを心から楽しみながら時を過ごすことができる。

店主の大坂彰宏さんは、「天政」(当時・神田猿樂町)、「つじ村」(水天宮前)といった江戸前天ぷらの老舗で修業を積み、独立して逢坂を開業した。

「天ぷらの業界では、私くらいの年齢は中堅世代。昔気質の先輩たちの仕事をギリギリ見ることができたことが幸運だったと思います。私は昔ながらの天ぷらの仕事を続けていきたい」

と大坂さん。料理は進化するものであり、流行もあるものと前置きを

しつつ、「魚介類を揚げる」ことこそが天ぷらの王道だという軸はブレずにいたいと言う。

おまかせのコースは先付にはじまり、巻き海老を含む魚介類の種が7品ほど。その間に季節の野菜を4、5品はさみ、締めは車海老、帆立、三つ葉のかき揚げを天バラ、天茶、天井のうち好みの食べ方で供する。かき揚げの種として稀な車海老を使うのは、味わいがしっかりしているため。ごはんとともに小さく切り分けた車海老を噛むたびに、うまみがあふれてくるのだ。

実は昨年、逢坂にはちょっとした変化があった。それまで長年、綿実油と太白胡麻油をブレンドしていた揚げ油を、太白胡麻油100%に変えたのだ。それはなぜなのだろうか。

「ブレンドせずに太白胡麻油だけで揚げたほうが、おいしいんですよ。やっぱり、ごまの力つてすごいですね。ただとあらためて感じました。甘みとうまみがあって、まさに天ぷらの調味料。太白胡麻油が勝手においしく揚げてくれるというか、鍋の中で安定していて、腕がいらぬ感じ(笑)。衣との相性も大きく、私の衣と太白胡麻油が合わさると、衣がとても繊細な口当たりで、かつ味わいも豊かに感じられると思います」

今年6月には、近くに東京メトロの虎ノ門ヒルズ駅が新たに開業した。日比谷線の全線開通以来、初の新駅の登場で、界限はこれまで以上にぎわいをみせるだろう。大坂さんの天ぷらに対する想いも、これからさらに多くの人へと伝わっていくのだ。

逢坂

東京都港区西新橋2-13-16 多田ビル1F ☎03-3504-1555
 営業時間/17:30~23:00(21:00L.O.)、土17:00~ 日・祝・第3土休
<https://www.tempura-oosaka.jp/> 東京メトロ日比谷線虎ノ門ヒルズ駅◎徒歩5分
 基本的に夜のみの営業で、おまかせのコース1万6500円。昼は前日までに予約があれば営業(コース1万円、1万2000円)。



1



5



6



2



3



7

8



9



4

1 稚鮎はもっとも夏らしい天種のひとつ。琵琶湖産がはらわたの苦みと甘みのバランスがよいという。例年7月頃まで提供する。
 2 アスパラガスは穂先と根元のそれぞれのおいしさを究めるため、あえて半分に切って揚げる。穂先のほうは40秒ほどで揚げて歯ごたえを残し、香りを楽しんでもらう。根元のほうは穂先よりも少し時間をかけ、水分を残しながらも味を凝縮させる。
 3 絹さやは両端を切り落とし、中央の肉厚な部分だけを串にさす。歯ごたえが軽く、緑の豆の香りが豊か。
 4 穴子は江戸前と長崎産を仕入れることが多い。「穴子は産地だけでなく、個体差が大きいので目利きがむずかしい。江戸前のいい穴子は、皮が柔らかくて本当にうまい」。身の両側が反り返っているのが、直前まで生きていたものをさばいて揚げた証。
 5 揚げ油は太白胡麻油。全卵1個を水550mlで溶いた卵水に、マイナス40℃に冷やした薄力粉を合わせた衣で揚げる。
 6 リピーターも多く、落ち着いて天ぶらを楽しめる。
 7 揚げ台は親しい作家に焼いてもらったもの。
 8 パキスタンの岩塩。舌への当たりが柔らかく、天ぶらと合う。小さい塩壺に入れて一人ずつに供する。
 9 新規開業した虎ノ門ヒルズ駅と新橋駅の間辺りのビジネス街に立地。

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 14

夏の体を元気にしてくれるカラフル野菜。豊富に含むビタミンをしっかり摂るためには、油脂と一緒に料理するのがおすすめです。暑い夏季にスピーディにつくれ、ごま油やねり胡麻の香りで食欲をそそる4品をご紹介します。



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

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

東京・恵比寿、名古屋、金沢に3店を構える賛否両論。全店ともに夜は6900円、9500円のおまかせ、昼もコースが楽しめます(恵比寿本店は昼は土曜日のみ営業)。



甘ずっぱさがやみつきになる、元気マリネ 黄ニンジンのハチミツレモンマリネ

材料:4人分 黄ニンジン1本 レモン1個 A[太白胡麻油大さじ3 ハチミツ、酢各大さじ1 塩小さじ1/2] 黒コショウ少々

①黄ニンジンは皮をむき、長さ5cmのせん切りにする。②レモンは2等分にし、半分は皮ごと薄切りにし、残り半分は果汁を搾る。③ボウルに①、②、Aを入れて手でもむ。冷蔵庫で1時間以上なじませる。④盛りつけて黒コショウをふる。●甘みが強い黄ニンジンでつくりましたが、ふつうのニンジンでもおいしくつくれます。夏の常備菜に。

※協力/UTUWA



野菜たっぷりさわやかで、夏バテ知らず 緑野菜のガスパチョ

材料:4人分 A[キュウリ1/2本 ピーマン2個 玉ネギ1/4個 アボカド1/2個 大葉3枚] 塩小さじ1/2 太白胡麻油大さじ2 梅干し2個 酢大さじ1/2 みりん小さじ1 水150ml キュウリ適宜

①Aの野菜はすべて1cm角に切り、塩と太白胡麻油をまぶして20分ほどおく。②梅干しは種を取りのぞき、包丁でたたく。③ミキサーに①、②、酢、みりん、水を入れて回し、野菜の粒が少し残る程度のすり流し状にする。味をみて必要なら塩(分量外)で味を調える。冷蔵庫で冷やす。④器に注ぎ、角切りにしたキュウリをあしらう。●野菜をマリネした太白胡麻油ごとミキサーにかけるので、水分と太白胡麻油が適度に乳化してクリーミーになります。よく冷やしてどうぞ。



夏に無性に食べたくなる、ピリ辛常備菜

赤パプリカのピリ辛煮

材料：4人分 赤パプリカ2個 太白胡麻油大さじ1
A[淡口醤油、みりん各大さじ1 水200ml] 純正ごま
ラー油小さじ2 ミョウガ2本

① 赤パプリカは皮を焼いて焦がし、水にとって薄皮をむく(焼きナスをつくる時と同じ要領で)。一口大に切る。② フライパンに太白胡麻油を入れ、①を中火でしんなりするまで炒める。Aを加えて4～5分煮て、仕上げに純正ごまラー油を回しかける。③ 盛りつけて、小口切りにしたミョウガをあしらう。●できたてでも、冷やして常備菜にしてもOK。純正ごまラー油はごま油で唐辛子を煮だしたラー油なので、辛いだけでなく、ごまの香ばしさが食欲をそそります。ラー油の量はお好みで加減してください。

やみつきの一言 ⑭

ビタミン野菜とごま油は 夏の元気の素!

脂溶性ビタミンのA(βカロテン)、D、E、Kは、
油脂と一緒に摂ると効率よく吸収することができます。
ビタミンC、B群などの水溶性ビタミンは
ゆでたりするとビタミンが溶けだしてしまうので、
炒め調理や、スープにしてゆで汁ごと食べるのがおすすめです。

ブロッコリーの食感が楽しいベジソース!

焼きトマトとブロッコリーのサラダ

材料：4人分 トマト2個 万能ネギ3本 ブロッコリー½株 A[コ
クと香りのねりごま 白、太香胡麻油、淡口醤油、酢各大さじ1 砂
糖小さじ1] 压榨純正胡麻油大さじ1 塩、黒コショウ各少々 い
り胡麻 白適量

① トマトはヘタを取り、4等分に輪切りにする。② 万能ネギは小口切りにする。③ ブロッコリーは小房に分け、硬めに塩ゆでする。粗くきざみ、A、②と合わせる。④ フライパンに压榨純正をひき、①のトマトを強火で焼きつける。⑤ 焼きトマトを盛りつけ、塩をふり、③をかける。黒コショウ、いり胡麻 白をふる。●ブロッコリーとねりごまでつくる万能ソース。ブロッコリーを硬めにゆでて、コリコリとした食感を残すのがポイントです。他の野菜や麺類にも合います!





マルホン胡麻油のラインアップが モンドセレクション2020で今年もゴールドメダルを受賞!

マルホン胡麻油は、今年もモンドセレクションで9品目の各種ごま油が金賞、銀賞を受賞しました。金賞は下の写真の太香胡麻油150g・450g、圧搾純正胡麻油150g・450g、圧搾純正胡麻油濃口150g・450g、胡麻油 一番搾り200gの7品目。また太白胡麻油150g・450gは銀賞を受賞しました。今回は昨年9月の家庭用商品の一大リニューアル後初の出品となりましたが、焙煎系

ごま油のラインアップ、ボトルやラベルのデザインリニューアルも高評価を獲得。圧搾純正胡麻油、圧搾純正胡麻油 濃口は初出品で金賞を受賞することができました。

マルホン胡麻油は今後も昔ながらの圧搾製法にこだわり、みなさまに愛されるごま油を製造しつづけます。これからもご愛顧をどうぞよろしくお願いいたします。



太香胡麻油
150g、450g

圧搾純正胡麻油
150g、450g

圧搾純正胡麻油 濃口
150g、450g

胡麻油 一番搾り
200g



左から、太白胡麻油、太香胡麻油 極淡(ごくうす)、太香胡麻油、圧搾純正胡麻油、圧搾純正胡麻油 濃口の5種類(各130g入り)。それぞれのフレーバーを楽しむレシピブック付き。

ENJOY 5 FLAVORS

ギフトにおすすめ「香りのグラデーション」がリニューアル

5種類の香りが楽しめる「香りのグラデーション」は、お料理好きの方はもちろん、ごま油のいろいろなフレーバーを試してみたい方や、ギフトにも人気のロングセラーのセット。昨秋のマルホン胡麻油の家庭用商品リニューアルに合わせて、今年6月にセット内容、パッケージ・容器、容量をフルリニューアルして新登場しました。夏のお中元にも好適です。お買い求めは、下記の通信販売フリーダイヤルか、楽天市場「老舗のマルホン胡麻油」でどうぞ。

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/> をご覧ください。
- オンラインショップ(楽天市場「老舗のマルホン胡麻油」)もあります。
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/abura-maruhon/>
- 通信販売でのご購入・お問合せ
☎ 0120-77-1150 (平日9:00~17:00)



マイルド

ワイルド
かけ旨ごま油

一番搾り

感じる—— マルホン胡麻油

金貨のクッキー —— 胡麻と胡椒の香り

材料 [約30枚分] A [薄力粉200g 全卵(L)1個
太白胡麻油、太香胡麻油各大さじ2 パルメザンチ
ーズ40g 砂糖小さじ2 塩小さじ½] いら胡麻
白・黒各大さじ2 粗挽き黒コショウ小さじ1½

① ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。② 半
分に分け、それぞれにいら胡麻 白・黒、黒コショウ
を半量ずつ加えて混ぜる。③ 直径3cmの筒状にまと
め、ラップで包んで冷蔵庫で1時間やすませる。④
厚さ5mmに切り、天板に並べる。170℃のオーブンで
約20分焼く。



胡麻と胡椒。遙か昔は値千金といわれ、
金銀と同じ価値で取り引きされた超高級品。

歴史に名を遺す偉人たちも、こぞって手に入れ愛したといわれています。

こんなに小さい粒なのに、世界を動かしてきたほどの神秘的な魅力を秘めているのです。

胡麻の香味あふれ、爽やかな胡椒の辛みを愉しむ「金貨のクッキー」は、

偉大な胡麻と胡椒へのオマージュです。

まるっと、本物。マルホン



あつさく
圧搾純正胡麻油濃口
 こいくち

【風味・香り】●●●

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。

あつさく
圧搾純正胡麻油

【風味・香り】●●●

しつかり香る、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。

たいこう
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で、繊
 細な和食にも合います。

たいはく
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】東京都中央区八丁堀3-20-5 S-GATE八丁堀3F ☎03-3553-6911

【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9F ☎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

