

# ごま油の四季



春の号 139 2021 Spring

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



特集 ◎ 笑う門には福来る  
ハッピー呑み  
ガイド

笑っていこう

[落語家・柳家喬太郎インタビュー]

春の  
浅草さんぽ

アマムダコタン／神宮前 らかん・果／  
瓢亭／モトイギョーザ／  
Scales／パンツェッタ貴久子／  
若山曜子

スマイルオムライス

連載 ◎ 每日食べたい、やみつきごはん  
笠原将弘 [贊否両論]  
天ぷらを食べに 天穹



# まるっと、本物。マルホン



太白胡麻油  
〔風味・香り〕  
●●○

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。

太香胡麻油

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。

压搾純正胡麻油

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。

压搾純正胡麻油 濃口  
〔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。



マルホン胡麻油

なかなかいいごま  
0120-77-1150  
<https://www.gomaabura.jp/>

ホームページトップへ



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



ちょい呑み

# 春の幸せアペロタイム

春の訪れを感じながら、食前のちょい呑み「アペロ」はいかが。  
軽くつまみながらのおしゃべりは、とても幸せなひと時です。



## 苺と桜のカプレーゼ

桜の香りがテーブルに広がる春らしいひと皿。  
太白胡麻油を使えば、桜の香りも、苺の風味も邪魔せず、  
素材そのままの味わいを楽しめます。

材料：2、3人分

桜の花の塩漬け10g イチゴ7個  
ほど モツツアレッラ1個 桜オイル  
大さじ1 塩ひとつまみ コショウ  
少々 レモンの皮のすりおろし  
少々

◆桜オイル：桜の花の塩漬け7g  
の塩を軽く払って小さめのビンに  
入れ、太白胡麻油大さじ2を入れ  
て一晩以上漬ける。

1 ボウルに冷水を入れ、桜の花の塩漬けを浸けて10分ほど塩抜きする。キッチンペーパーの上に並べ、水気を切る。

2 イチゴは半分に切り、モツツアレッラは食べやすい大きさにちぎる。

3 皿に2、1を並べ、桜オイルを回しかける。塩をふり、コショウを挽き、レモンの皮のすりおろしをちらす。

◆桜オイルがなければ、太白胡麻油でもいい。

## コンテチーズ、スパイスセサミオイル漬け

クセのあるもの同士は意外に相性がよく、  
熟成されたハードチーズと濃口のごま油もよく合います。  
そのままでも、バゲットにのせても。

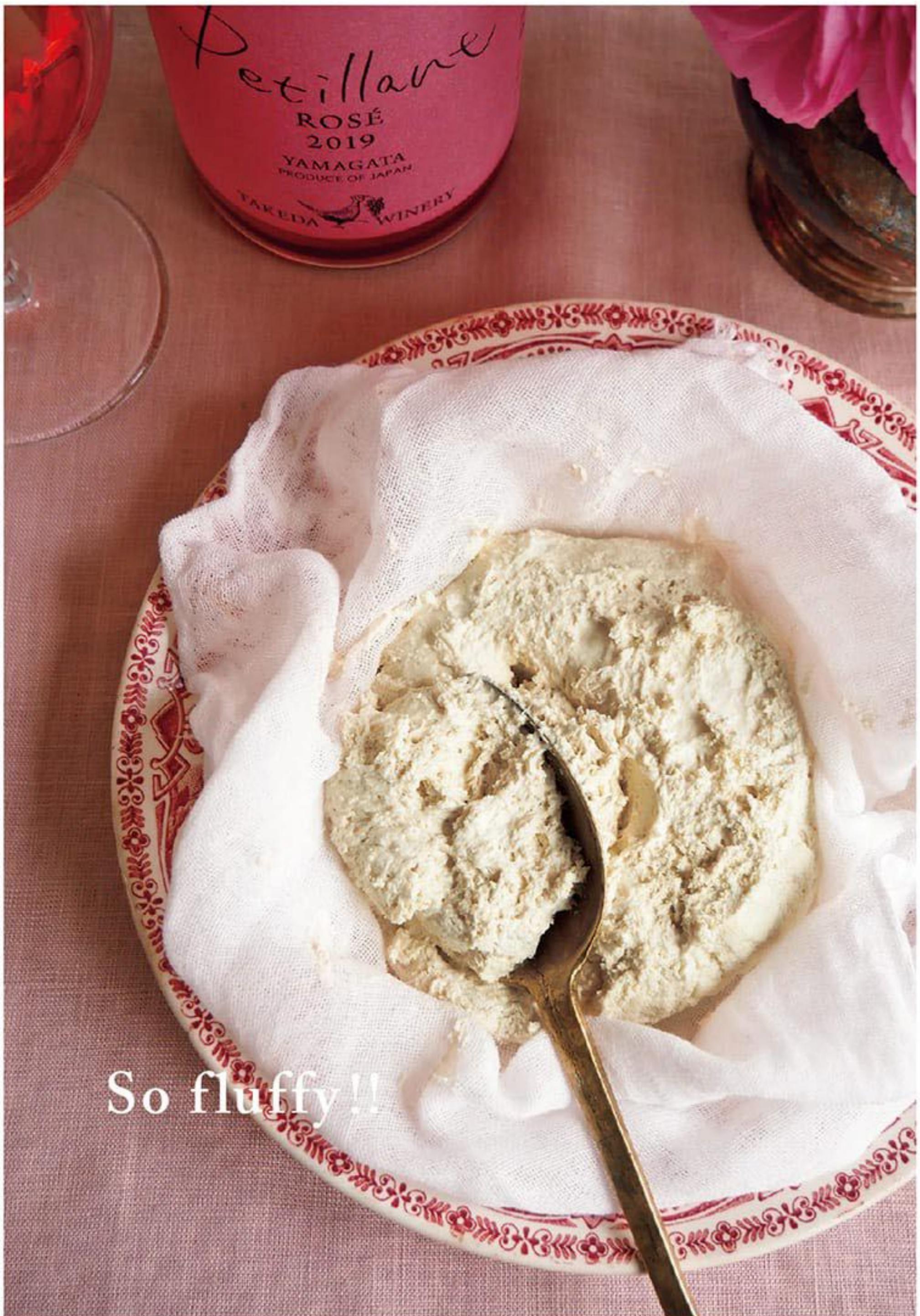
材料：200mlビン

コンテチーズ（熟成期間が長いものがおすすめ）100g程度 A[シナモンスティック2本 八角1個 コリアンダーシード大さじ1 粒黒コショウ小さじ2 赤唐辛子1本] 圧搾純正胡麻油 濃口適量

1 コンテチーズは皮を取りのぞき、1cm程度の角切りにする。

2 清潔なビンに1、Aを入れ、圧搾純正 濃口を浸る程度に注ぐ。冷蔵庫に入れて一晩漬ける。

◆スパイスはお好みで。1週間をめどに食べけります。余ったスパイス風味のごま油は、炒め物にもおいしく使えます。



So fluffy!!

## 白ごまのフォンテーヌブロー

白ねり胡麻を使ってふわふわフロマージュを。  
ごま風味が香ばしく、スイートなアペロにぴったり。  
ガーゼを開く瞬間、歓声が湧きあがります。

材料:3、4人分

生クリーム(できれば乳脂肪分35%以上のもの)200ml キビ砂糖大さじ3 プレーンヨーグルト400g コクと香りのねりごま 白大さじ4 塩ひとつまみ

- 1 生クリームにキビ砂糖を合わせて9分立てに泡立てる。
- 2 別のボウルでヨーグルト、コクと香りのねりごま 白、塩をなめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 2に1を大さじ1だけ加えてよくすり混ぜ、残りを3回に分けて加えてそのつど木べらで切るようにさっくりと混ぜる。
- 4 ボウルにザルをのせ、その上に水でぬらして硬く絞ったガーゼ(40cm角)を二重に敷き、3を注ぐ。ガーゼの四隅を輪ゴムなどでまとめ、皿などで重石をして冷蔵庫で一晩水切りする。水がすぐにたまるので途中で1、2度捨てる。

### Scales (スケイル)

料理研究家。著書に「果物のひと皿」「チーズのひと皿」(立東舎)。Instagramあり(@\_s\_c\_a\_l\_e\_s\_)。配信サイトNoteで季節感あふれるレシピ「Scalesのものがたり料理教室」を公開中。



## ごま油香るフライドポテト、白ごまと花椒のディップソース添え

ごま油が香り、好みでピリッと花椒の香る白ごまソースをつけて。みんなの手が止まらなくなります。

材料:3、4人分

フライドポテト(冷凍)400g 太白胡麻油約700ml ニンニク1~2個 タイム(あれば)5~6枝 かけ旨ごま油 一番搾り適量 塩少々  
【白ごまと花椒のディップソース】  
花椒(ホウル)2g 純ねり胡麻 白大さじ1 豆乳または水大さじ1½ ナンプラー、酢各小さじ1

- 1 ディップソースをつくる。花椒はすり鉢などで粗い粉状に細かくすりつぶし(パウダーを使うよりも香りがいい)、他の材料とよく混ぜる。
- 2 鍋に凍ったままのポテトを入れ、太白胡麻油をひたひたに注ぎ、ニンニク(小分けにし、根元のほうの硬い部分を少し切り取る)、タイムを入れてから中火にかける。

- 3 小さな泡が立ってから3~4分たったところで火をとめて油から取りだす。まだポテトが柔らかくていい。
- 4 3~4分待ってふたたび火をつけて中火にし、30秒ほどで泡立ったら、ポテトをもどす。だいたい6~7分でカラッと揚がったら、大きめのボウルにだす。

- 5 素早くかけ旨ごま油 一番搾りを回しかけ、塩をふり、ボウルをふって全体を混ぜ合わせる。キッチンペーパーを敷いたバットなどにだして余分な油を切る。
- ◆辛めが好みの場合は、5で純正ごまラー油をかけてもいい。

AMAM DACOTAN

# マリトツツオ ネロが 登場です

東京や福岡、名古屋など局地的に大流行中、  
日本全国に広まりそうな勢いのふわふわパン「マリトツツオ」。  
ブームの震源地、福岡「アマムダコタン」でインパクト大な新顔が登場しました！

＼真っ黒くろだよ(^o^)／

パン好きの聖地とも呼ばれる福岡の「アマムダコタン」。チャーミングでおいしそうなパンがいっぱい、数々のヒット商品が生まれてきましたが、最近はマリトツツオが大人気。もとはイタリア・ローマの伝統菓子で、甘くてふわふわでブリオッシュのよう。ホイップした生クリームをたっぷりとサンドするのが定番です。

今年2月に新登場したバリエーション「マリトツツオ ネロ」は真っ黒！ パンもクリームも真っ黒です。

「パン屋のビジュアルで黒ってカッコいいなあと思って、これまでにも黒いパンをつくつきましたが、マリトツツオ ネロは『最黒』。黒ねり胡麻とブラックココアで黒くしますが、見た目だけじゃなくて、味の相性も抜群なんですよね」とオーナーの平子良太さん。

パクッと食べた時の生地とクリームの溶けるような一体感と、ほろ苦スイートな味わいがクセになります！





2月はマリトッソ ネロにイチゴをのせて、こんな愛らしい姿に。ネロはイタリア語で「黒」。ふわふわのブリオッシュ生地もクリームも黒ねり胡麻とブラックココアで真っ黒だけど、味わい深い。マリトッソの販売時間は毎日15時から。



#### アマムダコタン

福岡市中央区六本松3-7-6 ☎ 092-738-4666 ⏲ 10:00~19:00 ⏰ 水 <https://amamdacotan.com/>  
数軒隣の「カフェダコタン」ではカフェメニューの他、アマムダコタンのパンのイートインもOK。オンラインショップもあり。



#### マリトッソ ネロ

##### 材料

【マリトッソ ネロ生地】約50個分  
小麦粉 …… 500g  
(春よ恋・はるきらりブレンド)  
小麦粉 …… 500g  
(カオリッち/キタノカオリを主にブレンド)  
キビ砂糖 …… 110g  
塩 …… 20g  
インスタントドライイースト …… 10g  
無塩バター 200g  
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ …… 60g  
ヨーグルト …… 50g  
いり胡麻 黒 …… 200g  
ブラックココア …… 60g  
牛乳 …… 400g  
水 …… 200g  
足し水 …… 150g

##### 【黒ごまクリーム】 基本の分量

生クリーム …… 400g  
純ねり胡麻 黒ソフトパウチ …… 100g  
ブラックココア …… 100g

【ミキシング】 バター、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ、足し水以外の材料を低速3分→バター、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを加える→足し水を少しづつ加える→高速9分(こねあげ温度23°C)

【1次発酵】 32°Cで1時間

【分割】 50g

【ベンチタイム】 30分

【成形】 丸形(イチゴをのせる場合は深めの型に入れる)

【最終発酵】 33°Cで1時間

【焼成】 190°Cのコンベクションオーブンで約6分(型に入れた場合は10分)

【黒ごまクリーム】 材料を泡立てる。

【仕上げ】 焼いた生地に切り目を入れ、黒ごまクリームをたっぷりサンドする。

これまでに20アイテムほど登場した歴代マリトッソ。フルーツも世界の美味スイーツも、おいしいものは何でも合体する包容力。右からイチジク、豆乳バターとクリームでつくるヴィーガン、八女産みかん、バスチーズ、ティラミス!

# ハッピーフライガイド

家族や友人にぎやかに、もしくはゆつくりと一人呑み。はたまたモニター越しのオンライン呑み。どんな時でも、どんなシチュエーションでも、ごま油のつまみがあればハッピーです！

## 簡単すぎて、めちゃ美味 芽キャベツのフライ

材料 芽キャベツ(大きめ)250g 太白胡麻油適量 塩小さじ $\frac{1}{3}$  コショウ少々 パルメザンチーズ大さじ2

①芽キャベツは根元を少し切り落とし、上部に半分の深さまで十字の切り込みを入れる。②フライパンに太白胡麻油を3cmほど入れて中温に熱し、①を時々混ぜながら弱火で4~5分揚げ、柔らかくなったら高温にして30秒揚げる。③ボウルに入れて塩、コショウをして混ぜ、盛りつけてパルメザンチーズをふる。

※基本的に材料は2~3人分です。

## 黄身がとろける目玉焼きフライ 卵カツ

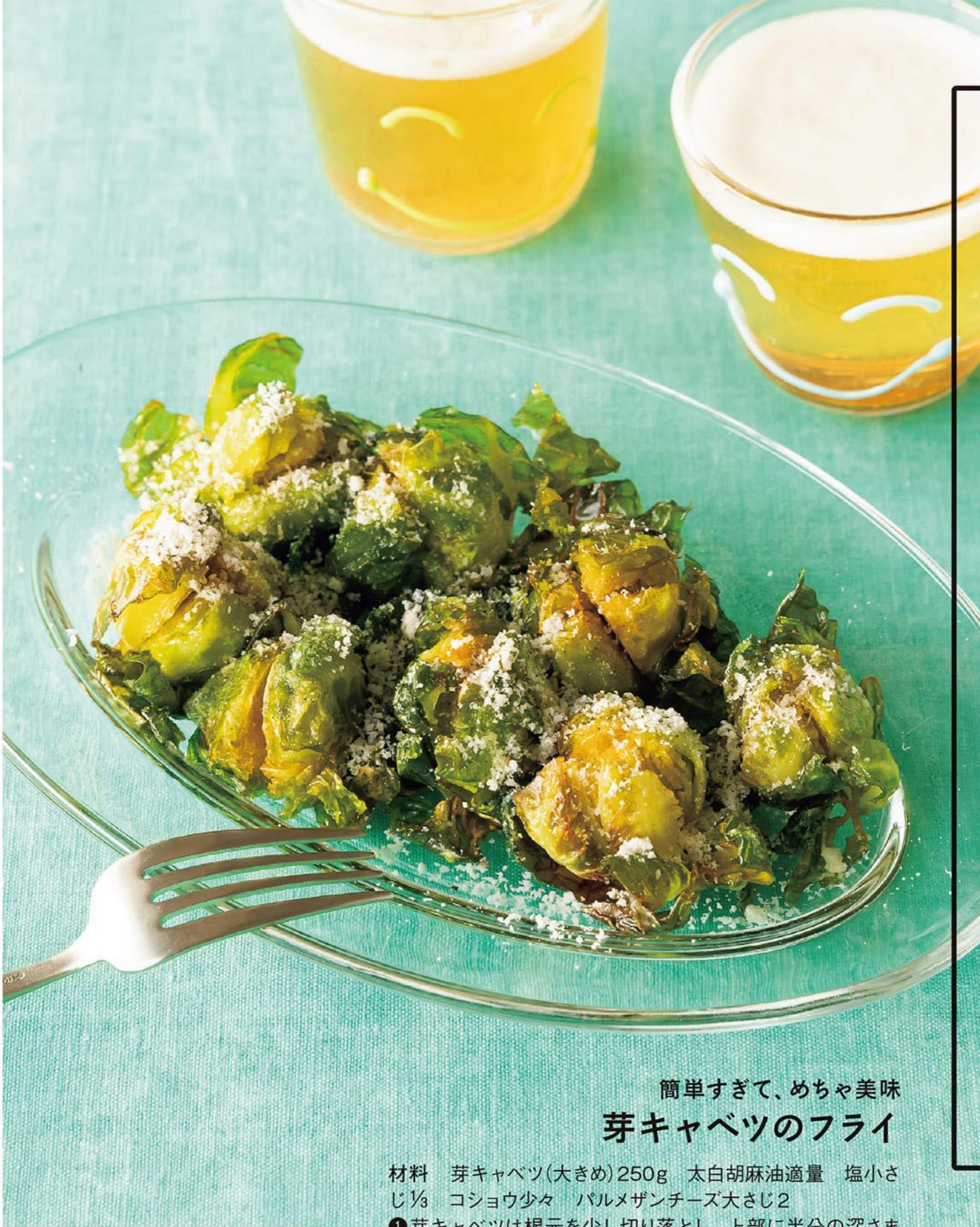
材料／2個分 卵(室温にもどす)2個 パン粉適量 太白胡麻油適量 キャベツ、トンカツソース各適量 ◆オーブンシートを15cm角に切って2枚用意する

①皿にオーブンシートをのせてパン粉少量を敷き、その上に卵1個を割り落とす。上からパン粉をふって軽く押さえて全体にまぶす。これを2個準備する。②フライパンに太白胡麻油を3cm入れて高めの中温に熱し、①をオーブンシートごと入れて1分ほど揚げ、まわりが色づいたら裏返してさらに1分揚げる(紙は途中はがれるので取りだす)。③皿にキャベツのせん切りを敷き、②をのせ、トンカツソースをかける。



大庭英子

雑誌などで幅広く活躍する料理研究家。気どらず、簡単にてくれておいしい料理が人気。



トロ~リ

# 揚げ春は 揚げものの♪

昨年大好評だった「春は揚げもの」2021年版。「春はあけぼの♪」と口ずさみながら、おいしい揚げものの数々をどうぞ。揚げ油はフライパンに3cmあれば十分。お好みで太白胡麻油に太香胡麻油を3割ほどブレンドすることで、香りとうまみが増して食欲をそります。



## コショウのアクセントでエンドレス イカの一夜干しの天ぷら

**材料** イカ一夜干し1杯 衣[溶き卵と冷水合わせて $\frac{1}{2}$ カップ 塩少々 薄力粉 $\frac{1}{2}$ カップ 粗挽き黒コショウ大さじ $\frac{1}{2}$ ] 太白胡麻油適量 レモン適量  
**①**イカ一夜干しの胴の皮をむいて浅く格子の切り込みを入れ、4cm角に切る。足は2本ずつに切り分ける。**②**衣の溶き卵と冷水、塩を混ぜ、薄力粉を加えてさっくり混ぜ、粗挽き黒コショウを加える。**③**フライパンに太白胡麻油を3cm入れて中温に熱し、**①**に**②**をつけて1~2分揚げる。レモンを添えて供する。

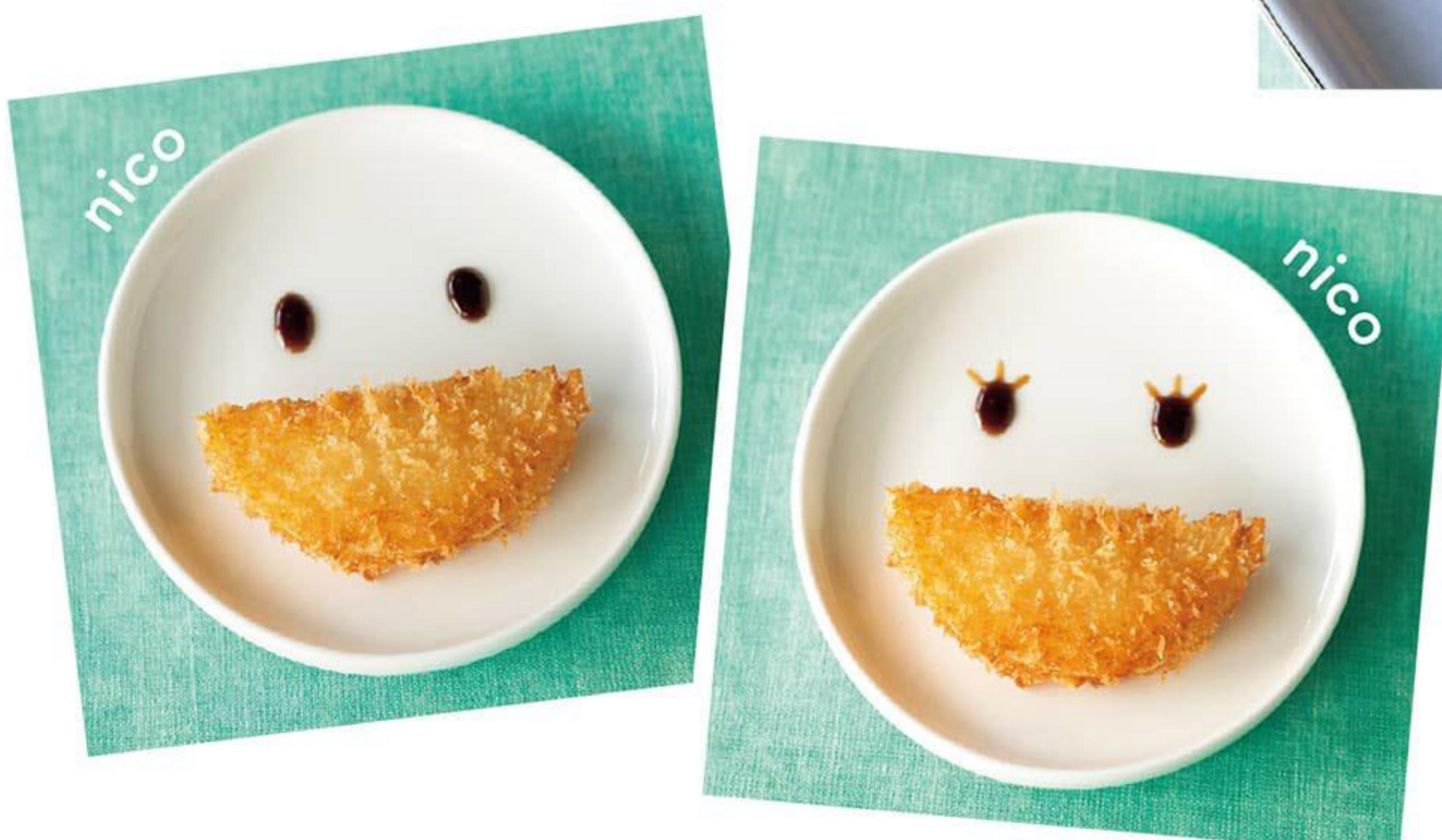
## カリカリ、ジューシー、ジュワッ プチプチ串揚げ

**材料** /4本分 プチオニオン、プチトマト各4個 衣[溶き卵と冷水合わせて $\frac{1}{3}$ カップ 塩小さじ $\frac{1}{3}$  薄力粉大さじ4] 細かいパン粉適量 太白胡麻油適量  
**①**プチオニオンは3~4分ゆでて冷まし、上下を切り落として皮をむき、根元に1cm深さの十字の切り込みを入れる。**②**プチトマトはヘタを取り、皮に爪楊枝を4、5ヵ所さす。**③**竹串に**①**と**②**をそれぞれ2個ずつさす。**④**衣の材料を泡立て器で混ぜる。**⑤****③**を**④**にくぐらせ、パン粉をまぶす。**⑥**フライパンに太白胡麻油を3cm入れて中温に熱し、プチオニオンは3分、プチトマトは1分ほど揚げる。



## この玉ねぎ笑ってる! 新玉ねぎのスマイルフライ

**材料** 新玉ねぎ2個 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)6枚 塩、コショウ各適量 薄力粉、溶き卵、パン粉各適量 太白胡麻油適量  
**①**玉ねぎは縦半分に切り、厚さ1.2cmの半月切りにする。**②**豚肉に塩、コショウをし、**①**の玉ねぎを1枚ずつ巻く。残った玉ねぎには揚げているうちにバラバラにならないように竹串をさす。**③****④**に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。**⑤**フライパンに太白胡麻油を3cm入れて中温に熱し、**③**を弱めの中火で色よく揚げ、最後に高温にしてカリッとさせる。竹串を抜いて提供する。◆塩でもソースでもお好みで。



# すぐにつくれる 小皿つまみ

呑みたいと思ったら、その時が呑む時。だから、つまみは家にある材料で、さっとつくれるもののが一番です。ごま油を活用して、簡単でおいしく！



## トッピングで食べ方いろいろ 新ジャガの一口焼き

材料 新ジャガイモ2個 塩、コショウ各少々 太白胡麻油大さじ2 A [トマトのみじん切り大さじ1 マヨネーズ、チャイブ各少々] B [クリームチーズ20g 柚子コショウ小さじ1/2]

- ①ジャガイモは皮をむいて野菜スライサーで細いせん切りにし、塩、コショウをして混ぜる。
- ②フライパンに太白胡麻油を熱し、①を薄く直径5cmに入れて弱めの中火で3分ほど色よく焼き、裏返してカリッと焼く。③②の上にA、混ぜたBをそれぞれのせる。



## シンプル・イズ・ベスト ソラ豆の塩炒め

材料 ソラ豆正味100g 太香胡麻油大さじ1 塩小さじ1/5

- ①ソラ豆は薄皮をむく。
- ②太香胡麻油を強めの中火で熱して①を炒め、油がまわったら1分ほど炒めて塩をふる。

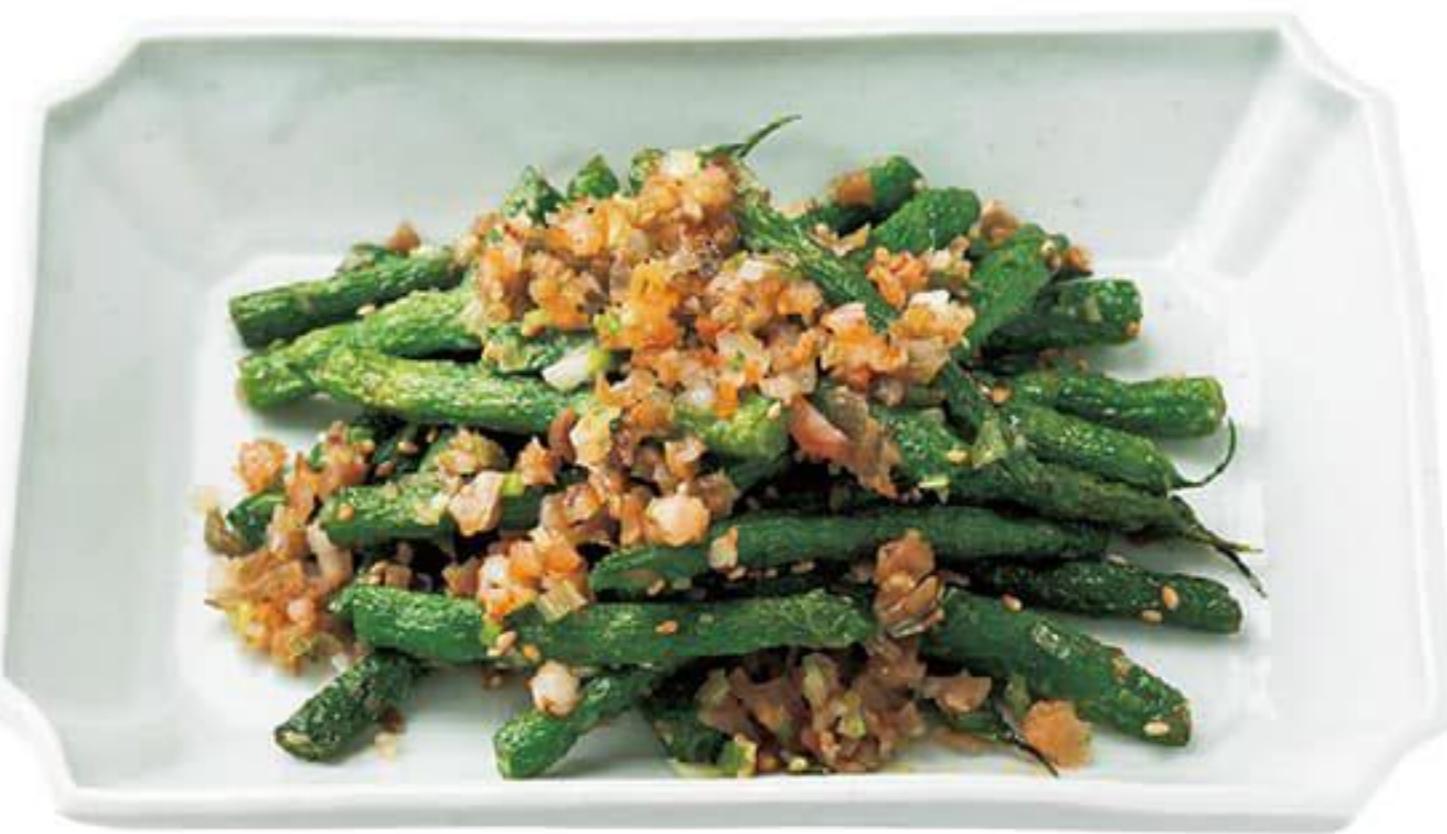


## 味つけは 塩とごま油で 塩イカ納豆

材料 刺身用イカ40g 納豆80g 圧搾純正胡麻油濃口小さじ2 塩小さじ1/5 コショウ少々

- ①イカは細切りにする。
- ②①と他の材料を粘りがでるまでよく混ぜる。

## \さっと素揚げ/

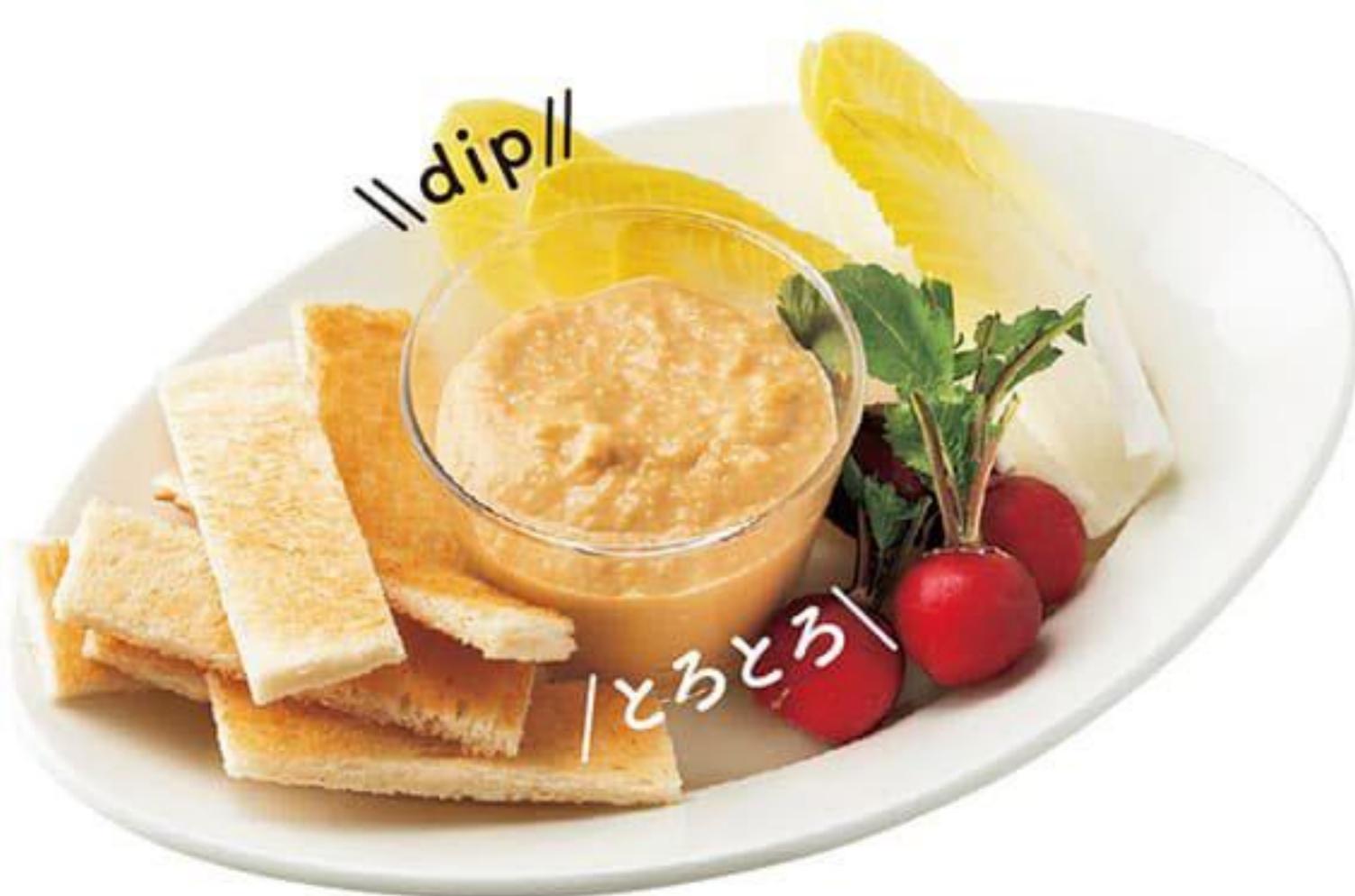


インゲンは揚げるとうまい！

## 揚げインゲンの香味和え

材料 干し海老大さじ2 ザーサイ30g 太白胡麻油適量 サヤインゲン150g 圧搾純正胡麻油大さじ2 長ネギみじん切り大さじ3 ショウガみじん切り小さじ1 塩、コショウ各少々 いり胡麻 白小さじ1/2 ◆干し海老は水に一晩浸けてもどす

- ①干し海老は粗みじん切り、ザーサイはみじん切りにする。
- ②フライパンに太白胡麻油を3cm入れて高温に熱し、サヤインゲンを15秒～30秒ほどさっと揚げる。
- ③圧搾純正を弱火にかけて干し海老をよく炒め、ザーサイ、長ネギ、ショウガを加えて中火で炒める。
- ④②を加えて炒め合わせ、塩、コショウをし、いり胡麻 白をふる。



味噌とごまの和風ディップ

## とろとろ卵のディップソース

材料 味噌、コクと香りのねりごま 白各大さじ1/2 ダシまたは水大さじ1～2 卵2個

- ①小鍋に味噌、コクと香りのねりごま 白を入れて混ぜ、ダシで溶きのばし、卵を入れてよく混ぜる。
- ②弱火にかけ、絶えず泡立て器でかき混ぜながら、卵に火が通ってとろりとするまで火を入れる。◆トーストしたパンや、ラディッシュ、チコリなどと一緒に。

砂肝はゆでるに限る

## ゆで砂肝とねぎのごま油和え

材料 砂肝正味80g A [長ネギの青い部分、ショウガの皮各少々] 酒大さじ1 長ネギ長さ6cm ショウガ少々 パクチー少々 圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1 塩、コショウ各適量

- ①砂肝は白い筋などをそぎ取り、薄切りにする。
- ②鍋に水適量とAを入れて5分ほど煮て、ネギとショウガの皮を取りだし、酒を入れ、①を入れて色が変わるものまでゆでる。ゆで汁を切って冷水で冷まし、水気をふく。
- ③長ネギは縦半分に切って斜めせん切りにし、冷水にさらして水気を切る。ショウガはせん切りにする。
- ④②、③、パクチーを圧搾純正 濃口で和え、塩、コショウで調味する。



## 太香胡麻油でちょい香ばしいアボカドのアヒージョ

材料 アボカド1個 ニンニク2かけ ショウガ小1かけ 太香胡麻油1/2カップ 赤唐辛子3本 シラス干し30g 塩小さじ1/2 コショウ少々

- ①アボカドは縦4等分に切り、幅2cmに切る。
- ②ニンニクは縦半分に切り、ショウガはせん切りにする。③スキレットなどに太香胡麻油、②、赤唐辛子を入れて弱火でゆっくりと香りよく熱し、①、シラス干しを加えて塩、コショウをして混ぜ、中火でアボカドがとろりとするまで煮る。



## つくりおきして常備つまみに しらたきの真砂炒め

材料 しらたき 250g タラコ1/2腹 圧搾純正胡麻油大さじ1 酒大さじ1 醤油小さじ1

- ①しらたきは塩小さじ1(分量外)をふってもみ、水で洗う。鍋にひたひたの水とともに入れて強めの中火にかけ、煮立ってきたら火をやや弱めて5分ゆでてお湯を切る。長さ5~6cmに切る。②タラコは薄皮から中身を取りだす。③圧搾純正を熱して①を中火で炒め、②を加えて弱火でほぐすように炒め、酒をふり、醤油を加えて炒め合わせる。



## 白和えをサラダ風に マヨ白和え

材料 木綿豆腐1/2丁 コクと香りのねりごま 白大さじ1 マヨネーズ大さじ1/2 塩小さじ1/5 コショウ少々 キュウリ1本 プチトマト4個

- ①豆腐は熱湯にほぐし入れて1分ほどゆでザルにあげて冷ます。②すり鉢で①をなめらかになるまでよくすり、コクと香りのねりごま白、マヨネーズを加えて混ぜ、塩、コショウで調味する。③キュウリは薄く小口切りにし、塩小さじ1/2(分量外)をふって混ぜて15分ほどおき、しなりしたら水で洗って水気を絞る。④プチトマトは縦4等分に切る。⑤③、④を②で和える。

## 「春の土用」でデトックス

季節の変わり目で体調をくずしやすい土用の期間。

春の土用には、デトックス力がある苦い春野菜や山菜をどうぞ。

今年の春の土用入りは4月17日、土用明けは5月4日の18日間です。



## ウドのきんぴら

材料 ウド小1本 赤唐辛子1/2~1本 太香胡麻油大さじ2 ダシ大さじ4 みりん大さじ1 醤油大さじ1/2 いり胡麻 白少々

- ①ウドは皮つきのまま長さ4~5cmに切り、5mm角の細切りにする。さっと洗って水気を切る。②赤唐辛子は種を取りのぞいて幅5mmの輪切りにする。③太香胡麻油を熱し、①を中火で全体に油がまわるまで炒め、②を加えてさっと炒める。ダシを加えて煮立ってきたら、みりん、醤油を加えて弱めの中火で炒めながら汁気を飛ばし、いり胡麻白をふる。



## 春野菜と鶏ささみのかき揚げ

材料 タラの芽正味50g ゆでタケノコ80g 鶏ササミ大1本 衣 [溶き卵と冷水合せて1/2カップ 塩小さじ1/2 薄力粉50g] 太白胡麻油適量 スダチ適宜

- ①タラの芽は根元の硬い皮をはがし、1cm角に細く切る。これに合わせてゆでタケノコ、ササミも切る。②衣の材料をさっくりと混ぜ、①と合わせる。③フライパンに太白胡麻油を3cm入れて中温に熱し、②を1/4量ずつ大きなスプーンで形づくりながら入れ、途中裏返して2~3分揚げる。スダチを添える。



## すぐにつくれる焼きたて熱々つまみ 油揚げのみそチーズ焼き

材料 油揚げ2枚 ワケギ30g A[味噌大さじ1/2 圧搾純正胡麻油小さじ2 コショウ少々] 溶けるチーズ50g

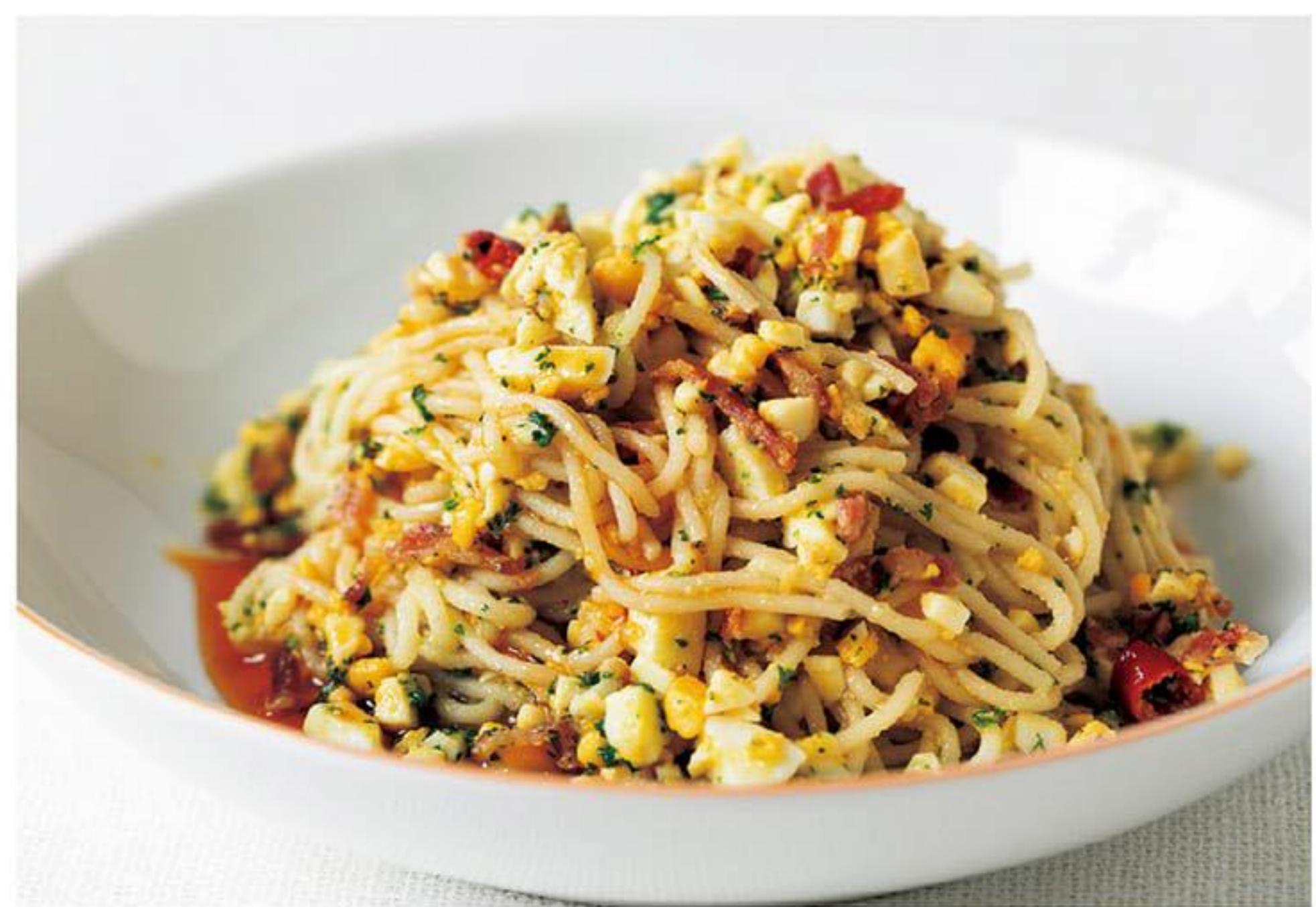
- ①油揚げは長辺の一辺を5mmほど切り落とし、袋状にする。切り落とした部分はみじん切りにする。②ワケギは小口切りにする。③Aを混ぜる。④①の内側に③をぬり、②とチーズを分量から少量ずつ、①のみじん切りにした油揚げを入れる。⑤上面に②とチーズをちらし、オーブントースターで6~7分焼く。三角形に切り分ける。



## 濃厚ティストでガツツリ ヤンニヨムチキン

材料 鶏手羽元8本 A[ヤンニヨム醤(市販品)、醤油、酢、圧搾純正胡麻油 濃口各大さじ1 純正ごまラー油少々] 太白胡麻油適量 片栗粉小さじ2 いり胡麻 白適量

①鶏手羽元は縦に数カ所切り込みを入れる。②Aを混ぜる。③フライパンに太白胡麻油を3cm入れて中温に熱し、①に片栗粉をまぶして入れる。弱火で途中全体を混ぜながら8分ほどゆっくり揚げ、最後に高温にして1分揚げる。④②に③を入れてからめ、いり胡麻 白をふる。



## 糖質ゼロの麺でボリューム満点 具だくさんロカボパスタ

材料 ニンニク1かけ ベーコン60g 赤唐辛子1本 ゆで卵2個 糖質0g 麺(丸麺)2袋 圧搾純正胡麻油大さじ3 パセリのみじん切り大さじ2 塩小さじ $\frac{2}{3}$  コショウ少々 純正ごまラー油適宜

①ニンニクはみじん切りにする。ベーコンは幅5mmに切る。赤唐辛子は種を取りのぞいて幅5mmの輪切りにする。ゆで卵は粗みじん切りにする。②糖質0g麺は水気を切る。③フライパンに圧搾純正、ニンニクを入れて弱火で熱して香りをだし、ベーコンを入れて弱火でカリカリになるまで炒める。④糖質0g麺、赤唐辛子を加えて中火で炒め合わせ、ゆで卵、パセリを加え、塩、コショウで調味する。⑤盛りつけて、好みで純正ごまラー油をかける。

## ギルトフリーの ロカボ呑み

ハッピー呑み・その3

遅めの時間の呑みが多かつたり、コロナ太りが心配だつたりするあなたには、糖質控えめなロカボつまりがおすすめ。甘い味つけを控えて、お肉や卵などタンパク質をたくさん。ごま油は糖質ゼロなので安心を。



## 肉も野菜もこのボリューム! 豚もも肉の野菜巻き焼き

材料 ニンジン大1/2本 シイタケ4~5枚 万能ねぎ60g A[味噌40g 圧搾純正胡麻油小さじ2 コショウ少々] 豚モモ薄切り肉6~7枚 片栗粉少々 太香胡麻油大さじ1

①ニンジンは野菜スライサーで長く太めのせん切りにする。シイタケは厚さ3~4mmに切る。万能ねぎは長さ24cmに切る。②Aを混ぜる。③まな板に豚肉の端を1cmほど重ねながら、幅20~23cmになるように縦長に並べる。表面に片栗粉を薄くふり、向こう側を5~6cm残して②をぬる。④③の手前に①を横長にのせ、手前からきつく巻く。⑤大きめなフライパンに太香胡麻油を熱し、④の巻き終わりを下にして入れて中火で全体に焼き目をつけ、フタをして途中上下を返しながら弱火で5~6分蒸し焼きにする。火をとめて5分ほどそのままおく。⑥食べやすく輪切りにして盛りつける。

## ロカボ呑み好適アルコールも多彩です

糖質ゼロのアルコールもビールや発泡酒、チューハイまで  
バリエーションはいろいろ。お好みの味はどれ!?



キリン一一番搾り  
糖質ゼロ



淡麗  
プラチナダブル



淡麗  
グリーンラベル



キリン 氷結® ZERO シリーズ

美と健康のために訪れたい

# 「神宮前 らかん・果」で 口カボなおばんざい



モデル御用達のレストランとしても知られる「神宮前 らかん・果」は、自然派甘味料ラカントSのアンテナショップ。糖質を控えたおばんざいなど口カボメニューが豊富です。同店で4月から3カ月間の予定で、ごま油を使った3品のデリ販売が決定。本誌のために特別に家庭向きにつくりやすくアレンジしたレシピをおしえてもらいました。和え物や炒め物には、「リキッドタイプの「ラカントSシロップ」が使いやすくておすすめです。



## ラカントSシロップでつくる 口カボおばんざい

### 厚揚げとニラの鶏そぼろ炒め

材料／2人分 鶏ひき肉100g 厚揚げ1枚 圧搾純正胡麻油適量 ニラ½束 長ネギ1本 醤油小さじ2 A[ダシ大さじ2

酒大さじ1 ラカントSシロップ、圧搾純正胡麻油各小さじ2 塩少々] 水溶き片栗粉少々 鯉節ひとつまみ 糸唐辛子少々  
①鶏ひき肉、一口大に切った厚揚げを圧搾純正で炒め、食べやすく切ったニラ、長ネギを加え、醤油も加える。②Aを加え、水溶き片栗粉を加える。③盛りつけて鯉節、糸唐辛子を添える。  
◎口カボ糖質約4.4g／1人分

### タコと胡瓜の胡麻ラー油和え

材料／2人分 ポイルタコ200g キュウリ2本 ミョウガ3本 A[圧搾純正胡麻油 濃口大さじ5 純正ごまラー油、淡口醤油各大さじ2 ラカントSシロップ大さじ1 レモン汁、酢各小さじ1 クコの実適量] 大葉3枚 いり胡麻 白適量

①タコは一口大に切り、キュウリは乱切り、ミョウガは薄切りにする。②Aを混ぜる。③①を②で和える。④盛りつけて、大葉のせん切り、いり胡麻 白を添える。◎口カボ糖質約3.6g／1人分

### 鰯の香草マリネ

材料／2人分 豆アジ10尾 ズッキーニ緑・黄各1本 大根50g 太白胡麻油適量 マリネ[長ネギみじん切り½本分 ニンニクすりおろし小さじ1 圧搾純正胡麻油大さじ5 アサリの煮汁大さじ2 ラカントSシロップ、淡口醤油各大さじ1 桜海老(軽くくだく)、オレガノ、カルダモンパウダー各ひとつまみ] ディルなどハーブ適量

①豆アジ、ズッキーニ、大根は食べやすく切り、太白胡麻油で素揚げする。②マリネの材料を混ぜ、①を和える。③盛りつけてハーブを添える。◎口カボ糖質約5.8g／1人分

### 神宮前 らかん・果

東京都渋谷区神宮前3-7-8 ブレノワール青山ビル ☎ 03-6447-1805 ⏲ 11:00～22:00(21:30L.O.) ⏵ 不定 <https://lakan-ka.jp/> 糖質40g以下の口カボコースもある



糖質を意識したランチやスイーツメニューが充実、おばんざいのデリがあり、夜は口カボ呑みも。「ごま油はいろいろ使います、元気になる味だから」と料理長の北山和美さん。両手に持っているのが、自然派甘味料ラカントSの原料となる羅漢果の乾燥果実。

from Kyoto

## ハッピー呑みの 銘品を お取り寄せ

京都の名店2店から、お店では食べることができない、お取り寄せ限定の銘品をご紹介します。おいしさはもちろん、料理人の想いがこもった力作。ハッピー呑みのおともにぜひどうぞ。



鯛焼き麺の中に詰まった鯛味噌を溶かすにつれ、  
鯛の濃厚なスープが味変

瓢亭といえば、最上の明石鯛のお造りが有名。「その骨やアラを無駄にせず、香味野菜とともにていねいにダシをひいて、鯛ラーメンのスープをつくりました」と高橋さん。おいしさを追究するだけでなく、フードロスを減らしたいと願う気持ちも込められている。濃厚な鯛のスープは繊細なビジュアルを裏切るかのように、しっかりと“ラーメン味”的なトーン。



瓢亭は京都・南禅寺参道で天保8年に創業した日本屈指の料亭。15代目当主の高橋義弘さんとスタッフが考え抜いて鯛ラーメンが誕生した。



鯛の塩麹漬け、鯛味噌を包んだ鯛焼き麺、鯛スープ、貝エキス、極細麺、九条ネギ、黒七味、柚子あぶらがミールキットのスタイルで冷蔵便で届く。麺嘉、麺屋棟鄂(ていがく)、原了郭など京都の老舗の美味も満載。柚子あぶらの情報はP29へ。

### お取り寄せはこちら

瓢亭のウェブサイト内オンラインショップ  
<http://hyotei.co.jp/>

GOOD EAT CLUB  
<https://goodeatclub.com/>

瓢亭  
京都市左京区南禅寺草川町35 ☎075-771-4116 営11:00~19:30入店 水

## お取り寄せはこちら

レストラン モトイのウェブサイト内  
「モトイシェフのパパ餃子」  
<https://kyoto-motoi.com/>



昨年11月にオープンした「モトイギョーザ」は京都の錦市場の近く。イートインでは餃子はセロリ、豆鼓などもあり4種類。テイクアウトも可。太白胡麻油を使った「鶏胸肉の冷製コンフィよだれ鶏ソースがけ」などの一品料理もあり、自家製フルーツシロップのサワーと合う。

モトイギョーザ  
京都市中京区柳馬場錦小路下ル瀬戸屋町470  
-2 ☎ 075-212-9896 営業時間 11:00~21:00  
(20:00L.O.) 休月(祝日の場合は翌火休)



レストラン「モトイ」の前田元(もとい)シェフ。生活がすれ違い、なかなか会えない娘さんのために、好物の餃子を苦心してつくったのが「パパ餃子」。豚肉、海老、キャベツ、ニラ、パクチー、ショウガの具で、化学調味料は使わず安心安全。



パリパリの円盤焼きを楽しんだら、  
お次は水餃子や餃子鍋でも

モトイギョーザ  
モトイシェフのパパ餃子  
24個入り(冷凍便) 2300円

つくって、食べて  
みんなの想いがつながる

コロナ禍で通常の営業もままならない飲食店。厳しい状況が続いた2020年、京都の料亭「瓢亭」とレストラン「モトイ」から、通販限定の商品が誕生しました。鯛ラーメンはクラウドファンディングを募って商品開発を実現し、スタッフ全員で試作を重ねた一品。モトイシェフのパパ餃子は父と娘の絆となつた家庭の餃子を販売したところ、大人気になりました。料理人の想いがこもつたこの2品、コロナ禍の大変な時期を逆手にとつて生まれた情熱あふれる銘品です。家呑み用にお取り寄せをして、その想いも一緒に味わいませんか。

カゴメトマトケチャップ×マルホン胡麻油

# 想い伝わる スマイルオムライス



サンキュー！おつかれさま、アイラブユー。

大切な人に伝えたいメッセージをスマイルオムライスに込めて。

カゴメトマトケチャップと、ごま油で想い伝えます。

おしえる人



カゴメ(株) 上ノ堀聰子さん  
「オムライス検定」の最高位1級保持者。オムライス愛にあふれるトークで、高校生ふたりにわかりやすくおしえてくれました！



## ごま油の香り楽しいオムライス

材料 1人分 【チキンライス】鶏モモ肉50g 玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個 ピーマン $\frac{1}{2}$ 個 太香胡麻油大さじ $\frac{1}{2}$  カゴメトマトケチャップ大さじ2 温かいごはん150g 塩、コショウ各少々 【卵】卵2個 塩、コショウ各少々 太白胡麻油大さじ $\frac{1}{2}$ +大さじ $\frac{1}{2}$  【仕上げ】カゴメトマトケチャップ適量

ちょっと変化球の「ごま油の四季」届けします！チキンライスは香り豊かな太香胡麻油とカゴメトマトケチャップが絶妙なハーモニー。具にケチャップを加えて炒めてから、最後にごはんを炒め合わせるのがつくり方のポイントで、ベチャツとせずにムラなく仕上がります。

肝心の卵は、まず太白胡麻油を入れて溶き、そして焼く時にも太白胡麻油を使う2段活用。ふわっと柔らかく、うまいがあり、しかもフライパン離れがよくなるので、卵で包むフイニッシュがラクになります。

仕上げは、カゴメトマトケチャップでとびきりのビッグスマイルを！実はこのケチャップのさわやかな甘みは、オムライスのおいしさのカギでもあるのです。ちょっと不格好でもOK。想いが伝わるオムライスをぜひつくってみませんか。



「オムレター」で食卓に想いを。母の日や父の日には似顔絵を描いたり、こんなメッセージを書いてもOK。

ちょっと変化球の「ごま油の四季」

# Let's try!



高校生の男子二人が  
初のオムライスづくりに挑戦!  
上ノ堀さんにおしえてもらいながら、  
こんなチャーミングな  
スマイルオムライスができました。



6 上側が半熟状になったら火からはずし、3を中央に横長にのせる。



7 ゴムべらで手前側の卵をチキンライスにかぶせる。



8 そのままフライパンの向こう側に寄せると、縁のラインに合わせて卵の向こう側がきれいにチキンライスにかぶさる。



9 右手でフライパンの持ち手を下からにぎり、皿にフライパンの縁をつけてコロンとオムライスを皿にだす。



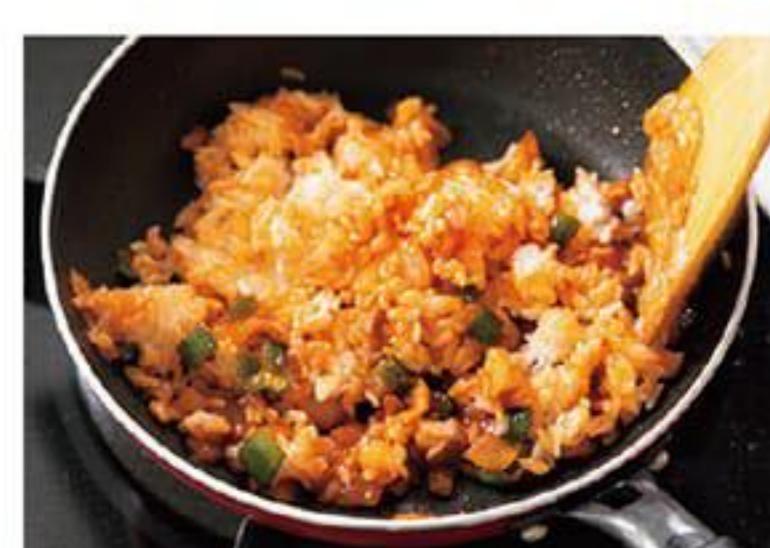
10 ペーパータオルをかぶせて上から手で押させて形を整える。



11 カゴメトマトケチャップでスマイルを描いて完成!



1 鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。  
2 フライパンに太香胡麻油を入れて中火にかけ、鶏肉を白っぽくなるまで炒める。玉ねぎを加えて塩を軽くふり透明になるまで炒め、ピーマンも加える。ピーマンに火が通ったら、カゴメトマトケチャップを加えて炒め合わせる。



3 ごはんを加えてほぐしながら強火で手早く炒め、塩、コショウをする。フライパンから取りだす。



4 卵を菜箸でよく溶きほぐし、塩、コショウ、太白胡麻油大さじ1/2を混ぜる。



5 フライパンに太白胡麻油大さじ1/2を入れて熱し、4を一気に流し入れる。フライパンをゆり動かしながら大きくかき混ぜる。



カゴメでは日本の洋食「オムライス」と「ナポリタン」の日本一を決めるイベントを2年おきに実施。2021年は「ナポリタンスタジアム」が開催される。全国の飲食店の応募メニューから、人気投票で食べてみたいNo.1ナポリタンを選出。ベスト3のお店は4月29日「ナポリタンの日」に配信されるABEMAの特別番組に出演し、審査員が実食して日本一を決定!



ポータルサイトへ  
・KAGOME  
自然を、おいしく、楽しく。

柳家喬太郎師匠  
インタビュー!

ハハハハハ

落語  
聴いたこと  
ある?

アッハッハッ

今日、  
何回笑った?

笑いで免疫力UP

笑いは心身の  
健康の素



——こここのところずっと落語  
ブームが続いているそうですね。  
**柳家喬太郎（以下、喬太郎）** いま  
東西合わせて900人くらいの  
落語家がいます。若い噺家が増え  
ましたし、落語をする場が増えま  
したね。街のカフェや割烹とかで  
も、しそつちゅうあちこちで。落  
語がドラマや映画になつて、若い  
お客様が寄席に来るなんて、以  
前は考えられませんでしたよ。

僕が若い頃は落語が好きなん  
ていえなかつた、え?ダサイ、だ  
つたもん。明治、大正、昭和ときて、  
戦後に新しいものがどんどん入  
つてきて、高度経済成長期。80年  
代はバブル。古きものは捨てよの  
時代で、ある意味、一度落語は廃  
れたので、むしろ今のお客さんに  
は変な先入観がない。だから、素  
直に笑って楽しんでもらえてい  
るんじゃないですかね。

みなさん、毎日笑っていますか。  
ゲラゲラ大笑いでも、クスッとチ笑いでも。  
コロナ禍の日々、日常的にマスクを着用して口を覆つていると、  
つい口角が下がり、笑いを忘れがち。でも笑っていたほうが、  
断然、心身ともに健やかになるはずです。  
江戸時代から変わることなく、大衆を氣どりなく  
笑わせてきた落語。どんな笑いの魅力があるのか、  
柳家喬太郎師匠にインタビューをさせていただきました。

サゲ(落ち)には  
ダジャレやギャグもあります  
好きに笑って、笑って



柳家喬太郎

1963年、東京生まれ。1989年に柳家さん喬に入門、2000年に真打昇進。古典落語はもとより新作落語を巧みに演じる芸風により、現代を象徴する噺家の一人といわれる。「諜報員メアリー」「ハンバーグができるまで」「ウルトラセブン落語」など、落語ファンならずとも興味を惹かれる新作落語ネタが数多い。

落語協会 <https://rakugo-kyokai.jp/>

つまんないのは体にわるい  
笑いの力、信じてます



なぜ、いま落語の笑い  
がウケるんでしようか？

喬太郎 落語の噺の登場人物は、

大半は市井の人たち。人間の営みとか、感覚とか、時代で変わるものもありますが、変わらないものが圧倒的に多いわけで、男女の仲であったり、親子、友達であったりの人間関係の温かさと、あと実は残酷さも含めて人間味というか。欲に駆られて失敗するような、ダメ人間もたくさんでてきます。そんなところから生まれる滑稽だったりが、落語の魅力なんじゃないかと思いますよ。

—— そうですね。共感というんでしょうか。つい、そのシチュエーションに笑っちゃつたり。

喬太郎 わかりやすくいうと、「あるある」。こういう状況って、あるよね、こういう気持ちってあるよね、とか。噺家が紡いでいる物語の中に、お客様が入り込んでくれて、その世界を共有して一緒にいられたら最高ですよね。そういう意味では、今の若い人们は子供の頃からゲームしてるでしょ。異次元でモノを考えられるから、落語の世界に入りやすい

のかもしれないですね。

たしかに落語家さんは、

身ぶりや手ぶり、そして一人何役もこなすしゃべり方で、異次元の世界に誘ってくれます。道具は扇子と手ぬぐい、舞台セットは座布団のみ。それなのに、

演劇並みのスケール感やトリップ感。

喬太郎 お客様がその情景を

描けるということは、それはご自身の経験が重なるからなんです。よく扇子一本で、熱々のそばをズズッと食べたりしますよね。

—— たまらなくおいしそうに召しあがりますよね。ついつい、そばを食べに行きたくなります。

喬太郎 あれはつまり、みなさんが熱々のどんぶりを持ちあげて、アチチとそばをすする経験をしたことがあるから、リンクするんですよ。この共有感が、落語の笑いだつたり、時にしんみりだつたりを生みだすんです。

笑いたくなつたら、  
年中いつでも  
寄席がある

—— ちなみに、ごまは落語の嘶には登場しますか？

**喬太郎** 有名な古典落語の「死神」のなかで、「天丼二人前頼むよ」というくだりがあつたり。これはごま油で揚げてたと思しますよね。「おかふい」では夜もお盛んな仲のよい夫婦に対して、あまりのお盛んぶりに「ごまの飯を食うことにならないといいが」というセリフがあります。ごまは精のつく、体にいい食べ物という意識で。

—— ごまが健康にいいとうのは、今と変わらない認識ですね！ 師匠は昨年のコロナ禍の折、「柳家喬太郎の笑つて免



「新宿末廣亭」前にて。他にも東京都内では、浅草演芸ホール、上野の鈴木演芸場、池袋演芸場でほぼ年中無休、昼から夜まで落語や多彩な演芸の寄席を楽しめる。笑いの癒しがある、都会のオアシスだ。

疫力UP！寄席」(BS11)とい

う番組をなさっていましたよね。ごまも抗酸化性が高い食品なので、落語を聴いて笑つて、ごまを食べていれば健康長寿につながるかもしれないですね。

**喬太郎** あの番組はね、私は専門家じゃないので、笑いが免疫力にいいのかはホントのところわかりませんが、でも「落語を聴いて元気になりました」とかいっていただけるのは、すごくうれしいですよね。僕は笑いの力をものすごく信じているので。

—— 都会の駆け込み寺みたいですね（笑）。笑いたくなったら、そこに行けばいい。落語初心者的人は、どのように楽しめばいいでしょうか？

**喬太郎** 食べたことないもの食べてみよつくらいの気持ちで聴いてみてくれたらいいんじゃないですかね。知識がないからおもしろくねえんじやないかと思ってるなら、全然。だってね、ごま油がどうこうでとか、知らないじゃないですか。「あ、おいしい！ この天ぷら」でいいじゃないですか。気軽にもんでいいんですよ、落語聴いてみようなんてのは。

—— 人間関係で疲れたり：そんな時は寄席に行つて笑つて、ストレス解消する人は多いらしいですね。  
**喬太郎** 寄席は実は、東京都内には定席(じょうせき)という毎日昼から夜までやつているところが4カ所もあります。一年中ほぼ無休で、いつも落語やいろんな演芸を楽しんでもらえます。

—— 人間関係で疲れたり：そんな時は寄席に行つて笑つて、ストレス解消する人は多いらしいですね。

**喬太郎** 寄席は実は、東京都内には定席(じょうせき)という毎日昼から夜までやつているところが4カ所もあります。一年中ほぼ無休で、いつも落語やいろんな演芸を楽しんでもらえます。

—— 会社で大変だつたり、

—— 人間関係で疲れたり：そんな時は寄席に行つて笑つて、ストレス解消する人は多いらしいですね。  
**喬太郎** 寄席は実は、東京都内には定席(じょうせき)という毎日昼から夜までやつているところが4カ所もあります。一年中ほぼ無休で、いつも落語やいろんな演芸を楽しんでもらえます。

(2021年1月、上野にて)

脳科学が裏づける

# 「笑い」の2つの効果

山崎和行

(株)NTTデータ経営研究所 情報未来  
イノベーション本部 ニューロイノベー  
ションユニット シニアマネージャー

脳科学の見地に基づく多様なコンサルティング事業に従事。「笑い」に関しては、松竹芸能が展開する研修サービス「笑育(わらいく)」の実証研究を実施。

笑う門には福来る。この諺を裏づける脳科学のエビデンスが近年数多く発表され、「笑う」ことの大切さが実証されています。その2つの大きな効果とは!?

笑  
いにはさまざまな効果があることが学術研究によって明らかになっています。笑いによる代表的な健康増進効果のひとつとして、「免疫力の向上」があげられます。

△ ネットラの研究グループは、笑いを誘うビデオを観て大笑いした人ほど、体内で主要な免疫機能を担うナチュラルキラー細胞(NK)の活性化が高まることを発見しました。一方で、たいへん興味深いことに、笑いの量が少ない人はこの効果が認められず、笑うこと“自体に免疫力を高める

笑  
いを含めた”表情“はヒト同行なう上でのきわめて重要なシグナルで、ヒトの脳の中には顔や表情に特異的に反応する脳部位があります。



効果があることを示唆しています(※1)。

笑  
いを含めた”表情“はヒト同行なう上でのきわめて重要なシグナルで、ヒトの脳の中には顔や表情に特異的に反応する脳部位があります。

笑  
いが起きると、脳にどのような変化が起こるのでしょうか。

△ マンニネンらの研究グループは、コメディーを視聴している際のヒト脳活動を計測し、脳内の複数個所でオピオイド放出が増加することを発見しました(※3)。この知見は、笑いがヒト同士のつながりの形成を促進する可能性、端的にいうと”笑顔がヒトをつなぐ“可能性を示唆しています。NTT

データ経営研究所が松竹芸能らと実施した実証研究でもその可能性が裏づけられています(※4)。

笑  
いは健康増進だけでなく、ヒトとヒトのつながり――

すなわち社会も元気にする、といふと現時点ではいいすぎかもしません。しかし、それを裏づけるエビデンスは近年増えつつあります。口ナ禍の今こそ、ヒトと社会を元気にするための”笑

い“は注目する価値があるのでないでしょうか。



※1 Bennett M et al., The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity, Alternative Therapies in Health Medicine (2003)

※2 Juulia T. Suvilehto et al., Topography of social touching depends on emotional bonds between humans, PNAS (2015)

※3 Sandra Manninen et al., Social Laughter Triggers Endogenous Opioid Release in Humans, The Journal of Neuroscience (2017)

※4 体験型研修「笑育(わらいく)」が、コミュニケーションスキルの向上に寄与～脳科学に基づく効果検証で、自己主張スキルが27.2%アップするなどの効果が明らかに～、株式会社NTTデータ経営研究所他 (2020年10月30日)



## ① 浅草九重

### 選りどりみどりの揚げ饅頭

「仲見世通り、浅草寺から三軒目」がキャッチフレーズの揚げ饅頭店。ごま油で揚げ立てを提供するので、いい香り。

東京都台東区浅草2-3-1 ☎ 03-3841-9386 営 9:30~19:00頃  
休無



看板娘の笑顔のショット♪  
揚げ饅頭は定番だけでも甘辛  
11種類。

5

6  
観音裏エリアも  
楽しい

馬道通り

● 浅草神社



©浅草寺

浅草寺

1

メトロ通り

● 伝法院  
伝法院通り

● 浅草  
公会堂

浅草中央通り

仲見世通り

新仲見世通り

松屋浅草

隅田公園の  
桜が美しい

隅田川

雷門



浅草名物  
人力車で  
スイスイと



甘ずっぱいイチゴは春の限定販売。

# 春の浅草さんぽ

ぽかぽか陽気のなか、東京・浅草をぐるりとさんぽ。

浅草寺詣りから、おいしいものを求めて、観音裏エリアまで。

元気いっぱいの街は楽しくてたまらない！

※新型コロナウイルスの影響で店舗の営業時間などが変更になる場合があります。最新の情報はお店にお問い合わせください。



## ② 大黒家天麩羅 本店

### 浅草といえば、この香り立つ天丼

伝法院通りに面したたたずまいも美しい、創業明治20年の老舗天ぷら店。名物の天丼は濃口なのに、キリッとしたさっぱり。まさに江戸っ子の味わい。

東京都台東区浅草1-38-10 ☎ 03-3844-1111 営 月~金、日11:00~20:30(土、祝~21:00) 休無 <http://www.tempura.co.jp/>



大きな海老が4本のった海老天丼  
(2000円)。フタを開けた時に立ちあがるごま油の香りが格別。

揚げそばと大根のサラダ(700円)、なすの揚げ出し(550円)を肴に、ホッピーでまず一杯。天然えびと野菜天ざる(1600円)で大満足。



## ③ 十和田 すしや通り店

### そば前の肴と天ぷらそばで粹に

浅草っ子の名物女将と家族が切り盛りする老舗そば店。ごま油で揚げる天ぷらと、さらっと喉ごしのいいそばがウリ。そば屋にはめずらしく、カウンターで揚げたて天ぷらを供する。

東京都台東区浅草1-13-4 ☎ 03-3841-7375  
営 月~金11:30~15:30(15:00L.O.)、17:00~22:30(22:15L.O.)、土11:30~22:00(21:30L.O.)、日11:00~21:00(20:30L.O.) 休不定  
<https://g061100.gorp.jp/>



## ⑤ ルルス 浅草店

### 心からおいしいお菓子たち

木造一軒家の店舗。売り切れ必至のクッキー缶やシュークリームなどの生菓子は、お早めの時間か予約をどうぞ。

東京都台東区浅草3-31-7 ☎ 03-6240-6601 営12:00~20:00 休月、火、水  
<https://www.rusurusu.com/>



おもたせ好適のネオン缶(4536円)におさめられた全粒粉クッキーは、太白胡麻油が入っていてサクサクのやさしい食感。

## ④ 富味屋

### 焼肉通も通う隠れた名店

焼肉屋が密集する通称「焼肉横丁」にあるこちらの店、料理人のリピーターも多い人気店。希少部位もあるので、店主と相談しながらオーダーがおすすめ。

東京都台東区浅草2-14-7 ☎ 03-3844-3667  
平日18:00~24:00(23:30L.O.)、土日祝17:00~23:00(22:30L.O.) 休火、第3月



旬の最高においしいイチゴや柑橘類をみつくろう日替りのパフェ。自家製アイスクリームも美味。

## ⑦ フルーツパーラー・ゴトー

### 満ちあふれるフルーツ愛

家族で営む老舗のフルーツパーラー。3代目店主のフルーツ愛あふれる、可憐で美しい、至高のパフェをぜひ。

東京都台東区浅草2-15-4 ☎ 03-3844-6988 営11:00~19:00(18:30L.O.)  
休水(不定休あり) Instagramあり

レトロ柄の  
ごま油の一斗缶

お好みの  
ごま油を  
ぜひどうぞ



浅草から  
合羽橋にちょっと足をのばして

## 宇田川商店

合羽橋商店街にある大正13年創業の老舗油問屋さん。マルホン胡麻油の家庭用商品も充実のフルラインナップで店頭で購入できる。

東京都台東区西浅草2-20-3 ☎ 03-3843-6371 営9:00~17:30 休日 <https://www.udagawa.com/>

目印はこの看板。小さい店舗なので電話をしてから行くのがベター。



## ⑥ ペタンク

### 夜な夜なワイン好きが集う店

浅草寺から言問通りを越えた観音裏エリアにある、カウンター8席のマイクロビストロ。名物のウフマヨやチューリップカラアゲなどやみつきメニュー多し。

東京都台東区浅草3-23-3 上野ビル1F ☎ 03-6886-9488 営月~金17:00~24:00、土日祝15:00~22:00 休不定 Facebookあり



319 言問通り  
Kototoi-dori Ave.

言問通り

ひざご通り

4

7

●花やしき

赤身焼きシャブ(1000円)、ホルモン3種4貫盛(1300円)。混んでなければ濃口のごま油で焼いた裏メニューの卵焼きも注文可。コチュジャンで食べる。



ほろ酔い昼呑み天国の通称  
「ホッピー通り」。20店以上のお店がぎっしり。

● 浅草演芸ホール  
六区ブロードウェイ

寄席で落語が  
楽しめる

国際通り

すしや通り  
3

雷門通り

伝法院通

オレンジ通り

浅草演芸ホール前で、人力車の車夫さんに  
圧搾純正胡麻油を持ってもらって、ハイ、  
スマイル。笑顔ありがとうございます!

## えびす屋 浅草店

☎ 03-3847-4443 <http://ebisuya.com/>



東京都台東区浅草7-4-1 ☎ 03-3874-2030 <http://www.matsuchiya-ma.jp/>

聖天様のご祈祷にごま油が使われます  
まつちやましようでん  
待乳山聖天

浅草駅から徒歩10分ほどのところにある浅草名所七福神のひとつ。パワースポットとしても知られ、心願成就のために浴油(よくゆ)祈祷を捧げる人があとをたたない。この浴油に使われるものがごま油で、年に一度、2月20日にはごま油を奉納する浴油講が行なわれる。



# ツエッポレ Zeppole

ピッソニアやトラットリアの  
アンティパストでよくでてくる、あの一品。  
パンみたいにふくらんで、もちもち。  
どろどろネバネバの生地を  
手で練り混ぜるのも楽しい！

材料 4~6人分

小麦粉(タイプ00) …… 150g  
インスタントドライイースト … 小さじ½  
ぬるま湯(人肌) …… 150ml  
塩 …… ひとつまみ  
生海苔 …… 小さじ山盛り1  
太白胡麻油 …… 適量  
塩 …… 適量



1 ボウルに小麦粉、インスタントドライイーストを入れ、ぬるま湯を少しづつ加えながらハンドミキサーで練り混ぜる。どろどろになったら塩を加え、生地がボウルから離れやすくなるまでさらに練り混ぜ、生海苔を加えて混ぜる。

2 最後は手で勢いよく底からかき立てるように最低30回混ぜる。



3 ボウルにラップをかけ、温かいところで約2時間発酵させる。



4 フライパンに太白胡麻油を3cmくらい入れて170°Cに熱し、発酵終了した3の生地をそのまま混ぜずにスプーンで一口大にすくい入れる。ふくらんで上部に空気が抜けた穴ができるたら裏返し、表面がサクッとするまで揚げる。

5 油を切り、軽く塩をふる。



◆ 小麦粉(タイプ00)はイタリアのドルチェやピッツアづくりに使う粉。手に入らなければフランスパン用粉で。

◆ 生海苔が手に入らなければ、乾燥アオサでもOK。具は生海苔のかわりに、白魚大さじ1や桜海老8g(うち2gはミルサーで挽く)にするのもおすすめ。



パンツエッタ貴久子  
イタリア料理教室「ラ・タータ」主宰。  
夫はちょいワルで有名なジローラモさん。著作に「ちょっとオタクなイタリア料理」(光文社)、「イタリアママの粉ものレシピ」(講談社)など。



## ファリナータ

縁のほうは  
カリカリに

ヒヨコ豆の粉でつくる、イタリアと日本の  
おいしいとこどりの“かき揚げ”。  
衣に粘りがでないので、  
カリッとおいしく揚げられて、  
ヒヨコ豆のうまみがやみつきのおいしさ。  
グルテンフリーにもおすすめです。



材料 4~6人分

- ゴボウ …… 1/2本
- ニンジン …… 1本
- ズッキーニ …… 1/2本
- 赤パプリカ …… 1/2個
- 玉ねぎ …… 1/3個
- パクチー …… 適量
- 「ヒヨコ豆の粉（ふるう）… 60g
- 衣水 …… 150ml
- 「塩 …… 小さじ1/4
- 太白胡麻油 …… 適量

1 ゴボウはせん切りにして水にさらし、ニンジン、ズッキーニ、赤パプリカは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。パクチーは茎ごとザク切りに。

2 衣の材料をよく溶き合わせる（時間ががあれば数時間やすませる。前日につくっておいてもOK）。

3 2に1を入れて軽く混ぜ合わせる。

4 フライパンに太白胡麻油を3cmくらい入れて180°Cに熱し、3を一口大ずつ入れて揚げる。下側がカリッとしてきたら裏返して両面を揚げる。

❖ 塩で食べても、和風に天つゆで食べても美味。具の野菜はお好みで。

❖ ヒヨコ豆の粉は高級スーパー・インド料理食材店などで購入できます。

❖ お好みで揚げ油に太白胡麻油をブレンドすると、さらに香ばしくなります。

## 馬車に乗ったモツツアレッラ

揚げモツツアレッラサンドも、イタリア人のセンスだとこんなステキなネーミングに。  
ただいまイタリア現地のシェフの間では日本のパン粉“PANKO”がブームだそう。  
たっぷりとパン粉をつけて、太白胡麻油でおいしくカリッと揚げました。

材料 4個分

- スライスしたパン …… 8枚  
(厚さ1cmくらい・ミニは取りのぞく)
- アンチョビ …… 大さじ1  
(細かくきざむ)
- モツツアレッラ … 1/2個(約50g)
- 薄力粉 …… 適量
- 「卵 …… 1個
- A 塩 …… ひとつまみ
- 牛乳 …… 少々
- パン粉 …… 適量
- 太白胡麻油 …… 適量

1 パンの半量に細かくきざんだアンチョビをぬる。



2 モツツアレッラを4枚にスライスし、ペーパータオルにのせて水気をふきとる。



3 1に2をのせ、アンチョビをぬっていないパンをかぶせてしっかりと押してなじませる。

4 3の全面に薄力粉をまぶし、溶き合わせたAに浸し、パン粉をまぶす。すべて側面にもきちんとつける。

5 フライパンに太白胡麻油を2cmくらい入れて180°Cに熱し、4を揚げる。フライ返しでパンのヘリを軽く押させて2枚をしっかりとくっつけながら、両面をキツネ色に揚げる。



天穹 東京・用賀

平尾健太郎



# 「天ぷらもうどんも、ていねいに大切に」

東京・世田谷。用賀駅前の商店街の一角に、こぢんまりとした清潔感のある外観が目にとまる。

2019年の開店以来、うまい天ぷらが食べられると地元で評判になつていて「天穹」だ。

同店は、天ぷらと並んで、讃岐うどんが楽しめることでも知られる。主人の平尾健太郎さんは、名店として知られる銀座「天亭」で8年修業したのち、讃岐うどんに魅了され、香川に移住。讃岐うどんの店でも長らく研鑽を積んだ経歴を持ち主だ。

東京にもどり、自身の地元に店を構えるにあたり、「おいしい天ぷらと手打ちうどんを味わつてもらいたい」と、迷わずうどんをメニューに取り入れた。ランチタイムには天ぷらうどんを提供し、天ぷら

コースの〆めとなるかき揚げも、天丼、天茶、天バラと並んで、自家製うどんとの組み合わせを選ぶことができる。

うどんは、香川県産と北海道産の小麦粉をブレンドし、毎日手打ちする麺を、一人前ずつ注文を受けてからゆがいている。専門店顔負けのことだわりとクオリティだ。

これほどていねいにうどんに向かう平尾さんだが、もちろん店の看板である天ぷらも同様だ。「季節ならではの味をしつかり提供したい」と、魚介は豊洲、野菜は世田谷、都内のふたつの市場を自分の足で回つて仕入れを行なう。

基本の揚げ油は、太香胡麻油<sup>うす</sup>（業務用）7に対して、コーン油3の割合で混ぜている。ごまのほのかな風味を加えながら、だしをいな。

## 天穹

東京都世田谷区用賀4-2-3 タナアミハイツ1F ☎ 03-6431-0438  
営業時間／11:30～15:00 (14:00L.O.)、17:30～20:00 最終入店 水夜、木休  
東急田園都市線用賀駅○徒歩3分

昼は天ぷら定食1870円のほかに、天穹天丼1430円や天ぷらうどん1430円など。時期により梅おろしなど変わりうどんもあり。夜は季節の天ぷらコース(10品)4950円、おまかせコース8800円。コースは要予約。



1



3



4



5



6



8



7



9

1 夜のおまかせコースから、うにの磯辺揚げ。海苔に衣をつけて小鉢の形に揚げ、生うにをたっぷりのせる。豊かな磯の香りが立ちのぼる、人気の一品。2 甘鯛はパリパリとした鱗と、ふっくら柔らかな身を一度に味わう。薄紅色の皮がキュッと反りあがった姿は、鮮度の証。3 春先の定番はふきのとう、たらの芽など。銀杏と絹さやは串にさして、食感の違いを楽しむ。「一番好きな天種は野菜」という。4 ランチタイムの天ぷらうどんは海老、旬の野菜数種の天ぷらと、ざるうどんまたはかけうどんが選べる。輝くようなツヤのあるうどんは、むちっと心地よい弾力。昆布、鰹、うるめなど5種類をブレンドしてダシをひき、天つゆと麺つゆに使用する。5 日本酒をはじめアルコールも豊富。新政酒造の純米酒「瑠璃(ラピス)」は酸味のバランスがよく、野菜に合う。「鳳凰美田 翠辛口純米 瓶燻火入」もうまみがあって飲みやすく、魚介や野菜に寄り添う味わい。「房島屋 純米超辛口 一回火入」はコクのある力強い味。うにの磯辺揚げに合わせたい。6 揚げ油は太香胡麻油 極淡とコーン油を7対3でブレンド。昼の営業では前日の油の上澄みに高香油(こうこうゆ・業務用)、サラダ油を同割で混ぜる。7 もとは寿司屋だったという店内を改装。カウンター6席と小上がり8席。8・9 店名の「穹(きゅう)」とは大空の意味。力強く印象的な書による看板が目印。のれんには、店名とともにうどんの刺繡も縫い込まれている。

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⑯

食卓が明るくハッピーになるように。そんな笠原さんの想いを込めた春のレシピをご紹介します。見て笑顔、食べて笑顔、笑いのオチもあったり！の楽しい4品です。

## ・コーヤチャンプルー

材料：2人分 高野豆腐4個 玉ねぎ1/4個 サヤインゲン4本  
圧搾純正胡麻油大さじ2 豚こま切れ肉150g 塩適量 A[醤油、酒、みりん各大さじ1] 卵1個 黒コショウ少々

①高野豆腐を水に浸けてもどして水気を絞る。一口大に切る。②玉ねぎは薄切りにし、サヤインゲンは半分に切る。③フライパンに圧搾純正を入れて中火にかけ、豚肉を炒めて軽く塩をする。④豚肉に火が通ったら、①、②を加えて炒め、Aを加えて煮からめる。⑤具を寄せてあいたところに溶いた卵を入れ、半熟になつたら具と炒め合わせ、塩で味を調える。⑥盛りつけて黒コショウをふる。

やみつきの一言 ⑯

笑いがある食卓は  
幸せだ



## 春キャベツの春巻

材料：6人分 キャベツ1/4個 A[コクと香りのねりごま 白大さじ2 塩、黒コショウ各少々] 春巻の皮6枚 水溶き片栗粉少々 太白胡麻油大さじ6 カラシ、レモン適量

①キャベツはせん切りにする。②①をAでさっと和える。③春巻の皮の角を手前にして置き、②を包み、巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。④フライパンに太白胡麻油を入れて中火にかけ、③を揚げ焼きしてカリッとさせる。⑤盛りつけて、カラシ、レモンを添える。⑥中身の具が簡単につくれてオススメ。

春キャベツの春巻、  
つてラッパー風(笑)





見た目お寿司だから、  
みんな思わず笑っちゃう！

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

贊否両論 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

贊否両論 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店を構える贊否両論。マスターこと笠原さんの近刊「今日、これ買ってきた」(学研プラス)、「実は、一菜でいい」(KADOKAWA)も好評です！



## サーモンとポテサラお寿司仕立て

材料：2人分 ジャガイモ（男爵）2個 A[太白胡麻油大さじ2  
酢大さじ1 淡口醤油、砂糖各小さじ1] 万能ねぎ3本 塩、砂  
糖、酢各少々 サーモン（刺身用）100g 醤油、黒コショウ少々

① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、水から塩ゆでする。柔らかくなったらお湯を切り、空炒りして水気を飛ばす。② ①をつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。③ 万能ねぎは小口切りにし、塩、砂糖、酢をまぶす。④ サーモンは一口大に薄くそぎ切りにする。⑤ ②を一口大に丸め、上に④をのせて寿司の形に整える。上に醤油をぬり、③をのせ、黒コショウを軽くふる。● 酢を軽くきかせたポテトサラダはまるで酢飯のようにさわやか。春らしい色合いで、お寿司に負けないおいしさ。



## ラー油肉そば

材料：2人分 A[ダシ400ml 醤油、みりん各大さじ5 砂  
糖大さじ1½] 純正ごまラー油大さじ1 B[ショウガのすり  
おろし10g 醤油、酒、みりん、砂糖各大さじ3] 牛切り落  
とし肉200g 長ねぎ1本 そば2玉 きざみ海苔適量 い  
り胡麻 白大さじ1 卵2個

① Aをひと煮立ちさせ、純正ごまラー油を加えて冷ましておく。  
② 鍋にBと牛肉を入れて火にかけ、沸いたらアクを取って5分  
ほど煮て火をとめる。冷ましておく。③ 長ねぎは斜め薄切りに  
し、水にさらしてシャキッとさせ、水気を切る。④ そばをゆで、  
冷水にとって締め、水気を切って盛りつける。⑤ ④の上に②、  
③、きざみ海苔を盛り、いり胡麻 白をちらす。⑥ 別の器に①  
のつゆと生卵をそれぞれ入れて添える。● ごま油の香りとピ  
リ辛がやみつき味！ ラー油の量はお好みでどうぞ。

## 応募要項

■ 対象商品 圧搾純正胡麻油 の 150g、  
200g、300g、450g の 4 商品



■ 賞品 合計 2000 名様に、向井理さん  
のサイン入りオリジナル QUO カード  
2000 円分、もしくは選べる電子マネー  
ギフト 2000 円分をプレゼント

■ ご購入対象期間 2020 年 9 月 16 日  
(水) ~ 2021 年 3 月 31 日 (水)

## ■ 応募期間

第 1 弹： 2020 年 10 月 終了しました 1 月 30 日 ( 月 )

第 2 弹： 2020 年 12 月 終了しました 12 月 31 日 ( 日 )

第 3 弹： 2021 年 2 月 1 日 ( 月 ) ~ 2021 年 3 月 31 日 ( 水 )

※ WEB でご応募の場合は当日 23:59 まで、ハガキでご応募の場合は当日消印有効。

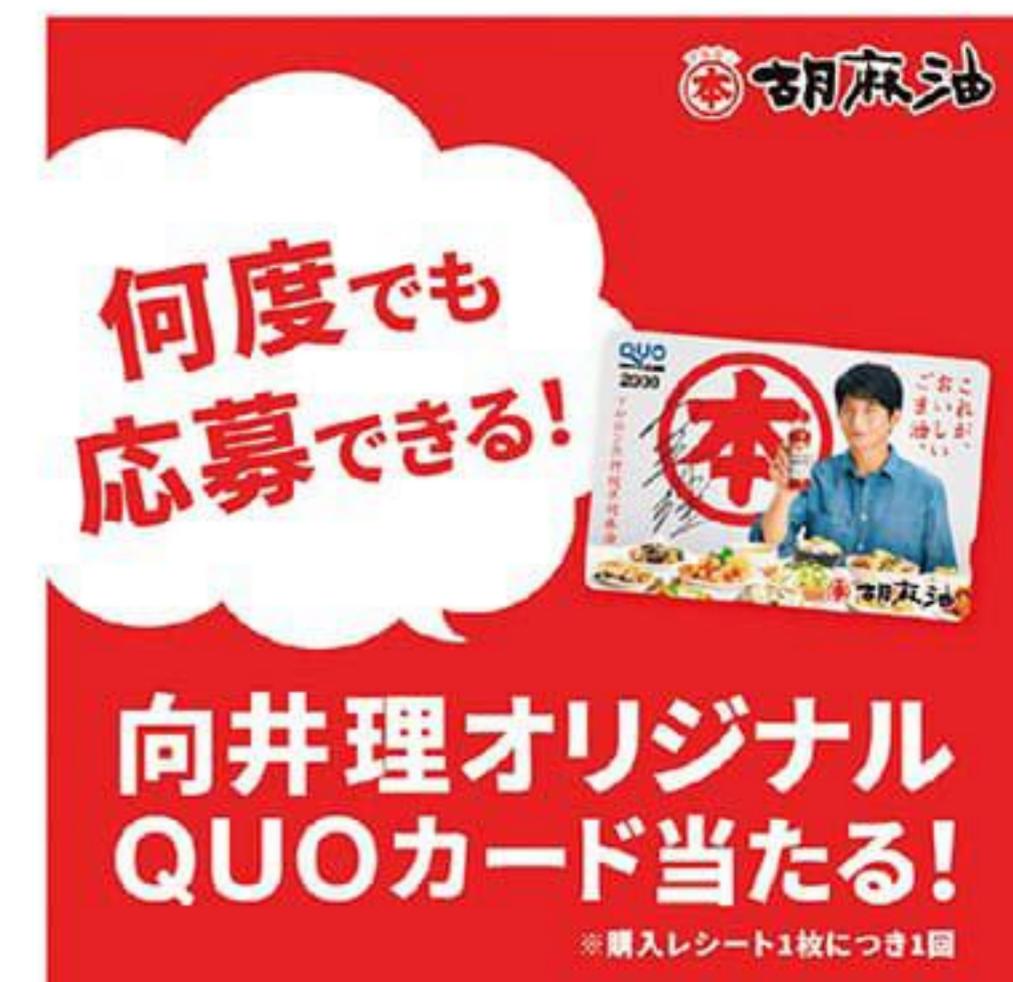
## ■ 応募方法

WEB でご応募の場合： 購入レシートを撮影し、  
キャンペーンサイト応募フォームへ進み、画像をア  
ップロード。必要事項をご入力ください。

ハガキでご応募の場合： 郵便ハガキに購入レシ  
ートを貼付し、必要事項を明記してください（応募  
ハガキはキャンペーンサイトからもダウンロード可）。  
※ EC サイトから購入の場合は納品書も対象とな  
ります。

## まるっと、本物。 マルホン圧搾キャンペーン

昨年より実施中の「まるっと、本物。マルホン圧搾キャンペーン」。いよいよ最終締切が 3 月末に迫りました。詳しくはマルホン胡麻油のウェブサイト内スペシャルサイトまたは商品貼付の POP をご覧のうえ、ご応募ください。



※ 購入レシート 1 枚につき 1 回

## BOOKS

### 近刊 2 冊をご紹介

マルホン胡麻油が登場する新刊 2 冊をチェック。世代を問わず愛する人のためのおいしい料  
理づくりに、そして仕  
事のパフォーマンスを  
最高に上げるコンディ  
ションづくりのために、  
ごま油が活用されてい  
ます。



「銀座で 50 年続く予約  
2 年待ちの料理教室 一  
生使えるレシピ」中村  
奈津子 (KADOKAWA)



「仕事で成果を出し続ける人  
が最高のコンディションを毎  
日維持するためにしているこ  
と」平井孝幸 (東洋経済新  
報社)

## FLAVOR OIL

### お待たせしました！ 人気の「柚子あぶら」 再販決定

P11 でもご登場いただいた  
京都の料亭「瓢亭」でていね  
いに仕込まれた「柚子あぶら」  
が、3月初旬に発売となります。  
和洋を問わず料理に一滴落と  
すだけで、繊細な香りがふわ  
りとただよう逸品。下記の楽  
天市場「老舗のマルホン胡麻  
油」または通信販売にて数量  
限定販売します。



太白胡麻油で完熟した黄柚子の香  
りを抽出。上品でピュアな香り。

## 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.gomabura.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 )



感じる—— マルホン胡麻油

マスクをするのが日常になつたいま、  
ついついマスクに隠れた口元は笑顔を忘れてしまいがち。  
でも、今こそ明るく、楽しく、笑っていきましょう。  
ゲラゲラ笑っても、ニコリでも、どんなスマイルでもOK。  
口角をキュッと上げるだけでも顔が明るくなるのです。  
元気な兄妹がつくってくれたスマイルクッキーみたいに、  
いつもみんなが笑顔でいられますように。



special thanks :  
TOLO PAN TOKYO  
Aki  
Tsugumi

### カカオニブとミントクッキー

材料: 薄力粉 350g アーモンドパウダー 175g スペルト全粒粉 75g テンサイ糖 50g 塩 3g カカオニブ 60g ペパーミントティー(茶葉) 20g テンサイ糖シロップ 200g 太白胡麻油 100g

①全材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。②まとめて5分やすませてから、薄くのばし(小サイズ用は厚さ4mm、大サイズ用は厚さ5mm)、好みのサイズの丸型でぬく。③150°Cのコンベクションオーブンで3分焼き、180°Cに上げて6分焼き、さらに150°Cに下げてファンを最小にして2分焼く。◆仕上げはテンパリングしたチョコレートか市販のチョコペンでスマイルを描く。

TOLO PAN TOKYO

東京都目黒区東山3-14-3 中里ビル1F ☎ 03-3794-7106

<https://www.tolotokyo.com/>

カカオニブとミントクッキーのガナッシュサンドをお店でも販売中。