

ごま油の四季



秋の号

141

2021 Autumn

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

特集◎

自分に、地球にやさしい

まごわ やさしい

森枝 幹 WOONIN

2foods UZU KYOTO The Burn
Dragon Michiko DAUGHTER BOUTIQUE
Vエイドパン

ZENBヌードル ホテルニューオータニ

納豆マニア

連載◎

毎日食べたい、やみつきごはん

笠原将弘 [賛否両論]

天ぷらを食べに からさわ

まるっと、本物。マルホン



圧搾純正胡麻油濃口

【風味・香り】●●●

「ごまをしっかりと深煎りしてから
搾った、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。」

圧搾純正胡麻油

【風味・香り】●●●

「しっかり香る、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。」

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だ、
繊細な和食にも合います。」

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。

通信販売はホームページまたはフリーダイヤルから

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

0120-77-1150

マルホン胡麻油

マルホン胡麻油

ホームページ



オンライン
ショップも

ごま油の四季
電子版



バックナンバー
あります

広報公式
Instagram



最新情報を
お届けします

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】大阪府中央区南本町4-5-20 住宅金融支援機構・矢野ビル9F ☎06-6243-3305



まごわやさしい × 発酵

日本の食は世界から注目を浴びています。その理由は、食材の繊細な味わいを引き出す料理法や、健康を養う素材の生かし方です。日本の昔からの食スタイルをふり返ったとき、あらためて見直したいのが、「まごわやさしい」食材と、豊富な発酵術です。日頃から発酵食品を自家製している森枝幹さんに、家庭で気軽に楽しむ「まごわやさしい発酵食品」をおしえてもらいました。



【豆】大豆、小豆、黒豆、枝豆などの豆類から、味噌、豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、豆乳などの大豆加工品まで



【ごま】ごま（白・黒・金など各色）、アーモンドやクルミ、ピーナッツ、栗、各種ナッツなどの種実類。ごま油やねり胡麻も



【海藻】ワカメ、昆布、ヒジキ、海苔、モズク、メカブなどの生・乾物の海藻類



【野菜】野菜全般。緑黄色野菜から淡色野菜、根菜までバランスよく



【魚介】魚介類全般。生の魚（小魚も）、貝類、甲殻類から、煮干しや鰹節などの乾物まで



【キノコ】シイタケ、シメジ、マイタケ、エノキ茸、マッシュルーム、エリンギ茸などのキノコ類。干しシイタケも



【イモ】イモ類。ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、長イモなど

今は食のペースがちよっとスローになって、自分たちの食生活の足元を見つめなおしている時期ですね。これはコロナ禍のステイホームで、時間をかけて食事をつくり、テーブルを囲む時間が増えたおかげ。日本の昔からの食のスタイル「まごわやさしい」が再認識されたり、発酵食品が見直されたりしています。

ガストロノミーでも、発酵食品は大きなテーマ。世界で称賛されている和食の素材は、醤油や味噌などの調味料から酒まで発酵食品が豊富。世界各国にも多彩な発酵食品があり、発酵を深掘りする料理人が増えています。

その理由は、発酵というプロセスが多くの微生物を介しているのとでも複雑で、だからこそ単純には生みだせない食味を醸し出すからです。発酵が生みだす酸味は、ただすっぱいんじゃないくて、やさしさがあります。何ともいえないうまみもあり、さっぱりしているのに、余韻が長いんです。



森枝 幹

1986年生まれ。シドニー「Tetsuya's」をはじめ日本国内でも修業を積み、東京・下北沢「Salmon & Trout」を経て、2019年に「CHOMPPOO」をオープン。現在、食ジャンルのプロデュースを幅広く手掛ける。

CHOMPPOO [チョンプー]

東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷バルコ4F

☎03-6455-0396 🕒11:30 ~ 20:00

📍基本無（渋谷バルコに準ずる）Instagramあり



市販の米糍を使うので、簡単につくれる。別名「発酵あんこ」とも。

発酵小豆

注目度大！発酵の力で小豆のほんのりした甘みがでてくる“砂糖なしのあんこ”

材料：できあがり約500g分
小豆…200g
(水に一晚浸けておく)
水…適量
米糍…200g



- 1 一晚浸した小豆の水を切り、新たに水600ml程度を入れる。火にかけ、沸いたら弱火にして柔らかくなるまで約30分煮る。人肌まで冷ます。
 - 2 1に米糍を加えて混ぜる。
 - 3 麹菌が活動しやすい60℃くらいの温度で約10時間発酵させる。
 - 4 味見をして、ほんのりと酸味と甘みがでていれば、いい発酵状態。不要な雑菌が繁殖しないよう、氷水に浸けるなどしてなるべく早く温度を下げる。冷蔵で約10日保存可能。
- ◎発酵は炊飯器の内釜に入れて保温モードにするか、低温調理器を使うのがおすすめ。



柔らかく炊いた小豆に米糍を加え、60℃で10時間ほど発酵。

ま

【豆×発酵】
米糍が
小豆を発酵

初級

発酵を楽しむrecipe

ローストポークに発酵小豆ソース、ごまヨーグルト添え

甘さとともに奥深いうまみもあるので、調味は塩だけで発酵小豆ソースに

材料:1人分 豚ロース肉150g 塩適量 発酵小豆(→上記)1カップ ごまヨーグルト(→P3)、いり胡麻 白各適量

- 1 豚肉に軽く塩をしてオーブンまたはフライパンでローストポークをつくる。
- 2 発酵小豆を軽く温め、塩で味を調える。
- 3 2の発酵小豆と1のローストポークを盛りつけ、ごまヨーグルトをかけ、いり胡麻 白をふる。



発酵を楽しむrecipe

発酵小豆のごま団子

おなじみスイーツのあんこを発酵小豆にすると、甘さ控えめな滋味深い味わいに

材料:4個分 白玉粉30g 砂糖大さじ1 水約大さじ2 発酵小豆(→上記)20g いり胡麻 白適量 揚げ油(太白胡麻油3対太香胡麻油1の割合がおすすめ)適量

- 1 白玉粉と砂糖、水を練って耳たぶくらいの硬さにし、4等分する。
- 2 発酵小豆を4等分して丸める。
- 3 1で2を包み、ぬらしたペーパータオル上で転がして表面を湿らせ、いり胡麻 白をまぶす。
- 4 揚げ油を160℃に熱し、3を揚げる。



甘みさっぱり
ギルトフリー

一度聞いたら忘れない
「まごわやさしい」

毎日食べたい食品群の頭文字を
組み合わせ、「孫はやさしい」に
掛けた心やさしい食の合言葉。
毎日の食材や食事選びに迷った
時は、「まごわやさしい」の一文
字ずつをたどってみてください。

発酵を楽しむrecipe

バナナごまヨーグルト

乳酸発酵の善玉菌に期待！
ごまヨーグルトのバナナスムージー

材料：1杯分 バナナ½本 ごまヨーグルト（→右記）200ml 砂糖大さじ2
水50ml 氷5個

1 材料すべてをブレンダーにかける。



ごまヨーグルト

ほんのりすっぱくて、
ごまの繊細なうまみがあとからじわり
アイデア次第で使い道いろいろ

材料：できあがり約500g分
コクと香りのねりごま 白…150g
水…350ml
ヨーグルト種菌…1袋（1g）
（ホームメイド・ケフィア）



手に入れやすいヨーグルト種菌を使って。

- 1 コクと香りのねりごま 白と水を泡立て器でしっかりと混ぜ合わせる。
- 2 1にヨーグルト種菌を加えて混ぜる。
- 3 ヨーグルト菌が活動しやすい20～30℃くらいの室温で約3日発酵させる。
- 4 味見をして、ほんのりと酸味がでていたら、いい発酵状態。冷蔵で約5日保存できる。

◎純ねり胡麻 黒ソフトパウチでつくれば、黒ごまヨーグルトができます。

ねり胡麻と水を混ぜて即席の植物性「セサミミルク」をつくり、ヨーグルト種菌を加える。



ご

【ごま×発酵】
ごまミルクを
ヨーグルト菌で

超初級

発酵を楽しむrecipe

焼きナスのサラダ ごまヨーグルトソース

塩とクミンですっきりとした酸味のごまヨーグルトソース

材料：3人分 ナス3本 ごまヨーグルトソース[ごまヨーグルト（→上記）適量 塩、クミン各少々] パクチー適量

- 1 ナスを直火で真っ黒に焼き、アルミホイルで包んで30分おいてから皮をむく。
- 2 クミンは空煎りして軽くつぶして香りをだし、ごまヨーグルトのソースの材料を合わせる。
- 3 1に2をかけ、パクチーをちらす。



発酵を楽しむrecipe

千枚漬けとカニ、菊花の和え物

柔らかなカブがおいしくて、昆布もさらに美味

材料：2人分 千枚漬け(→下記)5枚 千枚漬けの昆布適量 カニ身50g 菊花1個分 いり胡麻 白大さじ1 千枚漬けの漬け汁スプーン1杯ほど

- 1 千枚漬けを一口大に切り、昆布は細切りにする。
- 2 1とカニ身、菊花(花びらをさっとゆでる)、いり胡麻 白(軽く煎ってつぶす)を合わせ、千枚漬けの漬け汁で酸味と塩味を調える。

わ

【海藻×発酵】

カブの乳酸発酵と
昆布のリレー

中級

千枚漬け 小カブで作る 家庭向けの千枚漬け

材料：カブ10個分
カブ…10個
塩…カブの重量の2%
昆布…10cm×5cm
赤唐辛子…1本



カブと塩を漬けると水がたくさんでてきて、その水分には乳酸発酵のうまみがたっぷり。この発酵液で昆布をもどし、おいしさを吸わせる。

- 1 カブは厚めに皮をむき、厚さ2mmくらいにスライスする。
- 2 保存袋に1と塩を入れて軽くもみ込み、空気を抜いて袋をとじる。
- 3 常温に5日ほどおいて、しっかり水をあげ、乳酸発酵させる。
- 4 香りをかぎ、すっぱい香りがしていたら、昆布と赤唐辛子を入れて1日ほど漬ける。



昆布がほんのり甘くて
すっぱくて、うまみたっぶり

発酵食品を 楽しむ基本

発酵と腐敗は紙一重。腐敗菌を招かないよう、発酵食品をつくる基本として下記を注意してください。
●使用する容器や器具は熱湯消毒します。アルコールスプレーで消毒してもOK。
●明らかに食べたくない悪臭がする、カビが生えた、虫がわいた…これらの場合は残念ながらつくり直ししましょう。

発酵を楽しむrecipe

柿なます

調味料はカブと昆布のうまみと塩分で十分

材料：2人分 千枚漬け(→上記)5枚 柿1個 いり胡麻 黒大さじ2

- 1 千枚漬けと柿は一口大に切る。
- 2 いり胡麻 黒を軽くつぶし、1と和える。



発酵を楽しむrecipe

アボカドとピータンのごま油炒め

発酵食品のうまみの相乗効果が炸裂。
ごま油の香りと相まって、やみつきの極みに

材料：2人分 アボカドのぬか漬け(→下記) ½個 ピー
タン1個 圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1 卵1個 オイ
スターソース大さじ1

- 1 アボカドのぬか漬けのぬかをとってきれいにし、食べや
すくスライスする。ピータンも同じくらいに切る。
- 2 フライパンに圧搾純正 濃口を入れて熱し、1を軽く炒め
る。溶いた卵を入れ、オイスターソースで調味する。



発酵を楽しむrecipe

ぬか漬けニンジンのきんぴら

まるで根菜のホットサラダ。
ぬか漬けの乳酸発酵のすっぱさと
ごま油が合う！

材料：2人分 ニンジンや白ニンジンなど根菜
のぬか漬け(→右記) ½本分 圧搾純正胡麻油
大さじ1 砂糖少々 いり胡麻 白適量

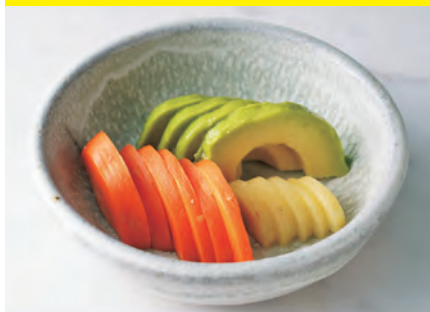
- 1 根菜のぬか漬けを細切りにする。
- 2 フライパンを熱して圧搾純正を入れ、1を少し
しんなりするまで炒める。砂糖を加えてテリをつ
け、いり胡麻 白を加える。

ぬか漬け

身近なぬか漬けをもっと
毎日の料理に活用しよう

材料
ニンジン、白ニンジンなど
好みの根菜…各適量
アボカド(硬め)…適量
ぬか床…適量

- 1 ニンジンなど根菜は縦半分になり、
ぬか床に5日ほど漬ける。
- 2 アボカドは皮をむき、ぬか床に3日
ほど漬ける。



余った野菜もどんどん漬
けよう。森枝さんは魚の
ぬか漬けもお気に入り。

や

【野菜×発酵】
ぬか床で
乳酸発酵

初級



発酵を楽しむrecipe

なれずしの一尾揚げ

なれずしの発酵特有の匂いが強い魚は
シンプルに揚げると食べやすく、さらにうまくなる

材料：1尾分 なれずしにした魚(→下記)1尾 揚げ油(太白胡麻油3対太香胡麻油1の割合がおすすめ) 適量

- 1 なれずしにした魚を取りだして漬け床をふきとる。
- 2 揚げ油を中温に熱し、1をこんがりとし色づくまで揚げる。

なれずし

漁獲豊富な日本だからこそ生まれた先人の知恵。
米と塩の発酵で魚を保存し、うまみを凝縮

材料

イワシ、アジ、アユなどの魚… 適量
米1：水1：塩0.2の割合
(米は炊く)
赤唐辛子… 1本
ニンニク… 1かけ

- 1 魚のウロコやエラを取りのぞく。
- 2 ごはん、水、塩、赤唐辛子、ニンニクを混ぜ合わせて漬け床をつくる。
- 3 容器に竹皮かバナナの皮を敷き、2を敷き詰める。1をのせ、さらに2をのせて包む。
- 4 フタをして常温で約1週間発酵させる。

家庭では小さい魚が
漬かりやすくいい。



さ

【魚介×発酵】

ごはんと塩で
魚を乳酸発酵

マニアク

発酵は楽しみながら

発酵時間などはあくまで目安。
温度や湿度、環境によって一定
ではないので、匂いをかぎ、味
をみながら判断します。たとえ
ば漬かりすぎた漬物をすばく
て食べられないと思うか、古漬
けとして楽しむかも人それぞれ。
「菌とつきあう」感覚で楽しむの
が、発酵生活の醍醐味。

発酵を楽しむrecipe

なれずし炒飯

うまみの塊のなれずしがあれば、調味料いらずで
うまみ抜群の炒飯や炒め物ができる

材料：1人分 なれずしにした魚(→上記)適量 圧搾純正
胡麻油大さじ1 長ネギ適量 卵1個 ごはん1膳

- 1 なれずしにした魚を刻む。
- 2 圧搾純正を熱し、1と小口切りにした長ネギを炒める。
- 3 溶いた卵を加えて炒め、ごはんを入れて炒める。





5 気温にもよるが、2日たつと泡がブツブツしてくる。甘みと酸味がでていれば、いい発酵状態。もし甘みが強ければ、もう少しおいてほどよい酸味がでてるまで発酵させる。発酵後は冷蔵庫で保存。



菌などの微生物は
“生き物”

発酵をうながす麹菌や乳酸菌などの微生物は、目に見えないほど微小でも、人間と同じ生き物。発酵は微生物にとっては、食べ物を分解してエネルギーを生み出す活動です。そうしてできた発酵食品を、人間はおいしくいただいています。

し

【キノコ×発酵】 干しシイタケの 乳酸発酵

超初級



発酵を楽しむrecipe

シイタケの うまみにゅうめん

高級料亭のごとく
上品でさっぱりとしたダシ。
漬けた干しシイタケも具に

材料：2人分 干しシイタケの乳酸発酵ウォーター（→下記）500ml 発酵させた干しシイタケ30g 太香胡麻油大さじ1 牛肉50g 醤油、砂糖、淡口醤油各適量 そうめん2束 いり胡麻 白適量

- 1 干しシイタケの乳酸発酵ウォーターと発酵させた干しシイタケを5分ほど沸かす。
- 2 フライパンで太香胡麻油を熱し、細切りにした牛肉と1の干しシイタケを炒め、醤油、砂糖を加える。
- 3 1のスープの味をみて、淡口醤油と水（分量外）で味を調える。
- 4 そうめんをゆでて3のスープに入れ、2のをのせ、いり胡麻 白をふる。

干しシイタケの 乳酸発酵ウォーター

干しシイタケが繊細な
高級ダシに化ける。
酸味ほんのり、くさみなし

材料：つくりやすい量
干しシイタケ … 50g
水 … 1ℓ
塩 … 10g

- 1 干しシイタケは薄切りにし、密閉袋に材料すべてを入れる。
 - 2 室温に3日から1週間ほどおく。味をみて、うまみと酸味がでていればいい発酵状態。
- 多めにつくり、冷凍保存するのもおすすめ。
●ドライトマトでも同様に「ドライトマトの乳酸発酵ウォーター」がつくれます。



ただ漬けるだけで驚きの乳酸発酵のおいしさを得ることができる。野菜や魚を炊くにも使える。





ミキ 奄美大島のローカル滋養ドリンク。 ほんのりすっぱくて乳酸菌豊富

材料：約1ℓ分
米 … 1合
水 … 800ml
サツマイモ … 30g
砂糖 … 大さじ2

●量が多い場合は、冷凍庫で凍結させてもOK。ブレンダーにかけるとアイスドリンクができる。

1 米はといで水(分量外)に30分以上浸けて水を切り、鍋に水800mlとともに入れておかゆを炊く。炊きあがったら密閉容器に入れ、40～50℃くらいまで冷ます。

2 サツマイモの皮をピーラーでむき、水(分量外)に20分ほど浸けてアクを抜く。細かい目のおろし金ですりおろす。

3 1の冷ましたおかゆに2のサツマイモ、砂糖を加えて混ぜる。はじめはどろっとした感じがするが、混ぜているうちに軽くなる。

4 フタをして陽当たりのいい場所に置く。



い

【イモ×発酵】
イモの酵素が
米を発酵

上級

発酵を楽しむrecipe

ミキのごまパインシェイク

ミキはそのまま飲んでもよし、フルーツとシェイクにしても

材料：2人分 ミキ(→上記)300ml
パインアップル50g コクと香りのねり
ごま 白、砂糖各大さじ2 氷5個

1 材料すべてをブレンダーにかける。
2 水適量(分量外)を加えて濃度を調整し、必要ならば砂糖適宜(分量外)を足して甘みを調える。

腸内フローラに 働きかける善玉菌

私たちの腸内には100兆以上の微生物が生息し、人それぞれの腸内環境を生みだしています。発酵食品に豊富に含まれる善玉菌は、腸内環境をゆっくりと改善し、健康で美しく長生きできるように整えてくれます。とくに40、50代以上になると悪玉菌が増えやすくなるので、発酵食品を食事に取り入れましょう。

発酵を楽しむrecipe

ミキのシーザードレッシング

すっきりとした酸味と甘みのミキをベースに
レモンをきかせた極上のうまみドレッシング

材料：つくりやすい量 ミキ(→上記)100ml ニンニク½かけ レモン果汁½個分 黒コショウ小さじ½
太白胡麻油大さじ4 塩小さじ1

1 ミキ、ニンニク、レモン果汁、黒コショウをブレンダーで攪拌する。

2 太白胡麻油を少しずつ加えながらさらに攪拌して乳化させ、味をみながら塩を加える。



※参考文献／「発酵はおいしい! イラストで読む世界の発酵食品」ferment books / おのみさ(パイ インターナショナル)
「日本の伝統 発酵の科学」中島春紫(講談社)



WOONIN

スーパーフードやコンブチャ、ローフードを使用したウェルネスフードを日本で先駆けて広める。「R.A.W. raw food atelier woonin」主宰。スタートキット付きのコンブチャレッスンは大人気。

<http://www.woonin.jp/>

話題の

家で楽しむ コンブチャ Kombucha

ヘルシー&ビューティコンシャスな人たちの間で

最近注目の発酵飲料「コンブチャ」。日本にいち早く
コンブチャを広めたWOONINさんにその魅力を知りました。

最近カフェや、レストランのノンアルコールペアリ
ングでもよく登場するよ
うになったコンブチャ。も
とは日本で1970年代
に紅茶キノコとして一躍
脚光を浴びた発酵ドリ
ンクですが、数十年の時を
経て、アメリカでその健康・
美容効果が大きな注目を
集め、その名をコンブチ
ャに変えて日本でもブー
ムが再燃しています。

「コンブチャは乳酸菌が
豊富。ヨーグルトとはちが
い、植物性の乳酸菌飲料と
して、ヴィーガンの人も含
め多くの人が愛飲できる
のが欧米でブームになっ
ている理由のひとつです」
と、コンブチャ歴13年の
ウーニンさん。乳酸菌のほ
か、酵素や抗酸化成分、ビ
タミンB群なども含まれ
るので、便通改善、血行促
進、疲労回復など、女性の
パフォーマンスアップの強
い味方になるといわれてい
ます。

コンブチャで菌活スタ
ートするための基本の楽
しみ方と、料理に生かすア
レンジをどうぞ！

コンブチャをはじめる3ステップ

1



コンブチャ液とスコ
ービーを容器に入れ
る。スコービーは層
状になった菌株。

2



ティーバッグとお湯
で紅茶をいれ、砂糖
を入れて溶かす。人
肌まで冷ましてから、
1に注ぎ入れる。

3



軽く全体を混ぜてか
ら、マスクとゴムでフ
タをする。室温にお
いて発酵させる。

- 春夏は1日、秋冬は2日くらいつと、スコービーの周囲から泡がでてくる。すっぱさを感じる香りになり、味見をするとフルーティな酸味がしていれば、いい発酵状態でコンブチャのできあがり。
- いい発酵状態になったら、コンブチャ液とスコービーをステップ1の量と同じくらい残し、発酵したコンブチャを別容器に取りだす。その後、ステップ2、3をくり返す。このくり返しで発酵を繰り返していく。
- できたコンブチャはこれ以上なるべく発酵が進まないよう冷蔵庫で保管。
- 数日以上家をあける時は、フタをして冷蔵庫に入れれば休眠状態になる。帰宅後にまた室温におけば、ゆっくりと元の状態にもどる。
- 万一、発酵が進みすぎてすっぱくなってしまっても…大丈夫！フルーティなビネガーとして使える。

用意するもの

コンブチャ液 200ml
スコービー 1株

コンブチャ液だけでもできるが、スコービーもあると発酵が早い。身近なコンブチャ愛好家に分けてもらうか、通販などで入手できる。

ティーバッグ 2袋

コンブチャの発酵を促すのは紅茶のカフェイン。有機栽培のほうが発酵力が強い。発酵後にはカフェインは消滅。

お湯 500ml

ミネラルウォーターのほうが発酵が進みやすい。

砂糖 1/3カップ

砂糖はコンブチャの発酵のエネルギー源。分解されやすい白砂糖が最適で、糖分は発酵により分解される。

使うもの



ガラス容器

750mlくらいがうまく発酵しやすい。あらかじめ熱湯消毒する。

不織布マスク

両側のゴムを取りはずし、1本に結ぶ。マスクは空気は通し、雑菌などは遮断するのでコンブチャに最適。



アボカドのピリ辛コンブチャおひたし

材料（つくりやすい量） アボカド2個 ひたし汁【コンブチャ50ml 太香胡麻油、いり胡麻 白各大さじ2 醤油大さじ1 タカノツメの小口切り 適量 純正ごまラー油少々】

- ①アボカドを薄くスライスする。②ひたし汁の材料すべてを混ぜ合わせる。
- ③①に②をかける。

コンブチャはストレートで飲む

完成したコンブチャはアンのようにちょっと甘ずっぱくて、かすかにシュワシュワする微発泡。甘さも酸味も飲みやすく、発酵で生まれた乳酸菌や酵素が豊富に含まれているので、希釈せずに、そのままストレートで飲むのがベスト。フルーツジュースとミックスするなど味変はOK。



コンブチャトマトスープ

材料（1人分） 完熟トマト½個 コンブチャ大さじ2 太白胡麻油大さじ1 塩糰（市販品）小さじ1 赤玉ネギのみじん切り大さじ1 大葉2枚 太香胡麻油数滴

- ①トマトをざく切りにして器に入れ、フォークでつぶす。②コンブチャ、太白胡麻油、塩糰を加えて混ぜ、赤玉ネギと大葉のせん切りをちらす。お好みで太香胡麻油を数滴落とす。

コンブチャ野菜そば

材料（2人分） 具【乾燥ワカメ¼カップ+コンブチャ120ml キュウリ、セロリ各½本 赤玉ネギ⅓個】 つゆ【ワカメのもどし汁とコンブチャを合わせて120ml 太白胡麻油、コクと香りのねりごま 白各大さじ2 醤油大さじ1 梅肉2個分】 ソバ2束 いり胡麻 白適量

- ①ワカメはコンブチャでもどし、食べやすい大きさに切る。キュウリはせん切りにし、セロリ、赤玉ネギはスライスする。②つゆの材料すべてを混ぜる。
- ③ソバをゆでて水にとって冷やし、①、②とともに供する。お好みでいり胡麻 白をふって。*コンブチャでもどしたワカメはほんのり酢の物みたい。

ゆるヴィーガンで やさしく生きる

いま日本にヴィーガンの波が押し寄せています。
肉や乳、卵など動物性の材料を使わないヴィーガンでは、
コクやうまみをだすために植物性オイルが大活躍。
マルホン胡麻油もヴィーガンフレンドリーです！

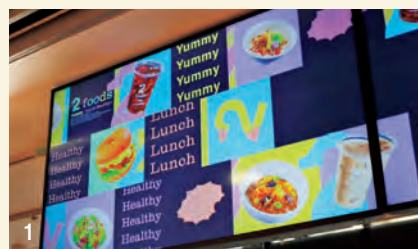
Junk Vegan

カラダも心も喜ぶ ヘルシージャンク

2foods

コンセプトは「ヘルシージャンクフード」。ジャンク&ヘルシーという相反する欲求を両方満たしてくれるのが、ブランドベースなカレーやヌードル、ドーナツといったフードメニューです。どれもやみつきテイストなのに「辛いとか、濃厚とかメリハリ大！」、動物性の材料は一切不使用。ボヤけた味になりがちなブランドベースのレシピにイン

パクトをだすために、スパイスたっぷりの香味油やダシ、醬などを自家製でつくっています。ビビッドカラーをきかせたインパクトのあるブランドビジュアルが噂を呼び、20、30代の若い客層や外国人客を中心に人気上昇中で、リピート率も高し。あつという間に全国にお店が広まりそうな予感！



Yummy,
but
so healthy.

ヴィーガンの新時代が、いま日本ではじまっています。そもそもヴィーガンは宗教上や動物愛護の理由から、動物性の食品を一切とらないライフスタイルです。最近では、植物性食品を中心に食べながら、時には肉・魚も食べる通称「ゆるヴィーガン」とときどきヴィーガン」の人が急増しています。

その背景のひとつは、近い将来には肉が食べられなくなるといわれるタンパク質クライシス。肉の生産環境は地球にとって大きな負荷となり、2050年には肉は手が届かない食品になる、とささやかれています。代替品として大豆ミートの開発が進み、ハンバーガーチェーンでも、ブランドベース（植物由来）という文字は日常的にみるようになりました。

ブランドベースはヴィーガ



2foods 渋谷ロフト店

東京都渋谷区宇田川町21-1 渋谷ロフト2F ☎
03-6416-4025 🕒11:00～20:00 🚗無
(渋谷ロフトに準ずる) <https://2foods.jp/>
ほか都内にアークヒルズ店、八重洲地下街店、
麻布十番店、ラボキッチン(人形町)あり



1



Japanese vegan

2



3

1.ヴィーガンラーメン深絳・醤油(1200円)と2.ヴィーガンラーメン海松・クロレラ(1500円)。ともに羅臼昆布と水で10時間、60℃で20分煮だしたダシがベース。古式醤油と太白胡麻油ベースの香味油、クロレラは味噌や豆板醤、純ねり胡麻 白を合わせた味噌ダレに同じく香味油で味を調える。3.美しいヴィーガン押し寿司(950円)。グリーン枝豆とわさびのフムスにも太白胡麻油が使われている。

Vegan Ramen

デジタルアート空間と ヴィーガンラーメン

UZU KYOTO

日本の料理文化の中心、京都からヴィーガンラーメンを発信する「UZU KYOTO」。澄みきったスープと、香味野菜が織りなす深み、スープにコクをだす太白胡麻油がヴィーガンを越えた味わいを生みだします。

店内には大きな黒いテーブルを囲む16席。正面にはチームラボのデジタルアートが映しだされ、テーブルに、ラーメンのスープにと、ボーダーレスに映りながら食べ手の心を誘います。「美意識と美食に対する欲求はいつの世も人を進化させてきました。アートとヴィーガンを共生させて、多くの課題を抱える食の未来に対する願いを込めています」とオーナーの片岡良さん。おいしさのさらにその先に、食に対する気づきがヴィーガンとともにあります。

1・2・3. あえて「プラントベースぶくなく」ジャンクな雰囲気の中で、2foodsを展開する㈱TWOの東義和CEOと、商品開発マネジャーの及川圭司さん。4. 渋谷ロフト店の限定メニュー、濃厚やみつき担々麺(880円・税抜)はその名のとおり、こってり濃厚。それなのにプラントベースだから、スープを飲み干しても胃が軽い。トッピングのそぼろベジミートと、6種のスパイスをブレンドしたオリジナルラー油には太香胡麻油を使用。やみつきジャンクテイストなプラントベースをぜひ体験してほしい！

スパイシーまぜそば(880円・税抜)は玄米麺を使用。約85gの野菜、うまみたっぶりのキノコソース。自家製ネギ生姜油などで太香胡麻油が香る。



4



Vegan Ramen UZU KYOTO

京都市中京区梅之木町146 ☎080-7603-6106 🕒11:30～15:00(14:30L.O.)、18:00～22:00(21:00L.O.) 📅月、火、水 <https://vegan-uzu.com/>「Vegan Ramen UZU TOKYO」が今秋、豊洲にオープン

人と同義語ではありませんが、植物性の食品を積極的にとるという意味では似たニュアンス。肉食を断つよりも、野菜によりシフトするボジティブな食スタイルといえるでしょう。

和食やイタリアン、フレンチを選ぶ感覚で、「今日はヴィーガンにしよう」「ランチはプラントベースにしよう」と気軽にセレクトする時代はもうすぐそこ。新しいヴィーガン世代のカフェやレストランが増えているので、これならヴィーガンもいいかもと思う人は今後ますます増えるはず。

まずは、ゆるヴィーガンからスタート。地球や自分の身体と向きあいながら、ヴィーガン生活をはじめませんか。

焼きナスのカルパッチョ ライムとセサミオイル

材料 1皿分

米ナス 1個

「 ライムの絞り汁 ½個分

A 太香胡麻油 15g

「 醤油 10g

赤玉ネギのピクルス

赤玉ネギ ½個

「 赤ワインビネガー 200g

レモンの絞り汁 50g

B キビ砂糖 50g

「 塩 5g

ピスタチオデュカ 適量

1 ナスは直火で焦げるまでしっかりと焼き、しばらく蒸らしてから皮をむく。

2 赤玉ネギを繊維に沿ってスライスし、Bと合わせて1時間ほどマリネする。

3 皿に1を盛りつけ、Aを合わせてかける。

4 2をのせ、ピスタチオデュカをふりかける。

*ピスタチオデュカはピスタチオ、コリアンダー、クミン、白ごま、フェンネル、スマック (中東の香辛料で赤シソのような風味)、塩で自家製しているミックススパイス。



オリエンタルな
ヴィネグレットで
野菜が官能的に



ヴィーガンの
代表メニューを
ねり胡麻で

Restaurant For Everyone

ヴィーガンでも、 ノンヴィーガンでも満足

The Burn

2018年にオープンした「The Burn」は、肉推しのレストラン。にもかかわらず、アラカルトにもコースにもヴィーガンメニューがあります。同店でテーブルを囲む人はヴィーガンであろうと、ノンヴィーガンであろうと、だれもが分け隔てなく一緒に食事をともにすることができそうです。

「ヴィーガンをきちんとメニューにのせているもうひとつの理由は、肉料理を得意としているだけに、サステナブルな肉食のあり方を考えるべきだと感じているからです」と米澤文雄シェフ。肉を食べた時の満足感に劣らぬ味わいに仕上げるためには、素材を焦がしたスモークなフレーバーを生かし、スパイスやハーブ、酸味、そして油脂を生かすことが肝心。ごま油やねり胡麻を生かしたレシピ4品を披露してもらいました。

フムス

材料 つくりやすい量

ヒヨコ豆の水煮 200g

コクと香りのねりごま 白 100g

E.V.オリーブオイル 120g

A ニンニク 10g

レモンの絞り汁 70g

ディジョンマスタード 50g

「 塩 5g

ヒヨコ豆の水煮 適量

E.V.オリーブオイル 適量

イタリアンパセリ 適量

スマック 適量

1 Aをミキサーにかけてなめらかなペースト状にし、フムスをつくる。

2 皿に1をリング状に盛りつけ、中央にヒヨコ豆の水煮を並べ、E.V.オリーブオイルをかける。きざんだイタリアンパセリをちらし、スマックをふる。トーストを添えて。

豆乳のブランマンジェ 白ごまクリーム

材料 2人分

豆乳のブランマンジェ

- 豆乳クリーム(コクリーム) 225g
- ココナッツクリーム 80g
- グラニュー糖 25g
- 葛粉 8g

白ごまクリーム

- コクと香りのねりごま 白 100g
- キビ砂糖 35g
- 塩 1.5g
- 紅茶(ダージリン) 100g
- グラノーラ 適量
- いり胡麻 白 適量
- スペアミント 適量

1 豆乳のブランマンジェの材料を合わせて火にかけ、とろみがでてきたら火をとめる。グラスに流し入れて冷やす。

2 白ごまクリームのコクと香りのねりごま 白、キビ砂糖、塩を混ぜ合わせ、紅茶を少しずつ加えてのばす。

3 1の上に2を流し、グラノーラ、いり胡麻 白、ミントをちらす。

乳製品なしで
味わい深く、さっぱりと



冴えわたる
スパイスの躍動感!

食べるガラムマサラカレー

材料 つくりやすい量(Eの野菜は1人分)

ベース

- 「太白胡麻油 230g
- A 「クミンシード 9g
- 「赤唐辛子 3g
- 「シナモンスティック 2g
- 「玉ネギ 800g
- B 「ニンニク 55g
- 「ショウガ 50g
- 「ブチトマト 300g
- 「コリアンダーシード 10g
- 「ガーリックパウダー 5g
- 「カルダモン 3g
- C 「クローブ 1.5g
- 「黒コショウ 1g
- 「カレー粉 5g
- 「醤油 30g
- 「塩 10g

1 鍋にAを入れて中火にかけ、ゆっくりと香りに移してテンパリングする。

2 Bの材料をみじん切りにし、1に加えてじっくりと炒める。

3 2にCを入れて15~20分煮込む。

4 Dを粗くつぶして加え、さらに煮る。これでベースの完成。

5 Eの野菜を角切りにし、4のベース50gと合わせてしっかりと炒めてカレーを仕上げる。

6 ごはんと5のカレーを盛りつけ、バジルをサラダ感覚でたっぷり添える。

- D 「皮つきアーモンド 60g
- 「カシューナッツ 25g

仕上げ

- 「ズッキーニ ½本
- E 赤・黄パプリカ 各¼個
- 「ナス 1本
- ごはん 適量
- バジル 適量

Less meat,
more vegetableな
スタンスの
ヴィーガンです



The Burn

東京都港区北青山1-2-3 青山ビルディングB1F ☎03-6812-9390 🕒11:30~15:00(14:00L.O.)、17:30~23:00(22:00L.O.)、日~22:00(21:00L.O.) 📅休、祝 <http://salt-group.jp/shop/theburn/> ランチはヴィーガンプレート、ディナーにはヴィーガンコース5800円もあり



米澤文雄

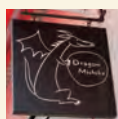
1980年生まれ。22歳で渡米し、ニューヨーク「Jean-Georges」でスーシェフを務めたのちに帰国し、数店でシェフを歴任。2018年「The Burn」のエグゼクティブシェフとなる。著書に「ヴィーガン・レシピ」(柴田書店)。



1.マフィン7品、タルトやケーキ6品、スコーン1品、クッキー4品などが並ぶショーケース。2.ほとんどのお菓子里に太白胡麻油を使用。マフィン(432円、453円)はフィリングや生地の味がやさしい。



2



著書「本当においしいヴィーガンお菓子」(柴田書店)は家庭でもつくれるレシピ。

Dragon Michiko

東京都武蔵野市吉祥寺本町2-18-7
佐藤ビル1F ☎0422-22-7668
🕒11:30～17:00 休 月、火、水
<http://dragon-michiko.tokyo/>



3.季節のタルトやケーキは540円～。この日は濃い茶とホワイトチョコのケーキなど。
4.大人気のVeganプリン(486円)は4～9月の限定販売。プリンも太白胡麻油を入れてなめらかさとコクをだしている。



3



4



Happy!

1.タルトやケーキ類にも太白胡麻油を使用。写真右は人気の酒粕ヴィーガンチーズケーキ(2カット907円)。2.左から、竹炭&黒ごまクッキー(680円)、いちご&キヌアグルメクッキー(1296円)、ヴィーガンチーズクッキー(680円)。太白胡麻油でサクサク。



2

Vegan & Gluten Free オンラインショップで クッキーやタルトが大人気

DAUGHTER BOUTIQUE

きつかけは動物性油脂に敏感で肌荒れなどに悩んでいたオーナーの堀川久美子さんが、自身が気分が落ち込まず、楽しい気分になれるスイーツづくりをはじめたこと。「デバ地下でも買えるような、ブティックメイトのようなヴィーガン&グルテンフリーのスイーツを世の中の女性に届けたかった」そうです。現在、オンライン販売を中心に卸も展開。数種類の植物性オイルを使い分け、クッキーにはおもに太白胡麻油が使われています。



DAUGHTER BOUTIQUE

東京都台東区松が谷3-16-8 並木ビル1F ☎
03-6231-7074 🕒9:00～18:00 休 日、水
<https://daughter-boutique.com/>

3.スーパーフードのチアシードを粉末状にして練りこんだ、ウェルネスタブレットクッキー(864円)。パンプキン、小松菜、紫芋がカラフルでテンションアップ。4.美容漢方の専門家監修の薬膳クッキー缶(4860円)はギフト向け。



3



4

世界初ヴィーガンの ストックフーズパン

Vエイドパン

万が一の時に備えて、家庭や企業、商業施設でもストックしている備蓄食。この備蓄食の世界でいま新たなムーブメントが起きています。その仕掛け人は、東京ファインフーズ(株)専務取締役／商品開発統括本部長の戸村一夫さん。災害時にだれもがおいしいパンを食べられるように、世界初のヴィーガン備蓄パン「Vエイドパン」を2020年に発売。賞味期限5年の口

ングライフ「防災パン」と、便利に買い置き用の賞味期限3ヵ月「デイリーパン」の2シリーズが注目を集めています。「非常時だからこそ気持ちが少しでも晴れるように、そしてヴィーガンでも分け隔てなくみなさんがハッピーになれるように、明るく夢のあるパッケージに詰めています」と戸村さん。ナチュラル志向のシヨップなど、今後取扱店が増えていく予定です！



戸村さんと備蓄パンの関わりは長い。1999年には故マイケル・ジャクソンさんとともに、世界の食糧難地域の子どもたちに届ける缶詰パン「Michael Can」を開発。現在はポール・マッカートニーさんが提唱する、地球環境保護などの活動を行なう「Meat Free Monday」とも連携中。

新発売！
黒ごま
&
黒ごま



今年の秋、デイリーパンの新アイテムとして、「黒ごま&黒ごま」の発売が決定！純ねり胡麻 黒ソフトパウチと粒黒ごまで真っ黒のパンは、ほんのり甘くて香ばしく、心に届くやさしい味わい。

賞味期限
5年の
防災パン

デイリーパンは
3ヵ月の
賞味期限

デイリーパンはいつでもヴィーガンパンを食べたい時に



卵、乳、白砂糖、ハチミツ、大豆、パーム油不使用、トランス脂肪酸ゼロ、化学調味料ゼロ。アレルギーも小麦粉、ごま、アーモンドを除く25品目フリーなので、多くの方が安心して食べられる。すべてのパン生地には太白胡麻油が油脂として練りこまれ、しっとり保湿。デイリーパンは70g入り、現在6アイテム。

防災パンは紙コップ入りのキノコ形。4アイテムを販売中。パン生地はデイリーパンと同じだが、アルミ包装形態の違いで賞味期限を延ばしている。



東京ファインフーズ(株)
東京都中央区日本橋茅場町
1-4-2 勝村ビル ☎03-56
23-3270 <http://www.tfpn.com/>



納豆マニア

納豆毎日食べてますか！ 納豆と相性バツグンの相棒としてかなりずラunkインするのが、ごま油。ミツカンのバリエーション豊富な納豆とマルホン胡麻油でおいしさマニアックに深掘り！

※とくに明記がない場合は、分量は適量です。

金のつぶシリーズを
味わい尽くす！

付属タレも個性豊かなミツカン
「金のつぶ」納豆シリーズ。ごま
油とねり胡麻でさらにおいしく。



納豆のおいしさを
引きだす、まちがい
なしの組み合わせ。

王道を行く



金のつぶ
たまご醤油たれ



コクと香りの
ねりごま 白

いつもの味に飽き
足らないあなたに
おすすめ。

まろやかさ
倍増



マニアを究める

納豆好きがたどりつく究極

あえて塩。
それもちょっと贅沢に
うまみたっぷりの
岩塩なら完璧。
圧搾純正胡麻油で
味わいのトーンを引きあげる。

①くめ納豆 秘伝金印1パックに岩
塩をちらし、**圧搾純正胡麻油**を好
みの量かける。



さらにコレが、
ワサビとも合う。
海苔で巻けば、
悦楽の酒の肴に

おろし
納豆丼

みずみずしく変身。
糸も引きにくくなり、かき込みやすい！

①くめ納豆 秘伝金印1パックと大根おろし1/8本
分、【万能味ぼん圧搾ダレ=味ぼん大さじ1+**圧搾
純正胡麻油小さじ1**】を混ぜ合わせる。②ごはん1
膳にもみ海苔をのせ、①のをのせる。万能ネギの小
口切りをちらし、好みで**純正ごまラー油**をたらす。



ダブル

卵かけごはん

ノーマル卵かけごはんに、
さらにオン！

①金のつぶ たまご醤油たれ
1パックと付属タレを混ぜ、ご
はん1膳にのせる。②生卵1
個をのせ、**かけ旨ごま油 マイ
ルド**を好みの量かける。



食欲増し増し“担々納豆”

納豆好きにとってはやみつき味、
苦手な人もこれなら食べやすい！

①金のつぶ におわなっ
とう1パックに**コクと香
りのねりごま 白大さじ1**、
純正ごまラー油を加えて混
ぜ、花椒パウダーをふる。



ミツカンの
納豆博士登場！！

(株) Mizkanで
主席研究員を務める
竹村浩さんに
一問一答！



納豆の
開発一筋
25年

Q. 納豆はどうやってつくるの？

A. 蒸し煮した大豆に納豆菌を噴霧して発酵させます。
煮豆1g 当たり数千個の納豆菌が一晩で数十億
個に増殖。納豆菌は元気がいいんです。

Q. 納豆菌はどんな菌？

A. 自然界の菌で稲わらなどに多く生息し、いろいろ
な特徴をもった納豆菌がいます。納豆菌のおかげ
でビタミンK2やビタミンB2、血栓を溶かす活性
がある酵素（ナットウキナーゼ）が生まれます。

Q. 何回混ぜて食べればいいのか？

A. 納豆の糸引きが増すのは、かき混ぜ50回くらい

が目安です。タレはかき混ぜる前後どちらにかけ
るべきかもよく聞かれますが、それはもう好みで
すね。製品にもよりますが、納豆だけで混ぜてか
らタレを加えるのが私は好きです。

Q. 加熱して食べると栄養は？

A. 納豆菌がつくる酵素の多くは70℃以上5～10分
の加熱で活性を失います。だから長時間加熱する
とナットウキナーゼの活性はなくなってしまいます
が、納豆菌がつくるビタミンや、大豆由来のタンバ
ク質などの栄養素は残っています。サプリではなく
食品ですから、好きな食べ方でおいしく召しあ
がっていただくのが一番です。



菌活



納豆には原料の大豆の栄養素が含まれますが、納豆になる発酵過程でさらに健康にいい食品に生まれ変わります。納豆菌は生きたまま腸内にたどり着き、腸内環境を整えます。他にもビタミンK2やビタミンB2などの栄養成分を増やし、ナットウキナーゼを生成します。

納豆を食べるべき コレだけの理由

◆タンパク質

大豆とほぼ同じ量が豊富に含まれるが、納豆のほうが消化分解されやすい

◆ビタミンK2

大豆よりも豊富に含まれる

◆食物繊維

納豆100g当たり5～6gで豊富

◆納豆菌

生きたまま腸に届き、腸内環境を整える

◆ナットウキナーゼ

血栓を溶かす活性がある

※参考／全国納豆協同組合連合会 <http://natto.or.jp/>

五色納豆

五色の具はお好みでアレンジを。
納豆と五色の具をつなぐのがごま油。

① マグロ、イカ、キュウリ、たくあんを納豆の大きさにそろえて切る。② くめ納豆 秘伝金印1パックと付属タレ、和からしを混ぜて器に盛りつける。③ ①の具といり胡麻 黒をのせ、中央に卵黄1個分をのせる。仕上げにかけ旨ごま油 一番搾りをかける。

納豆の逸品が
ごま油で
さらに美味に



納豆アヒージョ

オイルごと食べる納豆アヒージョ。熱々も美味、冷めてからも美味。ごはんにかけてよし、バゲットにも合う納豆の懐の深さ。

豆苗に 熱々をかけて、 マウル豆サラダ

食べやすく短めに切った豆苗を盛りつけ、熱々の納豆アヒージョをかける。



寿司飯は カンタン酢と 太香胡麻油で

① 米1.5合を炊く。② 炊き立てにカンタン酢大さじ4½と太香胡麻油大さじ1を合わせて回しかけ、シャモジで切るように混ぜて冷ます。● ほんのり甘くて、太香胡麻油がやさしく香り、手巻き寿司のいろいろな具と合う寿司飯です。



手巻き寿司

納豆好きが世の中に増えたのは、納豆巻きのおかげ!?とか。編集部の人気はコレ!

① くめ納豆 秘伝金印と付属タレ(付属の和からしはお好みで)、圧搾純正胡麻油を混ぜる。② 海苔に寿司飯(→左記)のをのせ、①、キムチ、食べやすい長さに切った万能ネギをのせて巻く。いり胡麻 白をふる。



納豆は 女性の味方♥

納豆には骨を健康に保つ栄養素が豊富。大豆由来のカルシウムやイソフラボン、そして納豆菌による発酵で生まれるのがγ-ポリグルタミン酸とビタミンK2です。ビタミンK2は骨粗鬆症の治療薬にも使われるほどで、納豆の含有量は他の食品に比べて圧倒的。「金のつぶ ほね元気」はビタミンK2が豊富に含まれる特保の納豆です。

ほね元気な 一品

① 金のつぶ 納豆ほね元気1パックと付属タレ、からしを混ぜる。② シラス干しをたっぷりのせ、かけ旨ごま油 ワイルドをかける。● シラス干しはカルシウムの吸収率を上げるビタミンDが豊富。

生チャーハン

卵、ネギ、ごま油でつくる
納豆チャーハンを“炒めず”に!

① 金のつぶ たまご醤油たれ1パックに付属タレ、かけ旨ごま油 ワイルドを入れて混ぜる。② 万能ネギをたっぷり小口切りにする。③ 温かいごはん大盛り1膳分と①、②をさっくりと混ぜる。



こんな
アレンジも!

いただきます 丸ごと、全部、おいしく！

ヘルシーだから
食べたい

Healthy noodle

1束(80g)で食物繊維の1日当たり目標量の半分以上をとることができ、タンパク質も小麦粉のうどんの1.8倍。しかも糖質はごはんや麺類などの主食に比べて約30%オフ。健康的な食生活ができる新しい主食なのです。



調理がラク

Easy cooking

鍋でもレンジでもゆでられるので簡単。鍋でゆでる場合は約6分、電子レンジの場合は約7分加熱すれば食べられます。黄エンドウ豆だけでつくられていて、塩も入っていないので、ゆで汁もおいしい豆ダシとして活用できます。捨てる場所がまったくありません！



電子レンジ対応容器に1束につき水 300mlを入れ、フタをせずに600wで約7分加熱するだけ。



黄エンドウ豆が
すごい

Whole food

ZENBヌードルの原料は100%黄エンドウ豆。ZENBは植物を可能な限り丸ごと捨てずに食べるのがコンセプトなので、薄皮ごと使用。独自製法で食感はモチッ、ツルリとして、ほっこり豆の風味やうまみも感じられます。豆類は少ない窒素肥料で栽培できる、環境にやさしい素材でもあるのです。



present

プレゼント
キャンペーン
あります！

→P29へ

ZENBシリーズの商品は、ZENBヌードルをはじめ、ソース、スープ、ペーストなどをZENBウェブサイト内のオンラインストアで販売中。 <https://zenb.jp/>

「ごま油の四季」編集部がいまホレ込んでいるフード、それがミツカングループが2019年から展開しているZENBシリーズ。コンセプトは植物を可能な限り無駄なく使い、栄養も丸ごと生かすことで、食べる私たちの健康にやさしく、動物性食品に頼らない、地球環境にやさしい商品です。なかでも黄エンドウ豆でつくられたZENBヌードルは和洋中のジャンルを選ばない優れモノ。人と地球のことを思いながら、ごま油と相性抜群の11品のレシピをご紹介します。



3

豆とごまの滋味の極み ごま油の シンプルヌードル

豆とごまの奥深い風味を味わえる
この食べ方、隠れた人気です。

材料(1人分) ZENBヌードル1束
塩、圧搾純正胡麻油各適量

① ZENBヌードルをゆでてお湯を切り、
器に盛りつける。② 塩をふり、圧搾純
正をかける。

食の恵みをいただきます まごわやさしいヌードル

今号の特集テーマでもある、まごわやさしい。7つの食材
を盛り合わせて、めざせパーフェクトな栄養バランス。

材料(1人分) 【ま】ZENBヌードル1束 【ご】圧搾純正胡麻油適
量 【わ】きざみ海苔適量 【や】オクラ2本 【さ】シラス干し大
さじ2 【し】ナメ茸適量 【い】長イモ長さ3cm 梅干し1個 追
いがつつゆ大さじ1

① オクラは塩ゆでして小口切りにする。長イモは粗めに切って軽く
たたく。② ZENBヌードルをゆでてお湯を切り、器に盛りつける。
③ きざみ海苔、オクラ、シラス干し、ナメ茸、長イモをトッピングし、
梅干しをのせる。追いがつつゆ、圧搾純正をかける。



1

まずはこの一皿！ 卵かけヌードル

ZENBヌードル版の卵かけごはん。
醤油もいいけれど、塩と黒コショウ、
圧搾純正胡麻油の組み合わせがお
すすめ。さながらカルボナーラ風。

材料(1人分) ZENBヌードル1束 卵
1個 塩少々 粗挽き黒コショウ適量
圧搾純正胡麻油適量

① ZENBヌードルをゆでてお湯を切り、
器に盛りつける。② 中央に卵をのせ、塩
と黒コショウをふり、圧搾純正をかける。

2

賛否両論 笠原将弘さんのレシピ 鳥南蛮そば れんこんすりながし仕立て

「ZENBヌードルのゆで汁は豆のうまみがでている
から、つゆのダシがわりになります」と笠原さん。
おいしいつゆが麺にからみやすいように、れん
こんのすりおろしでとろみをつけるのがプロのコツ。

材料(2人分) 鶏モモ肉200g 塩少々 長ネギ½本
三つ葉3本 レンコン100g 太香胡麻油大さじ1 水
1.2ℓ ZENBヌードル2束 A[醤油、みりん各大さじ4
砂糖大さじ½] 柚子の皮少々

① 鶏肉は一口大に切り、塩をふる。長ネギは長さ5cmの細
切りにし、三つ葉は長さ3cmに切る。レンコンは皮をむい
てすりおろす。② フライパンに太香胡麻油を入れ、中火で
鶏肉に焼き目をつけてから、長ネギを加えてさっと炒める。
③ 鍋で水を沸かしてZENBヌードルを6分ゆで、お湯を切
って器に入れる。④ ③のゆで汁900mlを②に入れ、Aを
入れてひと煮立ちさせる。⑤ アクをとってレンコンのすり
おろしを加え、かき混ぜながら軽くとろみがつくまで煮る。
⑥ ③に⑤を具ごと入れ、三つ葉、柚子の皮をあしらう。



くわしくは
レシピ動画で



4



台湾風まぜそば

太めでツルリとしたZENBヌードルは、人気の台湾風まぜそばにもぴったり。純正ごまラー油で辛さをお好みに！

材料(1人分・肉味噌は2人分) 肉味噌【太香胡麻油大さじ1 豚ひき肉200g 豆板醤小さじ1 甜麵醬小さじ2】ZENBヌードル1束 压榨純正胡麻油大さじ1 トッピング【ニラ(小さく切る)、長ネギ(小口切り)、鰹節、きざみ海苔、おろしニンニク、おろしショウガ各適量 卵黄1個分】純正ごまラー油適量

①太香胡麻油で豚ひき肉を炒め、火が通ったら豆板醤、甜麵醬を加えて肉味噌をつくる。②ZENBヌードルをゆでてお湯を切り、压榨純正胡麻油で和える。③器に②を盛りつけ、①とトッピングをのせ、純正ごまラー油をかける。



7

超簡単&超美味！ ZENBヌードルと レタスの オイスターソースがけ

ひとつの鍋でゆでて、熱々にオイスターソースをかけるだけ。压榨純正胡麻油をかけてもやみつき味に。

材料(1人分) ZENBヌードル1束 太白胡麻油大さじ4 塩ひとつまみ レタス1/3個 オイスターソース適量

①ZENBヌードルをゆでて鍋からとりだし、皿に盛りつける。②①のゆで汁をふたたび沸騰させ、太白胡麻油、塩を入れ、大きめに手でほぐしたレタスを入れて10～15秒ゆでる。③①に②をのせ、オイスターソースをかける。



5

酸辣湯

ふわふわ卵とトマトで女子ウケまちがいなし。お酢のすっぱさでさっぱりと。

材料(1人分) 水600ml ZENBヌードル1束 鶏ガラスープの素適量 醤油小さじ1 塩適量 トマト1個 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2、水小さじ2)適量 卵1個 酢大さじ1 バクチャー適量 純正ごまラー油、黒コショウ各適量

①鍋で水を沸かしてZENBヌードルをゆで、鶏ガラスープの素、醤油、塩を加えて味を調える。②ZENBヌードルが柔らかくなってきたら、くし切りにしたトマトを加える。③火を弱め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。④すぐに溶いた卵を入れて混ぜ、仕上げに酢を加える。⑤盛りつけてバクチャーを添え、純正ごまラー油、黒コショウをかける。

6

ごま油で アジアンテイストを 満喫！



ゆで汁は捨てずに、塩少々で味を調えると豆の風味がおいしいスープに。お好みでごま油を数滴落として。



9

豆の香りが豊かな
炊き込みごはん

ZENBヌードルの豆ごはん

お米とZENBヌードルと一緒に炊くだけで、とてもおいしい「豆ごはん」に。糖質も抑えられるので、ダイエットなどにもおすすめ。塩を少しふりかけて食べると、口の中に豆の香りがいっぱいに広がります。

材料(米2合分) 米2合 ZENBヌードル1束 太白胡麻油大さじ1

①炊飯釜に米を入れ、ZENBヌードルを手で短く折って入れる。②通常よりも100ml程度多めの水と太白胡麻油を入れて炊く。

くわしくは
レシピ動画で



Wakiya 脇屋友詞さんのレシピ 芝麻担々麺

お店で一番人気の担々麺。脇屋シェフがZENBヌードルを使った家庭でもできるレシピをご紹介します！香りとシビ辛のハーモニーがたまりません。

材料(2人分・炸醤は多め) ^{ザーゼン} 炸醤 [太白胡麻油大さじ4 豚ひき肉500g 豆板醤大さじ3 ニンニクすりおろし大さじ1 高菜漬け大さじ3 紹興酒、醤油各大さじ1 砂糖大さじ1/2 压榨純正胡麻油濃口大さじ2] スープベース [太白胡麻油大さじ1 豚ひき肉60g 豆板醤小さじ1/2 長ネギ大1本 ニンニク、ショウガのすりおろし各小さじ1 紹興酒大さじ1 醤油大さじ3 コクと香りのねりごま 白大さじ6] 水1.5ℓ ZENBヌードル2束 鶏ガラスープの素、塩適宜 万能ネギ適量 純正ごまラー油小さじ1 花椒パウダー適宜

①炸醤をつくる。太白胡麻油とひき肉を弱めの中火で炒め、白くなったら強火にして中央をあけて豆板醤を加えてさらに炒める。ニンニクから砂糖までの材料を順に加えながら炒め、最後に压榨純正濃口を加える。②スープベースをつくる。太白胡麻油とひき肉を弱めの中火で炒め、白っぽくなったら豆板醤を加えてさらに炒める。長ネギのみじん切り、ニンニク、ショウガを加え、次に紹興酒、醤油を加えてから、コクと香りのねりごま 白を加える。③水を沸かしてZENBヌードルをゆで、麺をとりだして盛りつける。ゆで汁を600ml計量する。④②に③のゆで汁を加えてのばし、中火にかける。ひと煮立ちしたら味をみて、必要に応じて鶏ガラスープの素、塩を加えて味を調える。⑤③に④を注ぎ、①の炸醤適量をトッピングする。万能ネギの小口切りをのせ、純正ごまラー油をかけ、好みで花椒パウダーをふる。

トウランドット臥龍居
東京都港区赤坂6-16-10 Y's CROSS
ROAD1、2F ☎03-3568-7190
<https://www.wakiya.co.jp/>



別売りの
スープヌードル調味料
「ヤサミソ」と一緒に



ヤサミソ 一人鍋

ねり胡麻のうまみが隠し味のZENB野菜だしのみそスープ「ヤサミソ」は、一人分サイズの小鍋でスープヌードルにするのもおすすめ。ちょっとモツ鍋風のテイストで、満足度大。

材料(1人分) ZENBヤサミソ1袋 水150ml ZENBヌードル1束 キャベツ1/4個 モヤシ1/2袋 ニラ1/4束 すり胡麻 白適量 純正ごまラー油適量

①小鍋にZENBヤサミソ、水、ZENBヌードル、ザク切りにしたキャベツを入れ、フタをして煮る。②キャベツがしんなりしてきたら、モヤシ、食べやすく切ったニラを加えてさらにフタをして火を通す。③仕上げにすり胡麻 白をたっぷりとふりかけ、純正ごまラー油をかける。



ヤサミソトマトチーズ

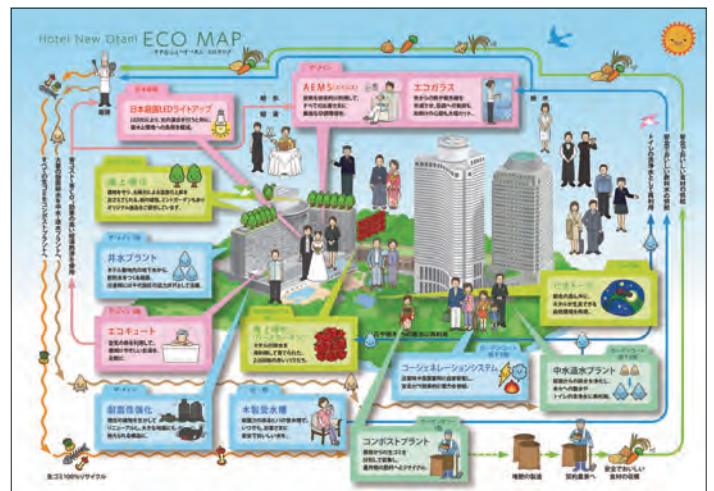
和とイタリアンのコンビネーション。チーズとねり胡麻でコク増し濃厚。

材料(1人分) ZENBヤサミソ1袋 水250ml コクと香りのねりごま 白大さじ1 ZENBヌードル1束 トマト1個 とろけるチーズ適量 純正ごまラー油適量

①鍋にZENBヤサミソ、水、コクと香りのねりごま 白、ZENBヌードルを入れて6分煮る。②仕上げに輪切りにしたトマト、とろけるチーズを加え、純正ごまラー油をかける。

ホテルニューオータニの SDGsな逸品に 「ごま」が新登場

持続可能な食の世界を生むために、いま何ができるのか。巨大な規模を誇る「ホテルニューオータニ」が開発した新メニューに、ねり胡麻入りパンズのハンバーガーが登場しました。



※「ホテルニューオータニ エコガイド」より

ホテルニューオータニのエコマップ

東京の中心に広大な敷地を構える「ホテルニューオータニ」。3棟のタワーには1500室近くの客室、37のレストラン、33の宴会場があり、美しい日本庭園だけでも1万坪の規模。1日に2万人以上が訪れるこの地は、ホテルという枠を超えたひとつの街のような存在です。同ホテルでは、創業当初から持続可能な環境対策に取り組む、右図のエコマップのように、敷地内でありとあらゆる面からサステナブルな循環型社会をつくりあげてきました。

「食」の分野で例をあげれば、1日に5万トンもするという生ゴミはコンポストプラントに集められ、堆肥にリサイクル。この堆肥は契約農家に渡り、農作物の栽培に活用されています。また厨房排水も浄化し、植栽への散水やトイレの洗浄水として100%利用されています。「私たちのサステナブルな取り組みはここ数年にはじまったことではありません。規模が巨大なだけに、循環させるべき資源も大きい。社会的な責任として、長年にわたりリサイクルの施設を増やし、今ではサステナブルなモデルとして認めていただけるようになりました」と、同社の取締役役調理部長の

中島眞介シェフはいます。**「丸ごと食べるねり胡麻」がカギ**。中島シェフがSDGsの視点から強いこだわりを持つのは、素材のセレクトです。よき素材に出会うためにアンテナを張りめぐらし、その素材や生産者を知り、お客様に情報をフィードバックすることをライフワークとし、これまでも同ホテルでは多くの素材の魅力を紹介してきました。「サステナブルな視点で生まれたミツカングループのZEN Bヌードル(↓P19)や、環境負

荷を軽減するためにプラントベイスの開発に取り組む不二製油(株)とコラボしながらメニューを考えていた時に、たまたま出会ったのが、ごまの存在。この香りやうまみは、食べたいという気持ちをかきたてます。そんなごまの魅力にあらためて気づかされたのが、純正ごまラー油でした。唐辛子をごま油で抽出すると、こんなにも香りが豊かであまくなるのかと。ごまは3000年前から世界中で食べつづけてきた食材。ゴマリグナンも豊富で抗酸化性が高く、身体にいい。身近な素材なのに気づかなかつたけれど、もっと生かしたいと思いました」。中島シェフが注目したのは、ねり胡麻。ごまを皮ごとすりつぶす「ねり胡麻」は、捨てるどころがなく、まさにサステナブルになった食材といえるのです。こうしてねり胡麻を生かしたホテルニューオータニならではのメニュー開発に取り組み、完成したのが黒・白ねり胡麻を練りこんだ2色のパンズ。このパンズの誕生とともに、ハンバーガーのラインナップがフルリニューアルとなり、8月から新たに6品の新メニューが登場しました。その名も「新東京バーガー」。中島シェフの想いがこもっています。

SATSUKI 新東京バーガー 大豆ミートパティ

黒ねり胡麻の
黒パンズ

玄米入り的大豆ミートに純正ごまラー油、肉感のあるフレーバーを加えたオリジナル大豆パティ。チェダーチーズ、海苔、トマト、赤玉ネギ、パクチーとサンド。

NEW
TOKYO
BURGER

新東京バーガー
登場です

新東京バーガーのフィリングは6アイテム(3400円〜)。8月6日からホテルニューオータニ内コーヒショップ「SATSUKI」に新登場した。パンズはパン・ド・カンパーニュ生地に、純ねり胡麻黒・白ソフトバウチをそれぞれ10%配合。ごまの油脂と繊維質が増える分、シールド乳酸菌を加えて発酵をうながし、ゆっくりと時間をかけて発酵させている。弾力がありしっかりしているが、食べるとふんわりとしていて食べやすく、生地は老化しにくい。黒パンズには純正ごまラー油も入れてアクセントに。

新東京
チキン
バーガー

新東京
フィレカツ
バーガー

白ねり胡麻の
パンズ

SATSUKI
新東京バーガー
尾崎牛パティ

新東京
シュリンプ
バーガー

新東京
フィッシュ
バーガー

ZENBヌードルとの美味コラボ

ホテル内の日本料理「KATO'S DINING & BAR」で好評のZENBヌードルのメニューには、純正ごまラー油が添えられています。



ZENB 尾崎牛 しゃぶしゃぶの ぶっかけ麺

サステナブルに飼育された尾崎牛のしゃぶしゃぶをごまダレで。ビタミンC豊富なパクチーたっぷり。純正ごまラー油をお好みで。(5000円)



ZENB カレーつけ麺 海老天付

オリジナルのカレーに豚骨・蟹・和ダシの3種類をブレンドしたスープで、ZENBヌードルをつけ麺風に。(3500円)

中島眞介

1958年生まれ。1977年に(株)ニュー・オータニに入社し、パティシエとして多くのセクションを歴任、2018年に取締役調理部長に就任。「SATSUKI」のスーパースイーツシリーズなど、顧客の心をつかむ発想でホテル全体を牽引してきた。



ホテルニューオータニ
東京都千代田区紀尾井町4-1

☎ 03-3265-1111(代)

<https://www.newotani.co.jp/>

からさわ

東京・西麻布

唐澤隆



「日本料理の職人の技術と心を天ぷらに」

「今でも日本料理の職人という気持ちでやっています」と語るのは、「からさわ」の主人、唐澤隆さん。

唐澤さんはかつてのホテルオークラ「和食堂 山里」で、日本料理と天ぷらのカウンターを守って33年。西麻布の静かな路地に、自身の店を構えて16年余り。半世紀にわたる技術を磨いて、現在に至る。自らが腕をふるうホテル仕込みの天然ふぐや鰻、すっぽんなど、天ぷらだけでなく料理の充実ぶりでもその名を知られている。

「お客さまに自信をもって提供するために、どんなものでも自分で一から準備したいんですね」

と唐澤さん。素材へのこだわりはもちろん、仕入れ後は揚げるタイミングに合わせておいしさがピ

ークになるよう、素材によっては数時間から数日ねかせ、「うまみを整えてから」揚げている。

揚げ油はホテルオークラ時代からなじみが深いという太白胡麻油を、大豆油と割合でブレンドして用いる。唐澤さんの天ぷらには欠かせない相棒だ。

「太白胡麻油は、何を揚げてもへこたれない強さと、素材の持ち味を生かす油のおいしさがあるんです。揚げることにうまみが増すような感覚があつて、私はこれ以上の油を他に知りません」

この油を使い、たとえば、あわびはレアに揚げた後包丁を入れて、ジューシーでほんのり温かい刺身のような一品に仕立てる。反対になすは、丸のまま高温で揚げて、

蒸し物のようなみずみずしさに。

秋から春までの同店の目玉といえば、なんといっても、天然ふぐだ。

天ぷらはもちろんのこと、刺身や煮ごり、鍋にひれ酒と、唐澤さんの真骨頂ともいえる味わいを、余すところなく堪能できる。シャランパンの品ぞろえも充実させ、とくに白子の天ぷらとのペアリングは最高という。

特別なことはできないんですよ、と謙遜するが、店内で使っている器や衣鉢はすべて自身でひとつずつ手づくりしたもの。休日には旬の野草を採りに郊外へでかけることもしばしば。長年にわたり顧客を魅了しつづけるのは、細部まで手を掛け、探求することを惜しまない情熱の賜に他ならない。

からさわ

東京都港区西麻布4-15-18 高木ビル1F ☎03-6418-7878
営業時間／11:30～14:00 (13:30L.O.)、17:30～21:30 (21:00L.O.) 水休 (不定休あり)
東京メトロ日比谷線広尾駅◎徒歩12分
昼はかきあげ天丼2800円、特選天婦羅コース7500円など。夜のコースは9500円～、料理が充実した季節のおまかせコースは2万2000円～(要予約)。



1



2



3



4



5



6



8



9



10

1 秋の素材。夜のコースでは天ぷら12～15品を揚げる。コースは3種類あり、季節のおまかせコース「旬」では、先付、お造り、天ぷらを基本に、蒸し物や煮物などがプラスされる。締めのかき揚げは天丼か、黒米の天茶が選べる。2 熊本・天草産の黄金鱧と松茸の天ぷらにすだちを添えて。黄金鱧は脂のりがよく身が柔らかい。高温で揚げると、蒸されて口の中でふわりとほろける。3 北海道の真つ貝は、中心部分をレアに揚げ、甘い磯の香りが感じられる。4 あわびは、ふわりと柔らかく、ほんのり温かい刺身のような仕立て、あわびのうまみがあふれだす印象深い一品。おいしい時期に集めた肝にバターやオイルを加え、濃厚なソースとして添える。5 山形県産なすと新れんこん。春から秋まで提供する蔵王サファイアという小ぶりのなすは、皮が薄く柔らかいのが特長。丸のまま揚げ、熱々のところを目の前でカットして提供する。6 先付は5種。この日は枝豆、沖縄産もずくの酢の物、あおりいかと鱈子の真砂和え、琵琶湖産稚鮎の煮浸しに黄身酢を添えて、鱧の子の玉締め。7・8 ホテルオークラ勤務時代からふぐ調理を手掛け、天然のとらふぐは2.5kg以上の大きさにこだわって仕入れている。刺身やひれ酒のほか、12月頃からはじまるふぐ白子の天ぷらは毎年待ち焦がれるファンが多く、クリーミーな味わいがシャンパンやキレのよい白ワインとベストマッチ。なかでもフレッシュ感のあるローラン・ペリエ ラキュベがおすすめ。9 揚げ油は太白胡麻油と大豆油を割合でブレンドして使用。「衣は薄く」が身上で、卵水と同量の粉でつくる配合。10 店内はカウンター13席と、家族連れなどの際はテーブル8席もあり。西麻布のにぎやかな通りから少し入った立地で、隠れ家のような落ち着いた趣。

毎日食べたい、 やみつきごはん

笠原将弘 賛否両論

連載 19

今号の特集テーマ「まごわやさしい」素材を使った4品をご紹介します。【ま豆】【ごごま】【わ海藻】【や野菜】【さ魚介】【しキノコ】【いイモ】7つの食材群は、日本人が昔から食べ親しんできた和食に欠かせない材料です。

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

<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。新たに三重県多気町 VISON内に「笠庵」、石川県のイオンモール白山内 Grand Chef's Kitchenに「らはさか」がそれぞれ7月にオープン。



まごわやさしい

秋鮭のソテー きのごまダレ

材料:2人分 鮭切り身2枚 塩適量 薄力粉少々 シイタケ2枚
シメジ1パック マイタケ1パック ミョウガ1本 太香胡麻油大さじ
1+大さじ1 A[水200ml コクと香りのねりごま 白大さじ3 醬
油大さじ2 みりん、砂糖各大さじ1 バター 5g] スダチ1個

①鮭は小骨を取り、塩を全体にふって10分おく。水気をふき取り、薄力粉をまぶす。②シイタケは傘を薄切りにし、軸は裂く。シメジ、マイタケは手でほぐす。③ミョウガは小口切りにし、水でさっと洗う。④フライパンに太香胡麻油大さじ1を入れ、①の両面を中火でカリッと焼く。取りだして盛りつける。⑤④のフライパンをペーパータオルでふき、太香胡麻油大さじ1を入れて中火にかける。②を入れて塩をふり、しんなりするまで炒める。Aを加えて弱火で3、4分煮る。⑥④に⑤をかけ、③のをせ、半分に切ったスダチを添える。

◎【さ魚介】の鮭を、【しキノコ】のシイタケ、シメジ、マイタケと【ごごま】の白ねり胡麻をきかせたコクたっぷりのソースで。秋に産卵のために海から川へと昇る、通称「秋鮭」をおいしくいただきます。



まごわやさしい

サツマイモと九条ネギのピリ辛煮

材料:4人分 サツマイモ1本 九条ネギ2本 煮干し10本 A[水300ml 醤油、砂糖各大さじ1½] 純正ごまラー油小さじ1

①サツマイモは皮つきのまま厚さ1.5cmの輪切りにする(太ければ半月切りに)。②九条ネギは長さ5cmに切る。③煮干しは頭と腹ワタを取りのぞく。④フライパンにAと③を入れ、①を重ならないように入れて火にかける。沸いたら弱火にし、落としづたをして3、4分煮る。⑤純正ごまラー油を加え、②をのせて落としづたをし、さらに3、4分煮る。火をとめて冷ます。

◎【いイモ】のサツマイモをほっくりと。【さ魚介】の煮干しをそのまま使う煮物は郷土料理でよくみかけるアイデアです。【ごごま】の純正ごまラー油のほんのりとした辛みで味わいが増します。



まごわやさしい

桜海老入り五目豆

材料：5、6人分 干しシイタケ3枚 昆布5g 水500ml ニンジン100g サヤインゲン5本 太香胡麻油大さじ2 桜海老10g 大豆(水煮)200g A[醤油、砂糖各大さじ2]

①干しシイタケと昆布を水に浸けてもどし、1cm角に切る。もどし汁を300ml計量する。②ニンジンは1cm角に切り、サヤインゲンは長さ1cmに切る。③フライパンに太香胡麻油を入れて桜海老を中火で炒める。香りが立ったら、干しシイタケと昆布、ニンジン、大豆を加えて油がなじむ程度に炒める。④①のもどし汁、Aを加えて弱火にし、落としブタをして約15分煮る。⑤サヤインゲンを加え、強火にしてほぼ煮汁がなくなるまで炒める。火をとめて冷ます。

◎【豆】の大豆水煮を使った時短レシピ。【魚介】の桜海老を入れると、味わいがぐんと増して、おかず度アップ。ごはんの友にも、酒の肴にもなります。【ごま】の太香胡麻油でツヤやか。



やみつきの一言 19

まごわやさしい。
だから、
ごま油を使うんだ



まごわやさしい

ワカメとメンマの混ぜごはん

材料：4人分 もどしたワカメ60g メンマ40g 万能ネギ3本 太白胡麻油大さじ1 A[醤油、みりん各小さじ1 一味唐辛子少々] ごはん400g いり胡麻 白少々

①ワカメは粗みじん切りにする。メンマはさっと水で洗い、粗みじん切りにする。万能ネギは小口切りにする。②フライパンに太白胡麻油を入れてワカメとメンマを中火でさっと炒め、Aを加えて煮からめる。③ボウルに温かいごはんを入れ、②、万能ネギを加えてさくっと混ぜ合わせる。盛りつけて、いり胡麻 白をふる。

◎【海藻】のワカメと【野菜】のメンマの組み合わせで、ちょっとチャーハン風の混ぜごはん。やみつき味です。



PRESENT

ミツカンZENB × マルホン胡麻油 プレゼントキャンペーン!

自分にも、地球にもやさしいミツカンZENBシリーズ。今号では黄エンドウ豆100%のZENBヌードルとごま油を使ったレシピをご紹介します(→P19)。このおいしい組み合わせを味わっていただくために、本誌ではZENBヌードルを合計20名様にプレゼントします! ハガキ、公式SNSにてどうぞ応募ください。

応募要項

- **プレゼント賞品** 合計20名様
ミツカンZENBヌードル 4食 スープヌードルセット



■ 応募期間

2021年10月1日(金)～10月31日(日)

■ 応募方法

① **ハガキ** 官製ハガキにお名前、郵便番号、住所、電話番号、お使いのマルホン胡麻油と使い方、本誌への感想を明記の上、下記までお送りください。※当日消印有効

〒443-0036

愛知県蒲郡市浜町11 竹本油脂(株) 第一事業部
「ごま油の四季141号プレゼント」係

② **マルホン胡麻油公式SNS** (10月1日の投稿に対して)
Instagramをフォロー & コメント、もしくはTwitterをフォロー & リツイートで応募完了。

Instagramは
こちら



Twitterは
こちら



合計
20名様に
プレゼント!

RENEWAL

かけ旨ごま油リニューアル新登場!

2019年の発売以来、ご好評をいただいているプッシュ式ボトルの「かけ旨ごま油」シリーズ。今年9月にラベルをリニューアルし、新登場します。液だれせずに1滴ずつちょいがけしやすく、「マイルド」「ワイルド/濃口」「一番搾り」の3種類でごま油のおいしさをお楽しみいただけます。



マイルド

卵かけご飯、納豆、
うどん、パニアイスなどに



ワイルド/濃口

餃子、麻婆豆腐、
ナムル、ラーメンなどに



一番搾り

かつおのたたき、ポテトサラダ、
ローストビーフ、パスタなどに

FOR AFRICA

マラウイ共和国で SDGsの活動をスタート

竹本油脂(株)は伊藤忠商事(株)と共同で、アフリカのマラウイ共和国におけるSDGsの活動を業界に先駆けて始動しました。マラウイは近年ごまの生産量が伸びている産地ですが、世界最貧国のひとつでもあり、労働環境の改善のためには支援が不可欠です。まず活動の第一歩として、今冬にはヘルスセンターに緊急車両を提供することが決定。今後もさらに多くの農家への医療機会の提供や衛生面の向上など、SDGsの達成に向けた取り組みを進めます。



マラウイの国土の面積は
日本の1/5ほど。主要な産
業は農業。

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9:00～12:00、13:00～17:00)



マイルド



ワイルド/濃口
かけ旨ごま油



一番搾り



純正ごまラー油



コクと香りの
ねりごま 白

感じる—— マルホン胡麻油

Yummy!

糖質低め
玄米&カリフラワーライス

野菜と
フルーツたっぷり
味わい濃縮

黒ねり胡麻で
うまみ増し

自分にやさしく(つまり健康的)、地球にやさしく(つまりエシカル)。そして、もちろんおいしさに対する欲求もマスト。こんな想いが炸裂した“プラントベース”のめっちゃうま! カレーに出会いました。場所は若者の街、渋谷。プラントベースやヴィーガンというジャンルの境界線は、若い世代にとってはナンセンス。今日ラーメン食べる? ハンバーガーにする? そんな日常の感覚でプラントベースの食事を楽しむ時代がやってきました。だって、おいしいんだからいいじゃん!

special thanks : 2foods