

ごま油の四季



春の号

143

2022 Spring

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

特集◎

一日のはじまりは快眠から

Good Morning!!

Koo

Régalez-Vous

BANANA JUICE TOKYO

菜道

健康経営プロデューサー・平井孝幸

フルーツ研究家・中野瑞樹

朝活ゴルフエクササイズ

連載◎

毎日食べたい、やみつぎごはん

笠原将弘 [賛否両論]

天ぶらを食べに

やぐち

マルホンからあげ祭

しげ盛
天天厨房
もり山
鳥しん
げんきや
布袋

名古屋駅にごまびよりん登場!



NEWS!

まるっと、本物。マルホン

ごま油の四季

143

2022 春の号



あつさく
圧搾純正胡麻油濃口
こいくち

【風味・香り】●●●●

ごまをしっ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。

たいくち
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。

たいくち
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・太香は竹本油脂の登録商標です。

通販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
WEB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

胡麻油

【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



編集人：横山せつ子 編集：村山知子 デザイン：筒井英子 製作：大日広告社 撮影：伊藤高明 浮田輝雄
海老原俊之 川島英嗣 川田雅宏 坂本俊満 日置武晴 東谷幸一 細野美智恵 三佐和隆士

口福の朝の仕事



軽井沢のレストランKooの暖炉で、こんな朝の仕事の光景。ちょっと「アルプスの少女ハイジ」の山小屋風。



一年を通してさまざまな表情をみせる浅間山と烏帽子岳。朝起きて、スーッと深呼吸しながらこの光景をみると、心身がリフレッシュ。冬が終わりを告げる頃、春の恵みの産物が出まわりはじめる。その恵みを朝の仕事とともにいただきます。

朝は太陽のパワーをもらえる、特別な時。その時間を大切にしながら、朝の仕事にいそしみます。朝どれの野菜や果物を手に入れたら、フレッシュな香りとともに、手塩にかけて朝食の支度。つくる楽しみ、食べる楽しみ、食卓を囲む楽しみ。朝の仕事から楽しいことがたくさん生まれます。軽井沢のレストラン「KOO」の松島朋宣シェフは朝の仕事の達人。朝一番で季節の素材と出会い、その日の料理を考えることが、何よりの幸せといえます。ローズマリーで燻す豚肉や、朝ごねで焼くブレッド、瞬間火入れする春の豆や菜の花など、家庭で楽しめる朝の仕事のレシピをおそわりました。



豚バラ肉のメープルリンゴマリネ ローズマリーと薪焼き

前夜に豚肉をマリネして、翌朝を楽しみに。
ローズマリーの香りを移しながら
ゆっくりと焼きあげる時間が朝の幸せ。
グリルしたチーズや目玉焼きと一緒に。

材料：5枚分
豚バラ肉かたまり … 500g
リンゴジュース … 200g
メープルシロップ … 50g
A 太香胡麻油 … 20g
ローズマリー … 1枝
ローリエ … 2枚
ローズマリー … 多めに適量
塩 … 適量

- 1 豚バラ肉は5枚に切り(1枚約100g)、Aに漬けて一晩マリネしておく。
 - 2 豚肉を取りだし、マリネ液を強火で煮詰める。はじめにアクがでるので取りのぞき、とろみがつくまで詰める。
 - 3 薪火にローズマリーをくべ、豚肉の両面に塩をふってゆっくりと焼く。途中、2をぬって両面を返しながら焼き、焼きあがる直前にもう一度ローズマリーをくべて香りをまとうせる。
- *ベランピングやアウトドアでおすすめ。キッチンでつくる場合は、フライパンでローズマリーとともに焼いてもOK。



春キャベツのポタージュ

キャベツのおいしさをごま油で。
仕上げの太香胡麻油は胃腸や頭にスイッチを入れる目覚ましフレーバー。

材料：6人分
玉ネギ … 300g
太白胡麻油 … 適量
春キャベツ … 700g
ダシ … 1ℓ
太香胡麻油 … 70g
塩 … 適量
太香胡麻油(仕上げ) … 適量

- 1 玉ネギは薄切りにし、太白胡麻油で柔らかくなるまで炒める。
 - 2 キャベツをザク切りにし、1に加える。炒めずにすぐにダシ、太香胡麻油を加えて強火にし、沸いたら中火にして約10分煮る。キャベツの歯ごたえが残る程度の火入れでOK。
 - 3 すぐに鍋ごと冷水につけて冷まし、色止めする。
 - 4 ミキサーにかけ、塩で味を調える。
 - 5 器に注ぎ、太香胡麻油をたらす。
- *ダシはブイヨンでもカツオダシでも、みそ汁や鍋物の余りのスープでも何でもおいしくできます。



クイックブレッド

朝起きてから生地をつくって焼ける簡単レシピ。
太白胡麻油でサクリと軽い生地に。

材料：16個分

- 「強力粉 … 125g
- A 薄力粉 … 375g
- 「インスタントドライイースト … 8g
- 「水 … 250g
- B 牛乳 … 75g
- 「太白胡麻油 … 50g
- 塩 … 5g
- 具 … 下準備した菜の花(→下記)か
スモークサーモン … 350g
- いり胡麻 黒 … 適量
- パルミジャーノチーズ … 適量
- 太白胡麻油 … 適量

* 菜の花の下準備：フライパンにきざんだ菜の花350～400g、水大さじ3、太香胡麻油大さじ1を入れ、フタをして強火にかけ、水分がなくなるまで約3分火を入れる。この「瞬間ブレゼ」は野菜の歯ごたえとおいしさを残せるおすすめめの調理法。

- 1 ミキサーボウル(ビーター装着)にAを入れ、Bを加えて低速で2分練り、途中でだいたいままとったら塩を加える。高速にしてさらに4分練る。
 - 2 バットなどに取りだして薄めにのばし、30℃くらいで約30分1次発酵させる。
 - 3 台に打ち粉(強力粉・分量外)をし、生地をだす。ここに具(下準備した菜の花かスモークサーモン)をのせ、スケッパーで具ごとカットしては重ねて全体に具を行きわたらせる。
 - 4 厚めに広げて16等分にカットし、ベーキングシートを敷いた天板に並べる。30℃くらいで約30分最終発酵させる。
 - 5 菜の花には水(分量外)を霧吹きし、いり胡麻 黒をまぶし、太白胡麻油をぬる。スモークサーモンも霧吹きし、パルミジャーノをふり、太白胡麻油をぬる。
 - 6 もう一度霧吹きし、230℃のオーブンで約10分焼く。
- * 生地を2等分して、菜の花とスモークサーモンをそれぞれ分量の半量ずつ入れてつくってもOK。



信州サーモンのスモークサーモンで春色ブレッドに。洋風“鮭定食”の組み合わせ。



朝起きは
三文の徳

神戸のフレンチ[Matsushima]のオーナーシェフ松島朋宣さん。2021年に軽井沢にオープンした姉妹店「Koo」は、ベーカリー&暖炉の薪火で料理をするレストラン。

Bakery & Restaurant Koo

長野県北佐久郡軽井沢町追分84-2 ☎0267-31-5423 <https://www.koo.ne.jp/>

Bakery ☎10:00～15:00(売り切れ次第閉店) 🌕月、火

Restaurant ☎12:00～15:00、18:00～22:00 🌕月、ほか月2回不定休

ランチ5500円、ディナー8800円(ともに前日まで要予約)



イチゴごまバター・リンゴごまバター

季節のフルーツと白ねり胡麻、バターのおいしい組み合わせ。



材料：つくりやすい量

イチゴまたはリンゴ … 500g

砂糖 … 150g

無塩バター … プロセス2 のできあがり重量の20%

純ねり胡麻 白 … プロセス3 のできあがり重量の20%

ねり胡麻を入れるとサレ系のパンにも合うイチゴバターに。

1 イチゴごまバター：イチゴのヘタを取って鍋に入れ、砂糖をふりかけて最低20分マリネする（前夜からできればバター）。強火にかけ、沸騰したら火をとめる。ザルにあげ、煮汁を鍋にもどしてとろりとするまで煮詰め、イチゴをもどして好みの柔らかさに煮る。

リンゴごまバター：リンゴの皮をむいてカットし、砂糖をふりかけて最低20分マリネする。強火にかけて沸騰させ、そのまま煮詰めてキャラメル状にする。

2 ミキサー容器を計量しておき、**1**を熱いうちに入れて計量する。重量の20%のバターを入れて攪拌してなめらかに乳化させる。

3 もう一度計量し、重量の20%の純ねり胡麻 白を加えてさらに混ぜる。



春色のサラダ

イチゴごまバターでつくるドレッシングで。

材料：4人分

カブ … 120g

ユズの皮、果汁 … 1個分

A 太香胡麻油 … 20g

スナップエンドウ、ソラ豆、菜の花 … 合わせて80～100g

B 水 … 大さじ3

太香胡麻油 … 大さじ1

塩 … 少々

イチゴ、好みの葉野菜 … 適量

ドレッシング

イチゴごまバター（→上記） … 30g

白ワインビネガー … 15g

太白胡麻油 … 30g

カカオニブ … 適量

1 カブは一口大にカットし、Aと合わせる。

2 Bの野菜を掃除してフライパンに入れ、水、太香胡麻油、塩を入れてフタをし、強火で水分がなくなるまで約3分火を入れる。冷ます。

3 イチゴは食べやすくカットする。

4 ドレッシングの材料を混ぜる。

5 葉野菜とともに**1**、**2**、**3**を盛りつけてカカオニブをふり、**4**をかける。



ぐっすり眠って スッキリ起きる 快眠スキル

現代人の悩みのひとつは睡眠。リラックスして心地よい眠りにつくためには、毎日の生活がカギとなります。大企業の健康経営をプロデュースする平井孝幸さんに、自らが実践している快眠スキルを「夜の就寝前」「朝の起床時」「日中」に分けておしえてもらいました。

(株)イブキ代表取締役
平井孝幸

1982年、東京生まれ。2005年にゴルフレッスン事業で起業したのち、2011年にDeNA入社。2015年から社内で健康経営をスタートし、現在は健康経営アドバイザーとして活躍。2018年より東京大学附属病院22世紀医療センター研究員。(株)イブキ代表取締役。著書に「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」(東洋経済新報社)。



ここ数年、睡眠改善プログラムが続いています。その背景には、眠りにつけない、眠りが浅い、寝起きがわるい、日中に眠い……といった睡眠の悩みをもつ人が増えている社会事情があります。

IT企業のDeNAで、平井孝幸さんが健康サポートを担当する部署をスタートしたのは2016年のこと。多くの企業で行なった調査では、働き盛りのほぼ半数が睡眠の悩みを抱えていることがわかったそうです。

「健康はもつとも重要なビジネスツール。健康であるためには、よい睡眠が欠かせません。睡眠の悩みを解消するためには、毎日の生活

の小さいことを気づかうだけでなく、目にみえて効果が得られます」

と平井さん。夜寝る前に、朝起きたあとに、そして日中に平井さん自身が日頃から意識している快眠のためのスキルは、簡単ですぐにできる、日常生活で習慣づけられるものばかりです。

「実は大切なことは、日中体を動かし、疲れた状態で夜を迎えることです。子どもは夜は眠くて起きていられないですよ。あれは昼間遊んで疲れているから。ジムやヨガでもゴルフでも、好きな運動をしてください」

日常生活の快眠スキル、今日からはじめましょう。

夜スキル

真っ暗が理想的

眠るとき、そして起床まで真っ暗が理想。就寝の少し前から照明を落として、眠りへの準備を整えるとベター。朝陽で目が覚めないよう、遮光カーテンがおすすめ。音は遮断せず、自然な音が耳に入る状態がいい。



夜スキル

就寝前に 植物性乳酸菌をとる

植物性乳酸菌のドリンクを就寝前に。就寝中は腸内環境が整う時間帯ともいわれ、朝起きたときの胃腸の調子もよくなり快適な一日のスタートが切れる。GABAもリラックス効果があるので、快眠のために積極的にとりたい。



夜スキル

バスタイムで 深部体温を上げる

就寝1時間くらい前をめどに、ぬるま湯につかってバスタイム。入浴後、深部体温(脳や内臓の温度)が上がりはじめるにつれて眠気が訪れる。熱いお風呂は逆効果になるので、ぬるま湯でリラックスがポイント。



夜スキル

オーラルケアでスッキリ

夜も朝もオーラルケアは大切な習慣。夜は口の中をスッキリきれいにすると、気持ちよく入眠。朝は起きぬけに歯みがきをして、口腔環境をよくして、脳を活性化。デンタルフロスや歯間ブラシ、マウスウォッシュもスッキリ効果が高い。



夜スキル

寝具を気持ちよく

気持ちのよい寝具や室内環境は安眠につながる。暑すぎず寒すぎずの温度と心地いい湿度を心がけ、フトンも日中干すなどしてカラッとした状態に。



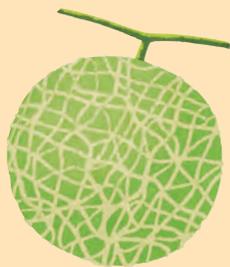


朝フルのススめ

フルーツで世界を救うべく日夜研究を続けている、フルーツ研究者の中野瑞樹さん。フルーツと睡眠のよい関係をおしえてもらいました。

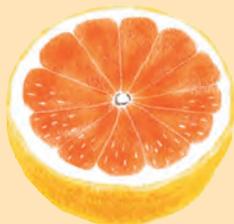
フルーツ研究者 中野瑞樹

1976年、和歌山県生まれ。東京大学の教員などを経て、2009年9月からフルーツ中心の食実験をはじめ、フルーツの価値を実証中。ちなみにごまは広義の果実に含まれるため大好き。メディア出演など多数、災害備蓄食としてフルーツローリングストックも推奨。
<http://ameblo.jp/fruit-mizuki/>



ズバ抜けたGABA含有量

精神を落ち着かせ、快眠効果が期待できるGABA。とくにマスクメロンはGABAが多く、一般的に多いと知られる発芽玄米の数倍。ワタにGABAが豊富に含まれるので、ワタごと食べるのがおすすめ！



癒やしの香り効果

安眠には香りが効果的。グレープフルーツの香りは癒やし効果が高く、梅は心身の疲労感を軽減、ユズは疲労感のほかに不安感の軽減も期待できる。



ビタミンB6を含む 眠活フルーツ

睡眠ホルモンであるメラトニンは、朝から日中にかけて合成された幸せホルモンのセロトニンからつくられる。その材料となるトリプトファンから、セロトニン合成を助けるのがビタミンB6。ビタミンB6はフルーツではバナナやアボカドに多く含まれる。



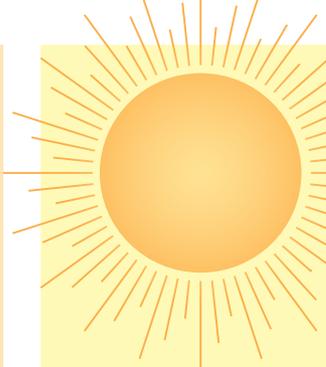
ビタミンCでストレス緩和

ストレス対抗ホルモン「コルチゾール」分泌のために必須なのがビタミンC。とくにキウイフルーツ、柿、アケビ、イチゴ、オレンジに豊富。

「と中野さん。噛むことによつて脳も刺激されるため、朝一番はジュースだけよりも、固形のフルーツがおすすめです。」

フルーツは、ビタミン群、ミネラル（とくにカリウム）、食物繊維、ファイトケミカルといった現代日本人が不足しがちな栄養素を豊富に含みます。料理せずにそのまますぐに食べることができ、忙しい朝でも手軽にこれらの栄養をとることができ、それがフルーツの魅力です。

「朝起きて一番に水分多めのフルーツを食べると、就寝中に失われた水分を補給でき、乾いた喉もうるおいます。フルーツを食べ、胃が刺激されると、お通じスイッチもオン！鮮やかな色や香りが五感を刺激し、脳も活性化。朝から気持ちのいいスタートが切れます」



朝スキル

朝のごま活 フレーバーで覚醒！

「食欲を誘う」香りといわれるごま油の芳香は、脳も刺激。朝食には香りのあるごま油をかけ、おいしさに加えて目覚まし効果も。やる気満々の一日のスタートを切ろう。油脂には血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあるので、朝食後に眠くなりにくくなるはず。



朝スキル

日光を浴びる

朝起きたら、一番にカーテンを開けて太陽の光を浴びる。これで脳と体が次の夜の睡眠に備えてリセットする。たとえ曇りや雨の日でも、外の光であれば大丈夫。

朝スキル

毎日同じ時間に起床

ウィークエンドなど仕事や学校が休みのおきも、起床時間はいつも同じにすることが、体内時計を狂わせず、毎日快眠できるためのポイント。二度寝してもかまわないので、まずは一度起床すること。



日中スキル

意識して体を動かす

疲れて自然に眠くなる状態を夜を迎えるため、日中は意識して体を動かす。階段を上り下りするなど、小さなことの積み重ねでも



OK。平井さんが快眠とゴルフ上達のためにおすすめする「ゴルフエクササイズ」は13ページへ。

フルーツで目覚めパッチリ 朝フルスイーツ

▶ バナナブレッド

材料：10cm×5cm×高さ3.5cm

紙パウンド型6〜7個分

「バナナ … 1本
レモン汁 … 5g
A グラニュー糖 … 20g
太白胡麻油 … 2g

バナナ … 1本(約100g)
無塩バター(常温にもどす) … 40g

太白胡麻油 … 20g

グラニュー糖 … 60g

全卵 … 1個

「薄力粉 … 100g

B 「ベーキングパウダー … 5g

ヨーグルト … 80g

粉糖 … 適宜

- 1 Aのバナナを角切りにし、他の材料と合わせる。
 - 2 生地バナナをフォークでつぶす。
 - 3 柔らかくしたバターを泡立て器で混ぜてクリーム状にし、太白胡麻油、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
 - 4 溶いた全卵を2、3回に分けて加えてそのつどよく混ぜる。
 - 5 合わせてふるったBを2回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
 - 6 2とヨーグルトを加えて軽く混ぜる。
 - 7 1を6に加えて混ぜる。
 - 8 型に入れ、180℃に予熱したオーブンで約25分焼く。冷めてから粉糖をふる。
- * 同量で20cm×8cm×高さ6cmパウンド型1台分が焼けます(焼成時間は約35分)。クルミやいり胡麻 白をのせてから焼くのもおすすめ。



フィリングのバナナを太白胡麻油やレモン汁でマリネすると、フレッシュ感がそのままに焼きあがる。ヨーグルトでほのかな酸味を加えつつ、生地を保湿するのもポイント。

はじめませんか、快眠を意識した「朝のフル活」。バナナに豊富に含まれるトリプトファンや、メロン、ブドウなどに含まれるGABAは睡眠に効果的。柑橘類やキウイフルーツ、イチゴなどに含まれるビタミンCもストレス軽減から安眠につながります。楽しくおいしく朝フルするために、いま大注目のパティスリー鎌倉「レガレヴ」の佐藤亮太郎シェフに朝食向きのフルーツスイーツをつくってもらいました。

朝食用にジューシーで

しっとり焼きあげるバナナブレッド。

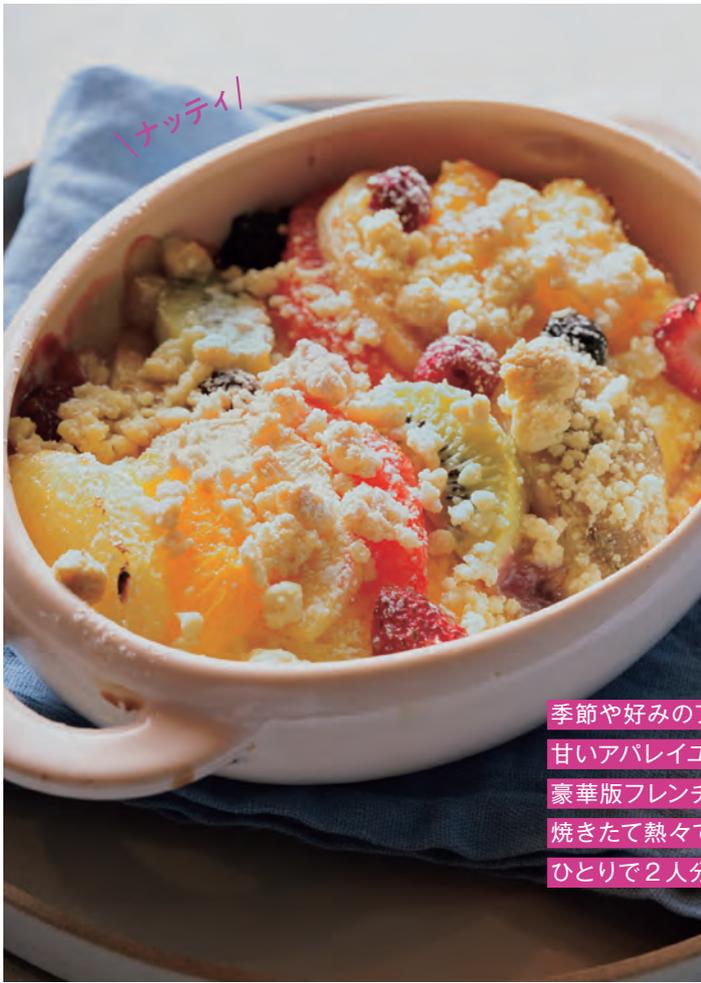
そのコツはフィリングのバナナを

ごま油でマリネすること。

バナナに豊富に含まれるトリプトファンは

睡眠に効果的。





🟡 フルーツグラタン

材料：2人分

アパレイユ

卵黄 … 2個分

グラニュー糖 … 25g

生クリーム … 190g

牛乳 … 40g

バニラオイル … 4滴

ブリオッシュやフランスパン … 3切れ

好みのフルーツ … 適量

クランブル 多めにできる

薄力粉 … 50g

アーモンドパウダー … 10g

A グラニュー糖 … 25g

塩 … 0.6g

無塩バター … 20g

(1cm角に切って冷蔵庫で冷やす)

ココと香りのねりごま 白 … 10g

粉糖 … 適宜

1 ボウルにアパレイユの卵黄とグラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜ、他の材料も加える。

2 **1**を漉して保存袋に240g入れ(残りは別にしておく)、パンを浸して冷蔵庫で一晩おく。

3 クランブルをつくる。ボウルにAを入れて手で混ぜ合わせ、冷たいバター、ココと香りのねりごま 白を加えてすりつぶすようになじませてソポロ状にする。

4 耐熱容器に**2**のパンを並べ、食べやすくカットしたフルーツをのせる。**2**で残しておいたアパレイユをかけ、**3**のクランブル適量をちらす。

5 180℃に予熱したオーブンで約25分焼く。粉糖をかけて供する。

季節や好みのフルーツとパンを詰め込んで、

甘いアパレイユをかけて焼きあげる一品。

豪華版フレンチトーストの趣です。

焼きたて熱々でも、冷めてもおいしくて、

ひとりで2人分パクパクと食べられちゃう。



ココと香りのねりごま 白を入れたクランブルはナッティな風味が増えて万能。多めにつくって冷凍保存し、スイーツづくりに活用を。

🟡 オレンジのアロマ

オレンジと太香胡麻油のアロマで、

一日を元気にスタート。

紅茶に入れたり、ヨーグルトに添えたりして

目覚めのスイッチをオン。

材料：つくりやすい量

オレンジ … 1～2個

グラニュー糖 … 150g

水 … 300ml

太香胡麻油 … 少々

1 オレンジは厚さ4.5mm程度にスライスする。

2 鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけて溶かし、**1**を入れて弱火で30～40分煮る。

3 **2**を冷ましてから、太香胡麻油と合わせる。

* 密閉容器に入れて2週間ほど保存OK。



佐藤亮太郎

1971年、東京の老舗「アドリア洋菓子店」3代目として生まれる。「ルコント」で働いたのち、23歳でパリに渡り修業。2009年にメニューコンサルタント会社RS CONSEILを立ちあげる。2021年9月、鎌倉にデザートレストラン「レガレヴ」を開店。

▶ ハニーセサミのフルーツサラダ

材料：1人分

柑橘類やベリー、キウイフルーツなど

好みのフルーツ … 適量

カソナード … 適量

ハチミツ … 適量

太香胡麻油 … 少々

ミント、タイムの葉 … 少々

ビタミンたっぷりのフルーツを盛り合わせて、

柑橘類の果汁とカソナードを混ぜてソースをつくります。

太香胡麻油のナツティなフレーバーがかくし味。

1 フルーツを食べやすくカットする。柑橘類の果肉を搾って果汁を30mlほどとる。

2 1の果汁に重量の10%量のカソナードを加えて溶かす。

3 器の底にハチミツ適量をぬり、太香胡麻油を数滴たらす。この上に1のフルーツを盛りつけ、ミント、タイムの葉を添え、2のソースをかける。



上からかけず、器の底にちょんちょんとしのばせる。この繊細なごま油とハチミツ使いが、朝フルーツのフレッシュな味を引き立てる。



◀ イチゴクロワッサンサンド

クリーム・シャンティイを白ねり胡麻でアレンジ。

甘くてリッチで、ほんのりとごまが香ります。

フルーツはお好みで。

材料：1個分

セサミ・シャンティイ

練乳 … 25g

コクと香りのねりごま 白 … 25g

生クリーム … 100g

クロワッサン … 1個

イチゴ … 1~2個



1 練乳、コクと香りのねりごま 白を混ぜ合わせる。

2 生クリームをしっかり泡立て、1を加えてゴムベラで混ぜる。

3 クロワッサンに切り目を入れ、2のセサミ・シャンティイを絞り、スライスしたイチゴをサンドする。



👉 オレンジゼリーとメロン 黒ごまヨーグルトと 白ごまの泡

材料：2人分

オレンジゼリー

粉ゼラチン … 2.5g

A 水 … 50ml

果汁100%オレンジジュース … 100ml

B フレッシュのオレンジジュース … 50ml

グラニュー糖 … 43g

レモン汁 … 5g

メロン、オレンジ、イチゴ … 適量

黒ごまヨーグルト

ヨーグルト … 10g

純ねり胡麻 黒ソフトパウチ … 1~2g

白ごまの泡

コクと香りのねりごま 白 … 10g

グラニュー糖 … 30g

水 … 50g

- 1 オレンジゼリーをつくる。Aをふやかす。
- 2 Bを合わせて温め、1を加えて溶かす。
- 3 粗熱をとり、グラスに流し入れて冷やし固める。
- 4 メロン、オレンジ、イチゴをカットし、3の上に盛りつける。
- 5 黒ごまヨーグルトの材料を混ぜ、4にのせる。
- 6 白ごまの泡の材料を合わせ、ハンドミキサーで泡立てる。上部の泡をスプーン2杯分とり、5にのせる。



ウィークエンドの朝食には、

ちょっと洒落てこんな朝フルスイーツはいかが。

黒ねり胡麻とヨーグルトのソース、

白ねり胡麻をハンドミキサーで立てた泡で、

白黒の二色のごまフレーバーをフルーツとともに楽しめます。

メロンやオレンジとごまの相性は抜群。

食パンにイチゴやバナナとともに、セサミ・シャンティイをサンド。フルーツサンドの定番クリーム・シャンティイとはひと味ちがう、よりリッチな味わい。



Régalez-Vous

神奈川県鎌倉市御成町10-4 ☎0467-81-3719

🕒8:00~19:00 🚗無

Instagram@regalez_vous_kamakura



リッチな
セサミ・シャンティイ

GOOD MORNING!!! BANANA



GOMA



BANANA♡SESAME

白・黒ごまバナナジュース飲み比べセット

バナナと牛乳、ホエイ、白・黒のねり胡麻でつくる、2色のごまの個性を楽しめるバナナジュースセットが新登場。バナナとごまの両方のおいしさを味わう最高のブレンドにするため、試作を重ねた力作。Sサイズ2杯のセットで680円。

バナナジュース愛にあふれ、地域のオフィスワーカーの健康のために日夜最高に美味しいバナナジュースをつくる東京・日本橋「BANANA JUICE TOKYO」。同店とマルホン胡麻油がコラボして、白・黒ごまの2色のバナナジュースが新登場しました！



BANANA JUICE TOKYO

東京都中央区日本橋3-7-12 ☎03-6367-0165 🕒11:00～19:00(土日祝～17:00)
🕒不定 <https://bj-tokyo.com/> バナナジュースS300円、M500円、L700円。自家製のバナナスイーツも人気。イートインスペースあり

日本のビジネスの中心地、東京・日本橋。この街の一角にある「BANANA JUICE TOKYO」は、地元密着のバナナジュース専門店です。

オーナーの大橋貴尚さんは、未病対策として健康なうちにできることを探し求め、栄養満点なバナナに注目。「バナ活で40年後の笑顔を育てる」をコンセプトに同店をオープンしました。

バナナジュースに使用するのは、エクアドル産の最高品質のプレミアムバナナと牛乳のみで砂糖は不使用。バナナのセレクトにはとことんこだわり、店舗でも追熟させて甘さを最高潮に引きだしています。

バナナの栄養は豊富で、抗酸化作用、免疫力向上など健康効果がうたわれていますが、注目したいのは睡眠に効果がある必須アミノ酸の「トリプトファン」。トリプトファンは体内でセロトニンになり、さらに睡眠ホルモンのメラトニンに変化するためその時間を逆算すると、朝のバナナジュースが夜の快眠に効果的といわれています。

3月からはマルホン胡麻油とのコラボもスタート。ゴマリグナンの抗酸化性にすぐれ、トリプトファンも含むごまは、バナナとの相性バッチリ。白・黒ごまの2色のバナナジュースで快眠&ヘルシーライフを！



+

モリンガ
トッピング

ENJOY TOPPINGS!

+

カカオ
トッピング



トッピングで味変👍

白・黒ごまのバナナジュースは単品でもオーダー可。白ごまのバナナジュースにおすすめのトッピングは、カカオとモリンガ。カカオは白ねり胡麻と相まって驚きのリッチな味わいに。モリンガは天然のサブリと呼ばれるスーパーフードで、ビタミン、ミネラル、アミノ酸など90種類以上の栄養素をとることができ、睡眠にいいといわれるGABAも豊富。うぐいす餅のようなちよっと和菓子テイストに。



WHEY
EXTRA SHOT

HEALTHY AND SDGs LIFE

栄養豊富で乳酸菌を含むホエイ（乳清）は、エクストラショットも可。ホエイはチーズの製造工程でできる副産物でほとんどが廃棄されるため、サステナブルな視点でもっと注目したい素材。

GREAT BANANA!

- 睡眠にいいトリプトファンが豊富
- 食物繊維、カリウムが便秘やむくみを解消
- ビタミンB群が豊富
- 高ポリフェノールで抗酸化性にすぐれる
- ごはんやパンよりも低カロリー

※参考資料：日本バナナ輸入組合ウェブサイト「バナナ大学」



オーナーの大橋貴尚さんは祖母が認知症を患い介護問題を目の当たりにした経験から、脱サラをして起業。「老若男女に愛され、日本で一番食べられているフルーツでおいしく食生活をサポートし、健康寿命をのばすことに貢献したい」。



愛情込めてバナナを追熟させます

お店の地下には専用の追熟庫があり（驚き!）、1000本近くのバナナを1週間から10日ほどかけて追熟。「バナナはデリケートで、室温や湿度のコントロールにとっても手間がかかります」（大橋さん）。バナナジュースに最適な酸味とバランスのいい甘味を引き出すには、ドット状に茶色く追熟させるのがベストだそう。

クビレやダイエット効果も

朝活 **グングン** 飛ぶようになる! ゴルフエクササイズ

朝のラジオ体操のように、朝活のゴルフエクササイズを習慣づけてみませんか。快眠のためには、日頃から運動することがとても大切です。ゴルフ上達と一石二鳥、血流アップでダイエット効果も狙えます。

東京・日本橋にある「TenSwing ゴルフスタジオ」は、プロゴルファー増田哲仁さんのメソッドを体感できる人気のゴルフスタジオ。入門してまず習うのが、この「Golfing™プログラム」です。ゴルフ上達のカギは、下半身から上半身への連携と、体幹の使い方。これらがこのストレッチで可能になります。ポイントは足首の重心のとおり方。片足ずつ体重を移動してバランスをとれるようになれば、まるで歩くように自然にスイングできるようなるはずですよ。

ツアープロも実践しているこのエクササイズ、朝活でも毎日無理なく続けられます。運動をして快眠、スコアアップやダイエットにもつなげませんか。

Step 1



この足首ストレッチが、ゴルフ上達に一番重要！STEP3くらいになると、足首の血流が増えてポカポカしてくる。

スタートは足首のストレッチ

足首に柔軟性
腰を大きくスライド



① 両脚を肩幅くらいに開いて立つ。② 右足の外側を地面につけ、重心をのせる。ヒザは曲げずに力を入れずまっすぐのまま、股関節をグッと外側に押し出す。逆側の足は自然にのびるように。

POINT 視線は下げず、上目にはじめは片足3秒くらいかけてきちんとおぼし、慣れてきたらゆっくり歩くくらいのスピードで。

TenSwing ゴルフスタジオ
東京都千代田区内神田1-9-1 第二久保ビルB1F ☎080-5680-0536
<https://tetsujin-golf.hatena.blog.com/> プロゴルファー増田哲仁さんの秘伝の上達法を実践。4月の正式オープン控え、新丸ビル地下で体験会を開催中。女子人気も高し。

STEP1～6を左右交互に5～10回ずつくり返す。
室内でスニーカーをはかずにしてもOK。

上・下半身を最大限にストレッチ

STEP 1の動きに腕をプラス



① さらに右手を上げた時に、首を左側にグッと下げる。

POINT これで同時に首のストレッチができる。

Step 2

① STEP 1と同様に右足の外側を床につけて重心をのせ、右手を真上に上げる。左の脇腹を締め、右の脇腹をぐっとのばす。

POINT 右手は肩甲骨からグッとのおぼし、逆サイドの左手も肩甲骨から下げ、上下で引っ張りあう。

Step

3

① 両手を体の正面で合わせ、これまでと同じ下半身の動きに合わせて、両サイドにふり上げるように動かす。足首に体重をのせていない側の足は、自然と地面から離れる。

POINT 下半身の動きに上半身がついていくイメージを持つこと。左右の足首に交互に体重をのせながら、その動きに合わせて自然に両腕がついていくように。

Step 5

両手を合わせてスイング

足首の重心を左右にきちんと移動



上に上げた手を後ろに引っ張る

ここから3次元のストレッチに



① これまで上に上げていた手を、グッと背中の後ろ側に引く。逆サイドの腕も体の動きに合わせて自然にふり上げる。

POINT だんだんスイングに近い動きになってくる。

Step 4

Step

6

クラブを手に持ち同じ動きを続ける

下半身からスイングが生まれる



① クラブを持ち、STEP5と同じ動きをする。

※撮影用に短いクラブを使用しています

POINT ここまでのSTEPと同様に、下半身の動きにつられて上半身や腕を動かすこと。体の可動域が広がって負荷がかからないので、腰や股関節を痛めずにスイングできるようになる。

首も倒して同時にのぼす

足首から首まで体が目覚めていく



菌活・

温活・眠活

マルコメの みそと糎で

夕ごはんでもっととりたい、みそや糎、植物性乳酸菌が腸内環境を整え、睡眠にもよい効果をもたらします。噂の「長生きみそ汁」と糎のポタージュでおいしく菌活、体の内からぽかぽか温活。

夜の眠活は、心身を休息させ、眠りへと導くことが大切です。眠活夕ごはんにおすすみたいのが、消化の負担にならず、体も内側からぽかぽかと温まる植物性素材を使ったみそ汁やポタージュ。発酵食品のみそや糎をうまく取り入れて、植物性乳酸菌で菌活も同時進行。腸内環境を整えることは、よい眠りにもつながります。腸活は毎日続けてこそ効果が得られるもの。自律神経の名医として知られる順天堂大学の小林弘幸先生が考案した「長生きみそ汁」は、材料を混ぜるだけで完成の「長生きみそ玉」をつくっておき、お湯やダシを注ぐだけの簡単レシピ。このみそ玉をベースにお好みの具を楽しめます。

もうひとつ毎日の菌活におすすめるのは、マルコメの人気商品「糎甘酒」。そのまま飲むとほんの

長生き



すぐ簡単！ 長生きみそ玉の つくり方

材料：10玉分
赤みそ 80g
白みそ 80g
玉ネギ 150g(約1個)
リンゴ酢 大さじ1

- ① 玉ネギをすりおろす。
- ② ①と他の材料を泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③ 製氷皿などに10等分して入れ、冷凍庫で2～3時間凍結させる。

* 1玉は約30g。150mlのお湯を注いでみそ汁1杯分になる。

小林弘幸先生が考案した「長生きみそ汁」

**自律神経の
バランスがよくなり、
ストレス予防や
改善につながる**

自律神経は臓器をコントロールする大切な神経。自律神経のバランスが整えば、多くの体調不良がよくなり、ストレスの予防や改善にもつながる。

**乳酸菌が
腸内環境を整え、
不眠やストレスにも
効果**

みそには腸活に欠かせない善玉菌の乳酸菌が豊富。腸内環境が整うと、ストレス、不眠、冷え性、便秘などの予防・改善が期待できる。

**セロトニンの
分泌をうながし
メンタルトラブルを
防ぐ**

みそに含まれる必須アミノ酸やビタミン群は、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促進。睡眠の質が向上する。

血液がサラサラに

玉ネギに含まれるケルセチンが血管を丈夫にしなやかにし、血栓を溶かす物質と同じ働きをする。脳血管疾患や心疾患などの予防・改善が期待できる。

生活習慣病が改善

リンゴ酢に含まれるポリフェノールには、群を抜いて強い抗酸化作用がある。抗酸化力を高めることにより、多くの生活習慣病を予防することができる。

疲労回復効果

みそに含まれるビタミンB12、リンゴ酢に含まれるクエン酸には、高い疲労回復効果がある。慢性疲労を解消し、集中力や免疫力の低下なども改善。

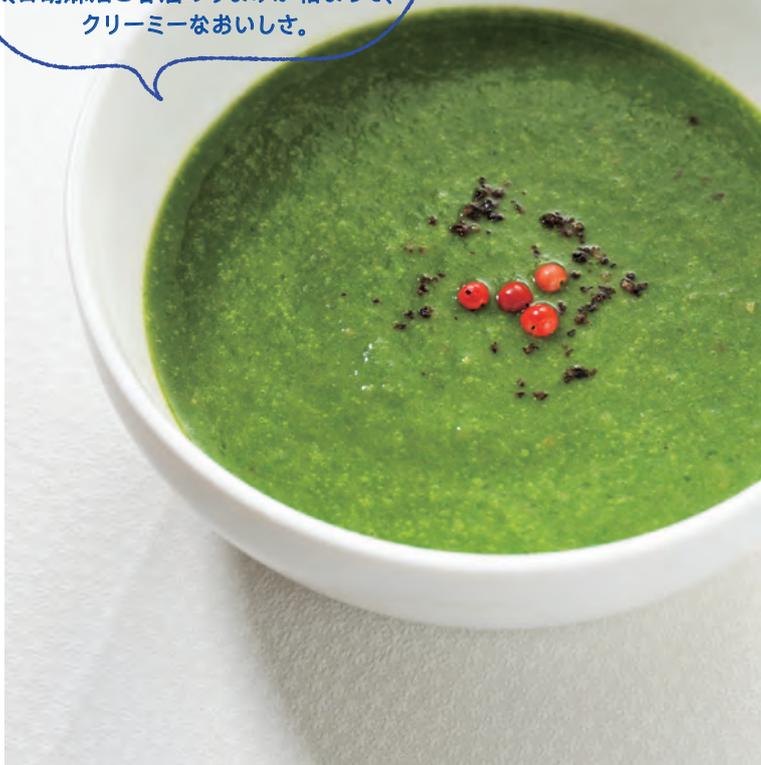
**老化のスピードを
抑制**

長生きみそ玉には、老化のスピードをゆるやかにする抗酸化成分がたっぷり。健康維持や改善はもちろん、美容効果も期待。



自律神経の名医として知られる、順天堂大学医学部の小林弘幸先生著「医者が考案した「長生きみそ汁」(アスコム)は、80万部超のロングベストセラー。日本人に合った菌活の最強の健康法がここに。

甘酒はヘルシーで
やさしいうまみあふれる調味料。
菌活で腸内環境を整えて、
ぐっすり眠れる身体に。
太白胡麻油と甘酒のうまみが相まって、
クリーミーなおいしさ。



ホウレン草の甘酒ポタージュ

材料: 1人分

ホウレン草 … ½束

玉ネギ … ½個

マッシュルーム … 3個

太白胡麻油 … 大さじ1½

塩 … 少々

プラス糀 糀甘酒 … 150ml

水 … 50ml

炊いた玄米ごはん … 30g

塩、コショウ … 各適量

ブラックペッパー、ピンクペッパー … 各適宜

① ホウレン草はゆがいて氷水にとり、水気を絞ってきざむ。

② 玉ネギとマッシュルームはスライスする。

③ 鍋に太白胡麻油と②を入れて炒め、軽く塩をふる。しんなりしたら糀甘酒と水を加えて温める。

④ ①、③、玄米ごはんをミキサーにかけ、塩、コショウで味を調える。

⑤ 器に注ぎ、好みでブラックペッパーを挽き、ピンクペッパーを添える。



プラス糀 糀甘酒

砂糖不使用、自然な甘さのストレートタイプの糀甘酒。アルコール0%なのでお子さまにも安心。「プラス糀」シリーズはドリンク以外にも、毎日の料理に役立つ糀調味料などラインナップが豊富。

マルコメ <https://www.marukome.co.jp/>

「長生きみそ玉も糀甘酒も、毎日飲みたくなるやさしい味わい。菌活で睡眠への準備を整え、みそ汁の具のケールや高野豆腐粉、ポタージュの玄米やホウレン草もそれぞれ睡眠によいといわれる素材を使いました」
とレシピ2品をおしえてくれた「菜道」の楠本勝三シェフ。消化によく、睡眠前や就寝中に腸の負担にならないよう、動物性の素材は使わずにつくるため、香りとコクだしのごま油で味わいにボリューム感をだしています。

長生きみそ玉、
メラトニンが豊富なケールで
心落ち着くおみそ汁。
太香胡麻油でケールを炒めると、
おいしく食べやすくなり、ごま油のコクで
みそ汁が奥深い味わいに。

呉汁風 ケールのみそ汁

材料: 1人分

太香胡麻油 … 大さじ1½

ケール葉 … 15g

塩 … 少々

高野豆腐粉 … 大さじ4弱

(おからパウダーでもOK)

ダシ … 150ml

長生きみそ玉(→P15) … 1個

① 鍋に太香胡麻油とちぎったケールを入れて炒め、軽く塩をふる。

② 高野豆腐粉を加え、ケールや油となじませる。

③ ダシを加えて温め、長生きみそ玉を加えて溶かす。



楠本勝三

2019年、ヴィーガン和食レストラン「菜道」のシェフに。世界のヴィーガン・ベジタリアンレストランのレビューサイトHappy Cowで、ベスト・ヴィーガン・レストラン世界1位に選ばれる。



菜道

東京都目黒区自由が丘2-15-10 A&Dハウス
☎03-5726-9500 🕒12:00~15:00 (14:00L.O.)、18:00~21:00 (20:00L.O.) 🍷
水 <https://saido.tokyo/>



春はあげもの
2022

マルホン

からあげ祭

からあげ人気が止まりません！ からあげの聖地として知られる大分・中津の御三家「もり山」「鳥しん」「げんきや」、ザンギで有名な札幌「布袋」、台湾からあげのレシピ、そしてマルホン胡麻油とコラボの新商品発売が決まった神戸「しげ盛」と盛りだくさんにお届けします！



濃口醤油とすりおろしリンゴが味つけのカギ。もみダレは1ヵ月ねかせて熟成させる。

TOPIC

あの名店、神戸「揚匠しげ盛」にごま油がかくし味のニューフェイス登場！

朗報です！ 全国の百貨店の催事で引つ張りダコ、からあげグランプリの最高金賞受賞歴を誇る神戸「しげ盛」とマルホン胡麻油のコラボが決定。塩味のもみダレに純正胡麻油（業務用）を入れ、黒コシヨウのアクセントと酸味をきかせた「ブラックペッパー＆レモン」が新発売となります。4月6日に大阪「阪神梅田本店」地下1階の「にっぽんうまいもん紀行」冷凍食品コーナーに冷凍商品が登場、これを皮切りに翌週の13日には催事出店で揚げたてを販売します！

開店10周年。
ありがとうございます



代表の緒方貴十志さん

ブラックペッパー＆レモン

ブラックペッパーとレモン汁、塩、そして純正胡麻油をかくし味に入れたもみダレに一晚漬けてから揚げた新商品。レモンのほのかな酸味がさわやかで、シンプルな味わいをごま油のうまみが支えている。

須磨本店でブラックペッパー＆レモンをお買いあげの方に、マルホン胡麻油のサンプルをプレゼント（数量限定）。詳細はマルホン胡麻油のTwitterで告知予定です！

かた肉

柚子胡椒マヨネーズ味

個性的なメニューが多いしげ盛の大ヒット商品。稀少な鶏肩肉はモモとムネの中間のような肉質。マヨネーズが柚子胡椒をまろやかにし、お子様にも人気。100g310円

ずりかべ（塩味）

ズリ（砂肝）の下処理で捨てることが多い、白く硬い部分をきざんで揚げる。コリンコリンとした食感が人気。数量限定。100g280円

かた肉 梅マヨネーズ味

代表の緒方さんのお気に入りコレ。梅の酸味がまろやかかつキレがよく、どんどん食べ進む。100g310円

マジバリバリ

皮パリパリ

国産鶏のモモ皮を仕入れ、表面部分のみをごく薄く残してきれいに掃除し、醤油ダレにつけてバリバリに揚げる。網にはさみながら平らに揚げるので、手間がかかる逸品。一度食べたらリピート確定！ 数量限定。1人前 280円

揚匠 しげ盛 須磨本店

神戸市須磨区須磨浦通4-6-15 ☎078-779-0839 🕒11:00～21:30（日祝～21:00）📍不定 <http://www.karaage-shigemori.com/> 須磨本店直売所は持ち帰りのみ。オンライン販売のからあげギフトも充実。



ドーンと一枚!



揚げ油にも太香胡麻油を入れると、香ばしさとコクがでて、衣のカリカ度もアップ。



ごま油はラストに

下味の太香胡麻油はほのかに香りつけするため。揚げ直前に加えて香りを生かす。腐乳がなければ、白ねり胡麻でうまみを代用してもOK。



大きくておいしくてビックリですよ!



TOPIC

ブームじゃない、台湾からあげのスパイシーなやみつき味

巨大な台湾からあげは、まだまだ人気ナンバー1中。その理由は、スパイシーなやみつき味と、カリッとジューシーが両方楽しめる食感。ムネ肉1枚を叩いて薄くするので繊維が切れてふわっとソフトになるのです。東京・千歳鳥山の人気台湾料理居酒屋「天厨房」の謝天傑さんが、このおいしさを家庭でも再現できるレシピをおしえてくれました! かくし味の腐乳や仕上げにふる加^{チャイラー}のミックススパイスがプロのコツです。

RECIPE

台湾鶏排

材料: 1枚分 鶏ムネ肉350g
A [酒、腐乳各20g オイスターソース、ショウガ・ニンニクすりおろし各4g 砂糖16g 塩2g 白コショウ少々 五香粉、醤油各少々] 太香胡麻油大さじ1 タピオカ粉*適量 揚げ油*適量 ミックススパイス [白コショウ適量 五香粉、塩各少々 一味唐辛子好みで適宜]

*台湾の粗粒入りタピオカ粉が手に入ればベスト。タピオカ粉がなければ片栗粉で代用を。

*揚げ油は太白胡麻油3対太香胡麻油1の割合がおすすめ。

① 鶏ムネ肉を観音開きにし、クーキングシートなどではさんで叩いて薄くする。

② 密閉袋に①とAを入れてもんで半日おく。

③ 揚げる前に、②に太香胡麻油を加えてなじませる。

④ ③の両面にタピオカ粉をまぶし、数分おく。

⑤ 揚げ油を180℃に熱し、④に霧吹きで水を吹きつけてから揚げる。全体がこんがりとしついたら、いったん網に取りだして3分おいて余熱で中まで火を入れ、揚げ油を190℃に揚げてもう一度カリッと揚げる。



天厨房

東京都世田谷区粕谷4-18-7 ☎03-6754-6893 🕒18:00~22:00 (21:30L.O.)、金土日月ランチ12:00~14:30 🔥火、水 <http://tentenchubu.com/> 台湾鶏排(1100円)はお店でも人気



ごま油の香りをまとった「ごま油香る若鶏醤油唐揚げ」は、ビールにもおかずにもぴったり。マルホンのロゴが目印。

TOPIC

東海エリアのスーパー「ドミー」はからあげ自慢!

愛知・三河エリアを中心に34店舗を展開する地域密着型スーパーマーケット「ドミー」のそうざい売場に注目です! 全店で人気の「ごま油香る若鶏醤油唐揚げ」は、その名の通り、ごま油と醤油が香ばしい一品。香りが強い胡麻油マルホンゴールド(業務用)にくぐらせ、すぐに揚げて香りを引き立たせています。



2021年の第12回からあげグランプリスーパー惣菜部門で審査員特別賞を受賞。今年も出願中!

ドミー <http://www.domy.co.jp/>

TOPIC

ローソンの「からあげクン」もごま油香ります!

ローソンの人気者といえ、HOTケースでおなじみの「からあげクン」。これまでに2020年、2021年の2回にわたり、マルホン胡麻油を使った「ごま油香る塩味」が発売されました。ごま油の味と香りを強調したシンプルな塩味で、一度食べるとリピートしたくなる味わい。お客様から好評でした!



※現在多くの店舗で終了

ローソン <https://www.lawson.co.jp/>

家庭で
楽しむ
レシピ付き

塩味と
ごま油の妙

からあげの聖地 大分「中津」御三家が降臨

大分・中津は鶏からあげの聖地と呼ばれるエリア。その理由は、街中に40店以上のからあげ専門店があり、からあげを食べる食文化が根づいているから。もともとは養鶏場が多く、廃鶏を利用するため強い下味に漬けて揚げはじめたといわれていますが、今ではそれぞれのお店が個性的なからあげで勝負しています。地元ではみなひいきの店をもち、家族の集まりや行事ではかならずからあげが食膳にのぼるとか。日本唐揚協会のからあげグランプリ受賞歴多数、御三家の呼び声高い「もり山」「鳥しん」「げんきや」の3店にご登場いただき、家庭でつくれるからあげレシピをおしえてもらいました。



イチ押し
レシピ

モモの塩からあげ

材料 鶏モモ肉2枚(約600g) A [塩6g 砂糖1g 压榨純正胡麻油小さじ1弱 一味唐辛子、黒コショウ各少々] B [ニンニクすりおろし10g ショウガすりおろし6g パイナップル缶詰みじん切り10g 酒6g] 揚げ油適量 片栗粉適量

- 1 鶏肉を30~40gにカットする。
- 2 ボウルに①とAを入れてやさしくもみ、冷蔵庫で10~20分やすませる。
- 3 Bの材料を混ぜて②をもみ、最低20~30分、できれば一晩おく。
- 4 揚げ油を175~180℃に熱する。③に片栗粉をまぶし、ザルでふるって余計な粉を落として4~5分揚げる。3分くらいで浮きあがってくるので、揚げ網ですくいあげて空気に数秒触れさせ、また油にもどす。これを数回くり返すと、二度揚げしたようにカリッとする。



POINT 1

压榨純正胡麻油をもみダレに。塩味のからあげにごま油は合う!



契約栽培のニンニクやショウガ、調味料をねかせた塩ベースの秘伝のタレ。



代表取締役の森山浩二さん

絶対王者の風格ただよう からあげグランプリ 初代チャンピオン

全国のからあげファンにとつて、聖地中の聖地でもある「もり山」の本店。同店独自の塩味を極めたからあげは、この地で誕生しました。お店はおそうざい屋さんのように気さくで、昼ごはん用に、夕ごはんのおかず、学校帰りのスナックにと、地元のひいきのお客さんがひっきりなしに訪れます。



からあげの揚げ時間
に、お持ち下さい
お持ち帰りには揚げ油を
作り置きはしていません

からあげもり山の
味の決のキは、塩ベース
門外不交、衛生に込め
「味は伝へんに伝へられ」
愛撫を料はここにのり味を
ぜひご賞味下さい

元祖中津からあげ もり山 万田本店
大分県中津市大字万田566-5 ☎0979-24-2222
🕒 11:00~20:00 📍 不定 <https://morikara.net/>
ウェブサイトオンラインショップあり。全国に30店以上のフランチャイズ店も展開。

森山さん
オススメ



ごま油のうまみでプロ並みに!

中津のからあげは、揚げ油を一度に入れかえず、毎日少しずつ注ぎ足すのが特徴。下味や鶏肉のエキスが染みてた油の風味が、調味料がわりです。家庭でもこの専門店ならではの味に近づけるには、揚げ油にごま油をひと回し入れてみてください。うまみが増して、とてもおいしく揚げられます。



骨付き(ぶつ切り)

骨がついているとコレほどに味がちがうのか!と驚きの濃厚な味わい。100g 230円



手羽先

塩味でうまみたっぷりの手羽先。「マツコ知らない世界」で1月に放映されて注文が殺到中の逸品。100g 230円

ムネ肉ジューシー

イチ押し
レシピ



中津・御三家の
からあげニカ条

- その1 塩味も醤油味も、
一晚漬けて
中まで下味
- その2 揚げる直前に
薄衣をつける
- その3 継ぎ足しの
揚げ油も
調味料のひとつ

ムネからあげ

材料 鶏ムネ肉2枚(500~600g) 塩1.5g A[めんつゆ(4倍濃縮)60ml ニンニク、ショウガすりおろし各小さじ1 酒大さじ2 太香胡麻油大さじ1 塩、コショウ、一味唐辛子、砂糖各小さじ1] 片栗粉適量 揚げ油適量

- ① 鶏肉は30g~40gにカットし、塩でよくもむ。
- ② ①を保存袋に入れ、Aのタレを少しずつ加えながら、鶏肉が吸わなくなるまでもみ込む。最低30分、できれば一晚おく。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、ザルでふるって余分な粉を落とす。
- ④ 揚げ油を172℃に熱し、③を3分揚げる。はじめの40秒は触らず、その後はときどき揚げ網ですくって空気に触れさせ、カリッとさせる。

店舗でも手もみ。塩もみで鶏肉からにじみでたタンパク質とタレが融合し、手もみならではの奥深いうまみになる。



POINT 1

まずは塩もみ。白っぽくなり、粘りがでるまでやさしく、よくもみ込む。



POINT 2

漬け込みじゃなくて、「もみ込み」。しっかりもみ込み、鶏肉にタレを十分に吸わせると、衣の片栗粉にタレの色がにじまず、きれいな色に揚がる。



鳥しん からあげ愛が止まらない!

POINT 3

ムネ肉は繊維質が多く火が通りやすいので、浮きあがってからだすと硬くパサついてしまう。3分で取りだして切ってみると、1/3がまだ赤く、あと3分おくと余熱でびったり火が入る。モモ肉の場合はプラス40秒が目安。



鳥しんのからあげは、中津のなかでもとくに鶏肉の素材押しの配合。塩とタレを手もみする2段階の下味つけや、揚げる温度や時間などにこだわり抜き、たとえたくさん食べても、まだまだ食べたくなるような飽きのこないからあげをめざしています。支店をもたず、イベント出店も少ないため、ぜひ中津の店でこの味わいをご堪能ください。

手羽先

同じタレに漬けても、部位がちがうと味や衣のつき方も変わる。手羽先は表面をおおう皮がうまくて、肉はジューシー。1本160円



ミックス (骨なし)

モモ肉とムネ肉が半々で入った一番人気の商品。リンゴ果汁入りのタレが味の決め手。200g500円~



からあげのことを話したら止まらない代表取締役の角信一さん



からあげの鳥しん
大分県中津市大字宮夫218-1 ☎0979-23-5232 🕒11:00~19:00 📅月(祝日の場合は営業) <https://nakatsu-karaage.com/> 中津のからあげ店ではレアなイトインスペースも人気。ウェブサイトにオンラインショップあり。



「ごまラー油の乙な味」

ラー油の下味、うまいです



からあげプロデューサーの肩書きで活躍する井口泰宏さんと、げんきや中津総本店店長の麻生宗一郎さんの名コンビ。

げんきや

醤油仕込みで熱々でも、冷めてもなおおいしい

ピリ辛モモからあげ

材料 鶏モモ肉300g A[塩、黒コショウ、砂糖、オニオンパウダー、鶏ガラスープの素各1つまみ] B[濃口醤油大さじ1 ニンニクすりおろし、酒、**压榨純正胡麻油** 濃口、**純正ごまラー油**各小さじ1 ショウガすりおろし小さじ½] 片栗粉適量 揚げ油適量

- 1 鶏肉は35～40gにカットする。
- 2 Aの下味でもんでから、Bのタレでもむ。冷蔵庫で一晩おく。
- 3 揚げる直前に片栗粉をまぶし、ふるいにかけて余分な粉を落とす。
- 4 揚げ油を170～175℃に熱し、③の形をきれいに整えて約5分揚げる。はじめはパチパチと強かった音が弱くなるのが目安。



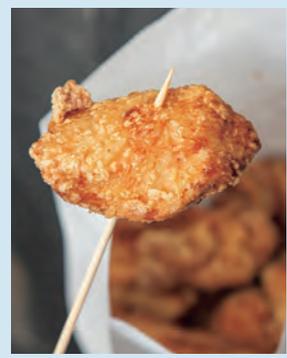
POINT 1

醤油ベースのタレに**压榨純正胡麻油** **濃口と純正ごまラー油**。揚がったからあげはごま油の香りがほんのり、あと味のラー油のピリ辛がアクセント。ありそうでないからあげの新しい味。



チキン南蛮

しっとりジューシーに揚げたムネ肉を、甘口の南蛮酢にくぐらせた隠れた目玉商品。自家製タルタルソース付き。1枚 340円



POINT 2

衣の片栗粉は揚げる直前に、全体にまんべんなくごく薄くつける。



骨なしミックス

モモとムネのミックスは定番人気。どちらのおいしさも欲張ろう。100g240円

もっと簡単にかからあげ三昧!

P17～21でご紹介した中津の「もり山」「鳥しん」、そして神戸「しげ盛」が監修する日清製粉ウェルナのからあげ粉は、家庭で手軽に名店の味が再現できるおすすめ商品。「げんきや」監修のとり天粉も人気です。

日清製粉ウェルナ <https://www.nisshin-seifun-welna.com/>



げんきや 中津総本店
大分県中津市金手35-2 ☎0979-24-1933
🕒11:00～21:00 📞無 <https://www.nakatsu-genkiya.com/> ウェブサイトにオンラインショップあり。井口さんは「史上最大のからあげ革命 - 日本の食文化を大きく変えた大分県の小さな専門店の挑戦」(ワニブックス)も上梓。





布袋のザンギは、この写真の倍の大きさとひと切れが70g。家庭では揚げやすいので小さめサイズで、さっぱり味のザンギタレ、通称「ザンタレ」をつける。

1日に1000個以上！ ザンギといえば、札幌「布袋」

札幌で愛される大衆中華料理店「布袋」の二大看板商品は、マーボーメンとザンギ。北海道のソウルフードでもあるザンギ（からあげ）は、大ぶりの肉を衣はカリカリ、内側は肉汁がしたたるほどジューシーに揚げています。昼は定食で、夜はビールのつまみにもなり、1日1000個以上売れるロングセラー。ザンギを具にしてつくるカレー味のザンギ炒飯もかかれた名品です！

RECIPE

布袋のザンギ 家庭向けレシピ

材料：2人分 鶏モモ肉500g A [水600ml 塩6g] 卵1個 B [醤油、酒各小さじ2 紹興酒、砂糖、ショウガすりおろし各小さじ1 塩、うま味調味料、コショウ各小さじ1/2] C [片栗粉75g 薄力粉小さじ1] 圧搾純正胡麻油小さじ2 揚げ油適量 ザンギタレ（多めにできる）[長ネギみじん切り1/2本分 酢大さじ7 醤油、砂糖各大さじ3 ショウガすりおろし小さじ1/2 圧搾純正胡麻油小さじ1 塩、うま味調味料、黒コショウ各少々]

おいしいザンギのコツ

- 鶏肉を塩水に漬けると柔らかくなる
- ごま油は最後にもみ混ぜて香りを生かす
- 粉までもみ込んでから、一晩ねかせる
- 3度揚げでジューシー、カリッカリに



布袋 本店
札幌市中央区南一条西9-1 ☎011-272-4050 🕒11:00~22:00(21:00 L.O.)、水曜~16:00(15:30L.O.) 🚗不定 <https://zangihoteigroup.com/> ザンギA定食(930円)、ザンギ炒飯(890円)、ザンギ・5個(650円)など。赤れんがテラス店、中央市場店もある。

布袋のザンギは
うまいです！



本店料理長の泉留以さん



① 鶏肉を1枚8等分ほどに切り、Aを合わせた塩水に10分漬ける。



⑦ 冷蔵庫で一晩ねかせる。



② ペーパータオルで軽く包んで水気をとる。



⑧ 揚げる前に鶏肉の形を整え、皮と肉の間にもみダレが入っていたらぬぐい取る。



③ ボウルに入れ、卵をもみ混ぜる。



⑨ 揚げ油を160~170℃に熱し、⑧を3度揚げする。まず約1分30秒揚げる。



④ Bを加え、もんでなじませる。



⑩ いったん網に取りだして1~2分やすませる。



⑤ Cの粉を加えてもみ混ぜる。



⑪ ふたたび揚げ、こんがり揚げ色がいたら、取りだして1~2分おく。



⑥ 最後に圧搾純正胡麻油を加えてもむ。



⑫ 最後に180℃でカリッとするまで揚げる。ザンギタレの材料を合わせて添える。



「師匠の教えをアップデートして自分を究めたい」

久方ぶりに「みかわ」出身の職人

が都内で開業した。東京・人形町

「やぐち」は、みかわで22年の年月を過ごした谷口一樹さんが2020年夏、満を持して独立した店だ。

「学校をでてすぐにみかわに入り、ずっとお世話になりましたから、生え抜き中の生え抜き。六本木店では8年間も揚げさせてもらいました。師匠(店主の早乙女哲哉氏)から学んだことは身体に染み込んでいますが、これからはそれを自分なりの天ぷらとしてアップデートしていきます」

と谷口さん。基本のセオリーは「みかわ系」を踏襲しながら、本人が「言葉ではどうにも言い表わせない」という、目に見えない部分は、自分の個性や解釈を大切にしてい

きたいという。

谷口さんの天ぷらは「衣がうまい、

他とはちがう」とよくいわれる。コースで10品以上の天ぷらが供されても、素材によって衣のつき方や揚げた時の衣の立ち方がちがいで、衣から感じる油のうまみや食感も幅広い。衣の個性が立っているので、内側の素材との差が明確。素材と衣と油のトリオが醸し出す天ぷらの醍醐味を満喫でき、まったく食べ飽きないのだ。

揚げ油は、太香胡麻油^{ゴマ}淡²と綿実サラダ油8の割合。平均して190〜200℃という高温帯で揚げ、「衣を焼き、内側の素材は十分に脱水する」天ぷらを頭に描く。

「素材を仕入れて準備し、衣を溶き、油で揚げて素材を脱水する。この

すべてが一本につながっていて、お客様の揚げ台に置いた時が完成。そのベストな瞬間に召しあがっていただき、おいしいと思っていただけたら最高に幸せです」

10坪の小体な店舗は8席のカウンターのみのみで、アールをつけたライオンがやさしい印象を与える。揚げ場はカウンターの中央に設け、隅から隅まで目が行き届くように配慮したり、排気ダクトをガス台下に引いたりといった、谷口さんの店づくりのこだわりが詰まっている。

コロナ禍での開業だったにもかかわらず、2022年版「ミシュラン東京」では初登場一つ星を獲得。これからますます自分の個性を磨き、進化していく谷口さんの行く手を楽しみにしたい。

やぐち

東京都中央区日本橋人形町2-9-7 大江戸アクセス2 1F ☎03-3527-3701
営業時間/11:30~13:00、18:00~22:00頃(最終入店19:30) 木休
東京メトロ日比谷線、都営浅草線人形町駅◎徒歩2分

夜は天ぷら11品ほどのおまかせコース1万8700円のみ。ランチは土日祝日は夜と同じコースのみで、平日はコースの予約がなければ20食限定で天丼(2000円)を提供。



1



8



9



2



3



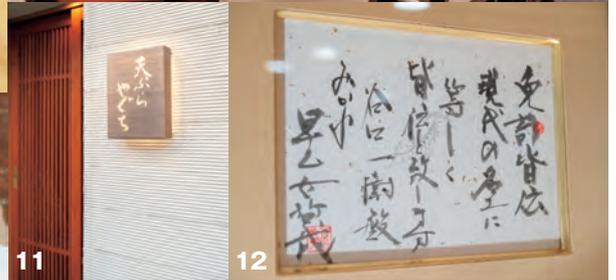
10



4



5



11

12



6



7

1・3 スッとまっすぐな姿に揚げるのが、谷口さんの海老の天ぷら。そのために指で第2関節をはずしてのした後、その一部にだけ打ち粉を軽くふる。この海老(25g強の巻き海老)は約200℃の高温で24秒揚げたもの。温度が高い分、衣がまさに熱々で、レアにとどめた海老の内側との温度の落差が絶妙。**2** 海老の頭は背のほうまで一緒にむき、衣をしっかりとつけ、身よりも低い温度でゆっくり揚げる。最高級えびせんのような味わいで、ファン多し。ビールをあてにぴったり。**4** さすも海老と同様、まっすぐな姿に揚げる。魚自体が淡泊なので、揚げながら徹底的に脱水して味を凝縮し、衣の香ばしさとともに食べてもらう。もとの水分量が多いので、揚げ時間は穴子よりも長い。**5** 白魚はばらで揚げ、一本ずつ最高の状態で油から引きあげる。「本来は春の魚だが、ここ数年は海水の温度の変化で1月に出回るほど。海の世界は職人としては常に気になるところ」(谷口さん)。**6** 穴子は揚げたてを箸で割って供する。皮目側につけた衣はぬぐい取って油に投げ、ほぼ直に皮を油で焼き、皮のぬめりにある独特のくさみを香ばしさに変える。**7** 海人の藻塩で。うまみがある塩は、谷口さんの衣に合う。**8** 揚げ油は太香胡麻油 淡2と綿実サラダ油8の割合。**9** 衣は前日から冷蔵庫で冷やした水と卵を溶き、薄力粉(日清製粉バイオレット)を少量ふり入れては、粉管でゆっくりと溶く。ゆっくりと時間をかけるのが独特。**10・11** カウンター 8席がお客を迎える。揚げ台は気に入りの備前の作家、渡辺聡さん作。**12** 「みかわは山居」の店主、早乙女哲哉氏から授かった免許皆伝の書。

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②

季節の変わり目を快適に過ごすためには、日頃の体調管理が大事。日本が誇る菌活食材の味噌や糀を毎日食べて、体の内側から腸内環境を整えましょう。健康によく、発酵パワーで料理のうまみも増して美味しくなります。

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。4月に開業するスパリゾート「アクアイグニス仙台」内に、笠原さんプロデュースの和食店「笠庵」がオープンします。



若竹煮 白味噌仕立て

材料: 4人分

新たけのこ (下ゆで済み) 2本

もどしたわかめ 100g

だし 600ml

酒 50ml

A 白味噌 大さじ2

淡口醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

太白胡麻油 大さじ1ほど

木の芽 適量

① たけのこは縦半分になり、水からゆでこぼす。水気を切り、一口大に切る。② わかめはざく切りにする。③ 鍋にAと①を入れて火にかけ、沸いたら弱火にして約20分煮る。④ ②を加えてさらに5分煮る。⑤ 煮汁とともに盛りつけ、太白胡麻油を回しかけ、木の芽をあしらう。

● オリーブオイル感覚で太白胡麻油を仕上げにかける、和食の新しいオイル使い。コクとともに料理の味わいが増します。



塩糀鶏から 新玉ネギだれがけ

材料: 4人分

鶏モモ肉 300g

塩糀 大さじ2

A ショウガのすりおろし 小さじ½

コショウ 少々

新玉ネギ ½個

醤油 大さじ3

酢 大さじ3

砂糖 大さじ2

B 純正ごまラー油 小さじ1½

水 100ml

片栗粉 適量

太白胡麻油 適量

いり胡麻 白 適量



① 鶏肉は一口大に切り、Aでもみ込んで20分おく。② 新玉ネギはみじん切りにし、さっと水で洗って水気を切る。Bの他の材料と混ぜ合わせる。③ ①の汁気を切り、片栗粉をまぶして10分ほどおく。④ 太白胡麻油を170℃に熱し、③を3分揚げる。いったん取りだして3分やすませてから、もう一度2分揚げる。⑤ 盛りつけし、②をかけ、いり胡麻 白をふる。

● 塩糀で下味をつけた鶏からは、肉がしっとり柔らかく、うまみも増して美味。冷めてもおいしいので、春の行楽やお弁当のおかずにもおすすめです。





魚介と新じゃがの 糀マリネ

材料：4人分
 海老 4尾
 小やりにか 2杯
 ゆでだこ 60g
 帆立貝柱(刺身用) 2個
 新じゃがいも 3個
 『マルコメ糀ドレッシング』 大さじ3
 A 太白胡麻油 大さじ2
 黒コショウ 少々
 ブロッコリースプラウト 適量

- ① 海老は背ワタを取り、殻ごと塩ゆです。冷めたら殻をむく。
 - ② 小やりにかは脚を抜いて掃除し、一口大に切る。さっと塩ゆです。
 - ③ ゆでだこ、帆立貝柱は一口大に切る。
 - ④ 新じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水から塩ゆでしてお湯を切る。
 - ⑤ Aのマルコメ糀ドレッシングと太白胡麻油を混ぜる。
 - ⑥ ④のじゃがいもが熱いうちに①、②、③と合わせて⑤で和え、30分ほどおいて味をなじませる。
 - ⑦ 盛りつけて黒コショウをふり、ブロッコリースプラウトを添える。
- 糀甘酒にマスタードがほんのりきいたマルコメ糀ドレッシングは、魚介のマリネやサラダにおすすめ。太白胡麻油との合わせ使いで、味わいグレードアップ。



笠原さん監修、マルコメのみそと糀甘酒を活用した人気シリーズから「糀ドレッシング」を使ってアレンジ。手軽に菌活できるのがうれしい。



やみつきの一言 ②

菌活とごまの組み合わせ
おいしく、健康なら最高

ごまみそ焼きおにぎり

材料：4人分
 大葉 5枚
 『味噌』 大さじ3
 A ① ② ③
 ④ コクと香りのねりごま 白 大さじ1
 ごはん 600g(4膳くらい)
 しらす干し 40g
 いり胡麻 白 大さじ1
 太香胡麻油 小さじ1
 塩 少々
 香の物 適宜

- ① 大葉は粗みじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにごはん、しらす干し、いり胡麻 白、太香胡麻油、塩、①を入れて混ぜる。
- ④ ③を丸めておにぎりにし、さらに手に②をぬってしっかりとにぎる。
- ⑤ オープントースターなどで焼き目がつく程度に焼く。香の物を添えて盛りつける。

FOOD LOVER

食文化の通販サイト
「うまいもんドットコム」

創業20年の(株)食文化が展開する「豊洲市場ドットコム」「うまいもんドットコム」「dancyu.com」は、登録ユーザー77万人以上の食の通販サイト。食いしん坊ならたまらないうまいもの尽くしで、マルホン胡麻油を愛用する料理人の逸品も続々登場しています。昨年、元「dancyu」編集長の町田成一さんを筆頭目利き人に迎え、ますます日本全国うまいもん探しに磨きがかかる「うまいもんドットコム」から、「天富良いわ井」「瓢亭」の商品をご紹介します。



「銀座 天ぶら いわ井 車海老の天ばらセット」5尾×2袋、出汁、海苔、胡麻塩つき(冷凍) 5800円

店主の岩井義郎さんが揚げた天ぶらを、店舗で最高の状態で急速冷凍。天ばらはそのままみで、天ばら丼に、出汁と海苔で天茶にと楽しみ方満載。

南禅寺瓢亭の15代目当主、高橋義弘さんがていねいにつくる強香は同サイトの人気商品。眼に美しく、味わい深い和食の極み(写真は「如月の強香重23品と蛤真丈の煮物椀」)。



うまいもんドットコム <https://www.umai-mon.com/>
豊洲市場ドットコム <https://www.tsukijiichiba.com>
dancyu.com <https://www.dancyu.com>

WEBSITE

「ごま油の四季」WEB版スタート!

「ごま油の四季」は2021年に創刊35周年を迎え、これを記念して12月からWEB版をスタートしました。毎号の特集企画をフィーチャーするほか、人気の連載『天ぶらを食べに』や『賛否両論』笠原将弘さんの『毎日食べたい、やみつぎごはん』のレシピなどもアップ。より気軽にいつでも、「ごま油の四季」を読んでいたけようになりました。新刊発行後、毎週2回ずつ記事をアップしますので、どうぞお楽しみに!

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



WEB版は
コチラからも!



POINT
1
毎号の
特集記事を
もりだくさんに!



POINT
2
人気連載のレシピも
ごらんいただけます!

POINT
4
充実の
バックナンバーも!



POINT
3
スマートフォンでも
閲覧しやすい
デザインで!



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)



※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。



春眠暁を覚えず。

春の夜は心地よく、ついつい朝がきても
寝過ごしてしまうほど、ぐっすり。

眠活にぴったりの季節です。

よき睡眠のためには、朝も昼も夜も、一日のすべてが大事。

体を動かし、よい食生活を送ることが
快眠につながります。

おやすみなさいZzz…



名古屋コーチンのひよこプリン

名古屋物

びよりん

愛知県の
ドリームコラボ

胡麻油

ごまびよりん誕生!

号外!



ごまびよりんには、小袋のごま油がセットになっています。ほんのりと香ばしい「太香胡麻油」は、ごまびよりんにかけてお召し上がりください。

ごま油とセットで登場



2011年に発売されて以来、新・名古屋名物と化している「びよりん」。愛知県出身の棋士、藤井聡太五冠がタイトル戦で食べた「びよりんアイス」をきっかけに人気が大爆発し、行列が絶えないスイーツになりました。同じく愛知県の「ごま油メーカー」として、マルホン胡麻油は「びよりん」を応援しています。「びよりん」初のごま味、その名も「ごまびよりん」が4月に登場します。

新・名古屋名物のあのキュートでたまらない「びよりん」が、ついに本誌初登場。白ごまが芳醇に香る「ごまびよりん」の期間限定販売が決定しました!

白ごまと
オレンジの
ハーモニー

クラムには
白いりごま
白すりごま

白ねり胡麻の
パバロアは
オレンジピール入り



名古屋
コーチンの
卵を使った
プリン

パバロアに純ねり胡麻 白ソフトパウチをほんのりときかせ、オレンジピールがアクセントに入っています。

ごまびよりん解剖

Twitter
キャンペーン
開催!Twitter
アカウントは
こちら

びよりん @piyorin_nagoya
マルホン胡麻油 @maruhon_PR



ごまびよりん発売後、びよりんとマルホン胡麻油両方のツイッターアカウントにてフォロー&リツイートで、オリジナルグッズが当たるプレゼントキャンペーンを実施予定!

本家本元の
びよりんです

累計200万羽

名古屋コーチンの卵でつくったプリンだから、「びよりん」とネーミング。やさしい味のパバロアで包まれ、スポンジ生地をまぶしてふわふわに。

