

ごま油の四季



夏の号 144 2022 Summer
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

薬味、ごま偏愛

特集◎香る、はじける、うまい

漁村女性グループめばる

メツゲライクスタ

らあ麺 飯田商店

江戸前芝浜

そばよし

もつ幸

六盛

比良山荘

○味!?
生七味コレクション

香りの
ごちそう、
お届けします



「賛否両論」
笠原将弘 料理上手の5G

連載◎天ぷらを食べに 東白庵かりべ



グッドデザインかつ実用的な「スリッキーN」は、昭和40年代からずっと愛されつづける超ロングセラーのごますり器。すりたての香り高いごまをいつでも食卓に

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
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。」

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・太香は竹本油脂の登録商標です。

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
WEB版



バックナバー
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



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C014687

漁港として知られる大分県佐伯市の市街から、車で南東に30分行くと、ごまだしを製造する鶴見の漁村がある。リアス式の海岸線に沿って道路がくねくねと走り、漁港や家々が点在する風景。このエリアは豊後水道の水産資源に恵まれている。

大分・佐伯の漁村から

愛情たっぷり 魚とごま



年中水揚げするエソが、郷土食「ごまだし」の材料。
ほかにアジやタイでもつくる。

魚とごまをすり合わせてつくる「ごまだし」。大分県の漁村で生まれたこの郷土食が、いま全国区で知られる万能調味料になりつつあります。ごまが香り立つそのおいしさの魅力をお届けします。

鶴見から発信するごまだしの味
わいは、いまや全国に知られるよう
になりました。

「ごまだしをみなさんが食べてくれ
れば、魚食が増え、地域の魚価も向
上し、地域振興につながります」

食べ方も和洋のジャンルを問わ
ずアレンジがきき、万能調味料と
して使えます。一度食べたら、う
まみと香りあふれるごまだしのフ
アンになるのはまちがいなしです。

と、リーダーの桑原政子さん。
大量に魚が獲れたときにまとめて
仕込み、常温で保管しておく保存
食なので、ごまを薬味素材として
ふんだんに使った先人の知恵はさ
すが。ごまは魚くさをやわらげ、
かつ香ばしさを添えています。ご
まの抗酸化力はおいしさをキープ
するのにも、ひと役買っているか
もしれません。

「ごまだしはとてもおいしいんで
すよ。家のすぐ前は海、ごまは私
が子どもの頃は庭に畑がありました。
どちらも身近で、健康的な素
材です」

「ごまだしはとておいしんで
すよ。家のすぐ前は海、ごまは私
が子どもの頃は庭に畑がありました。
どちらも身近で、健康的な素
材です」

大きなすり鉢で白ごまをゴリ
ゴリ、焼きぼぐした魚をゴリ
ゴリ。漁港の町として知られる
大分県佐伯市には、「ごまだし」と
呼ばれる保存食があります。数十
年前までは漁村の母から娘へと伝
えられる家庭のレシピでしたが、
最近ではすっかりつくられる機会
も減ってしまった郷土の味。この
ごまだしを復活させたのが、小さ
な漁村・鶴見港にある「漁村女性
グループめばる」です。



目の前に広がる海。
豊富に獲れる新鮮な魚と
香り高いごま

エソ、アジ、タイの3種類のごまだし。白身魚ならではの上品な味わいのエソ、魚の風味が強いアジ、より繊細なタイ。200g入り。

港にある工房で、ごまだしを製造中。
焼き魚、すりたてのごま、醤油の甘く香ばしい香りが立ちこめています

魚は三枚におろして焼き、ていねいに皮と骨を取りのぞく。醤油やみりんにはぐした身を入れ、すりごまを合わせる。ラベル貼りや漁船のイメージで縄を使った包装まで、すべて工房で手づくり。漁師の妻たちの愛情がごまだしをおいしくする。



魚とごまはおおよそ2対1の割合。マルホンのいり胡麻 白を製造直前にすり、香り豊かに。

めばるリーダー

桑原政子さんにおそわる 家庭でつくる「ごまだし」

ごまだしは大量の水揚げがあったときにまとめてつくり、
繁忙期にうどんにのせて簡単に食べていた保存食。
魚とごまの栄養価抜群で、うまみもたっぷり

漁師の妻の
知恵と愛情が
詰まっています



ごまだし

材料（つくりやすい量）

アジ、タイなど … 正味500g

いり胡麻 白 … 250g

淡口醤油 … 325ml

濃口醤油 … 175ml

みりん … 225ml

砂糖 … 11g

*魚は頭を落として
内臓や血合いを取り
のぞき、三枚におろし
て焼く。皮ははずして
身をほぐし、小骨を取
りのぞいておく。



① すり鉢にいり胡麻
白を入れ、すりこぎで
する。半ずり程度で、
ごまから油がでてくる
前に止めるのが目安。



② ほぐした魚を加え、
全体が混ざり合う程
度にすり合わせる。



③ Aの調味料を加え、
さらによくすり混ぜる。
本来、家庭では調味
料は醤油のみでつく
っていたそう。



④ すり混ぜながら、
残っている小骨をみ
つけては取りのぞく。
醤油が混ざるにつれ
て白い小骨がみえや
すくなるので、注意深
く、ひたすら根気よく。

手順は簡単でも
魚の皮や小骨を入
念に取るのに
手間がかかる



⑤ 小骨を取り終わる
頃には、魚とごまが混
ざっていい状態に。こ
れでできあがり。
◎ 冷蔵庫で1週間ほ
ど保存できる。

ごまだしうどん

どんぶりにうどんを入れてお湯を注ぎ、かまぼこや
ネギの具とごまだしをのせるだけ。ごまだしは1人
分で大さじ2が目安。お好みでかけ旨ごま油 マイ
ルドをかけると、ごまだしのうまみに香ばしさが加
わり、さらにおいしさが増す。夏はごまだしを同量
の水で割ると、そうめん用のつゆにもなる。

ごまだし 卵かけごはん

いつもの卵かけごはんに、ご
まだしを大さじ1ほどのせ、か
け旨ごま油 マイルドをかけら
れと、うまみ倍増！さらに納豆ト
ッピングもうまい。



ごまだしの
原点の一品

和風チャーハン

ごまだしとごま油のダブル使いで、香ばしさ倍増。
炒め調理にはアジのごまだしがイチオシ

材料（ごはん2杯分）／圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1 ちりめんじゃこ30g 長ネギみじん切り¼本分 ごまだし大さじ1 ごはん茶碗2杯 カリカリ小梅10個 塩少々

- ① フライパンに圧搾純正 濃口を入れて熱し、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒める。
- ② 長ネギも加えて炒め、しんなりしたら、ごまだし、ごはんを加えて炒め合わせる。
- ③ きざんだ小梅を加え、塩で味を調える。



ナムル

野菜とごまだし、ごま油を和えれば、
うまみたっぷり、香りもよく、味が決まる

材料（つくりやすい量）／ホウレン草1束 モヤシ1袋 ニンジン1本 A[ごまだし、かけ旨ごま油 一番搾り各大さじ1½] ごま油屋のラー油適量

- ① ホウレン草はゆでて食べやすく切る。モヤシはさっとゆでる。ニンジンはいーラーで薄切りにする。
- ② それぞれをAと和え、ニンジンのナムルにはごま油屋のラー油も加える。



万能調味料の「ごまだし」とごま油があれば、 無敵のおいしいレシピ

ごまだしのあとを引くおいしさは、幅広い料理にアレンジ可能。
新鮮な魚とごまが生み出す、うまみにあふれる万能調味料です

ごまだしを製造するスタッフのみなさん。中央は顧問の桑原政子さん、左端は代表取締役の小谷晃文さん。6月からは新たに魚種を増やし、「ごまだし+（プラス）」シリーズも発売。愛情込めて、全国にごまだしを届けます！



漁村女性グループめばる

大分県佐伯市鶴見沖松浦1384-2 ☎0972-33-0274 facebook@gomadasidean and deluca、無印良品、成城石井、AKOMEYA TOKYOなどで購入できる





楠田裕彦

1972年、兵庫県生まれ。ハム職人だった父をみて育ち、1996年からドイツ、フランスで修業。2004年にメツゲライクスダ六甲道店、2009年に芦屋店を開店。2021年には農林水産省「料理マスターズ シルバー賞」受賞。メツゲライはドイツ語でシャルキュトリー（ハムやソーセージの専門店）。

シャルキュトリーは和食の漬物のような存在。どの家庭でも常備していて、主食のパンのおかずで、地域性がある種類も豊富。だから、ごはんにも合う、日本のシャルキュトリーをごま油でつくってみようと思いました。おもな材料はレバーとごま油と塩。だれでも焼き肉屋のアレ、とイメージがつく組み合わせなので、シャルキュトリーを食べ慣れない人にも興味をもってもらえると思います。ポイントはごま油できちんと乳化させること。調和が生みだす味わいを楽しんでください。

材料（27cm×8cm×高さ8cm

テリーヌ型1本分）

鶏レバー … 380g

「塩 … 16g

A 白コショウ … 3g

「ナツメグ … 1g

卵黄 … 2個分

玉ネギ … 140g

* スライスし、太香胡麻油

（分量外）で軽く炒める

純ねり胡麻 白 … 200g

太香胡麻油 … 100g

胡麻油 一番搾り … 20g

ごま油屋のラー油 … 6g

生クリーム … 150g

* 沸かす

ショウガの奈良漬 … 150g

* 薄切りにする

いり胡麻 金 … 適量

メツゲライクスダ

家庭でつくる、
ごまづくしの鶏レバーの
ムース・セザム

超一流のごま薬味づかい

レバーとごま油の香り、白コショウやナツメグが調和すると、どこかエキゾチックな味わいに。ショウガの奈良漬の清涼感と食感がエッジとしてきいている。



香り立ちのいい胡麻油 一番搾りを軸に、飛び抜けすぎず、他の素材と調和するようバランスをとるために太香胡麻油を配合。ごま油屋のラー油はキレのいい唐辛子の辛味がアクセントに。表面を覆ういり胡麻金の油脂分が油膜がわりになり、焼成中の乾燥を防ぐ。



世界初のこの味わい！ だからこんな和洋の 食べ方で

コム・ン
東京都世田谷区奥沢7-18-5
1F ☎03-6432-1061 ㊟
7:00～18:00 ㊟火、水
<https://commen.jp/>

ごはんにも合うサプライズ！

奈良漬やごま油が入っているので、不思議なほど、ごはんにもびったり。味噌おにぎりの感覚でおにぎりにぬると、なんともリッチな味わいです。ごはんには穂ジソや大葉を混ぜ込んだり、韓国海苔で巻くのもおすすめ。



クルミの バゲットで

メツゲライクスダのハムやベーコンでそうざいパンをつくっている、ベーカリー「コム・ン」の大澤秀一シェフがセレクトしたクルミのバゲットとともに。「鶏レバーのムースがしっとりとして、味も濃厚なので、全粒粉やライ麦の風味があり、軽い食感で、クルミがアクセントになるバゲットを選びました」(大澤さん)。クルミに太白胡麻油をからめてから練り込むので、生地が乾燥しにくく、歯切れよくサクッとしています。



⑦最後にショウガの奈良漬を加え、5～8mm角くらいになるまで回す。



⑧レバーとごま油や他の材料がきれいに乳化してつながり、ツヤツヤのテリがでる。



⑨テリーヌ型に入れてならし、台に打ちつけて中の気泡を抜く。



⑩いり胡麻 金を表面全体にびっしりまぶす。



⑪天板やパットにのせてお湯を数センチ張り、80℃のオーブンで1時間～1時間20分焼く。芯温70℃を目安に。

◎型は家にあるものでOK(焼成温度と時間は変わらず)。
◎冷蔵で約1週間保存できる。もしくは適当な大きさにカットしてラップをびったりと密着させて包み、冷凍保存してもOK。食べる時は自然解凍を。



①鶏レバーをフードプロセッサーにかけてなめらかにし、Aを加える。



②さらに回すと、塩がレバーのタンパク質に作用してねっとりとした状態になる。



③あとは順番に材料を加えては回して混ぜていく。まず卵黄を加えて混ぜる。



④次に炒めておいた玉ネギを加える。



⑤純なり胡麻 白を加えて混ぜる。



⑥フードプロセッサーを回しながら、太香胡麻油、胡麻油一番搾り、ごま油屋のラー油を加え、生クリームも加える。



メツゲライクスダ 芦屋店
兵庫県芦屋市宮塚町12-19 ☎0797-35-8001 ㊟10:00～18:00、イートイン11:00～17:00(15:30L.O.) ㊟水、第3火 <https://metzgerei-kusuda.com/> 六甲道店もある。ウェブサイトにオンラインショップあり





飯田将太
1977年、神奈川県真鶴町生まれ。飲食業界で働きつつ、故・佐野実さんの「支那そばや」のラーメンに衝撃を受けたことをきっかけに、自らのオリジナルなラーメンを追求する。2010年、「らぁ麺 飯田商店」を開店。

ラーメンにとって、香味油はすごく大事な要素です。香りがすごくいい胡麻油 一番搾りはとても気に入っていて、太白白湯らぁ麺のマー油をつくりました。太白胡麻油は素材を潰けこんで七味オイルをつくりました。マー油はガツンと香りが強く、七味オイルは繊細な香りです。ラーメンを食べるとき、みなさんまずスープを飲んで味を探りますよね。でも、実は「麺をすする」ときが、麺にからまった空気とともに口に入り、味覚や嗅覚が一番敏感に感じ取ります。ズズッとすすったとき、マー油も七味オイルもすごくいい感じで香りが飛んでくると思います。見た目ではわからない香りの正体が明らかになる、たまらない瞬間なんですよ。

太白白湯らぁ麺

- 【薬味・ニ】 胡麻油 一番搾りとニンニクのマー油
- 【薬味・ニ】 木の芽と陳皮をまぶした九条ネギ
- 【スープ】 塩、鶏清湯、太白胡麻油と乳化した鶏白湯
- 【具】 平打ち（ハルユタカ主体）
低温調理の鶏チャーシュー

らぁ麺 飯田商店

麺とスープにひそむ、
香りとうまみの連続アタック



塩、鶏清湯、太白胡麻油で乳化させた鶏白湯でスープをつくり、仕上げに胡麻油 一番搾りの香り立つマー油をたらす。鶏チャーシューの上の九条ネギには細かくきざんだ木の芽と陳皮をさりげなくまぶし、存在はみせず香りだけを感じさせる変化球。濃厚な味わいに薬味がきく。

胡麻油 一番搾りで煮たニンニク、ごま油の搾りカスを含わせ、ペースト状にしたマー油。味も香りも濃い！



2種の塩を鶏清湯で溶き、そこにとろりと乳化した鶏白湯を注ぎ入れる。2つの異なる鶏のスープが出会う。



強火で6時間。途中で太白胡麻油を加えて乳化させながら、 $\frac{1}{6}$ 量に煮詰めた超濃厚な鶏白湯。



超一流のごま薬味づかい

七味塩らぁ麺

【薬味】 七つの薬味の七味オイル
(太白胡麻油ベース)

【スープ】 塩、七味オイル、
鶏清湯、お湯

【麺】 細麺
(ハルユタカ主体)

【具】 七味ペーストが香る
鶏ワントン



唐辛子、海苔、ぶどう山椒、黒ごま、自家製の陳皮、けしの実、麻の実を太白胡麻油に3日間漬けた七味オイル(写真上・左)。フルーティなフレーバーのなかに複雑な辛味や香りが感じとれる。

七味オイルを漉しとった材料も捨てずに、ペースト状に。鶏ワントンの肉あんに薬味としてごく少量包み込み、香りと心地よい刺激をひそませる。



どんぶりに塩(高知産の塩と新潟産の花塩の2種)と七味オイルを入れ、鶏清湯で溶き、これをノンミネラルに濾過したお湯で割った清いスープ。仕上げにも七味オイルをたらし、鶏ワントンをトッピング。「スープという大きな世界と、鶏ワントンの中の小さな世界。薬味の七味をふたつの世界観で感じてもらえれば」(飯田さん)

らぁ麺 飯田商店

神奈川県足柄下郡湯河原町土肥2-12-14 ☎0465-62-4147 ☎11:00~15:00 火、水、ほか月不定休あり
<https://r.iidashouten.com/> OMAKASEサイトより要予約。ウェブサイトにもオンラインショップあり。

太白白湯らぁ麺は近日中に販売予定、乞うご期待!



インスタント麺もこの薬味オイルで!



飯田さんおすすめの家庭でつくる香味オイルはとても簡単。太白胡麻油200ml、長ネギの白い部分のみじん切り50g、ショウガのみじん切り5gを電子レンジ(500w)で約5分加熱するだけでつくれます(この分量で2、3人分)。香味オイル少量をどんぶりに入れておき、できあがったインスタントラーメンを入れ、上からも香味オイルをトッピング。いつものラーメンがめっちゃめっちゃおいしくなります!

おかず番付

江戸のおかずは ごま香る



江戸時代後期。醤油、塩などシンプルな調味料でつくる料理には、ごまの香りがふくよかにたどっていったようです。香り高い薬味として、ごまは日々のおかずをどれほどおいしくしていたのでしょうか。



江戸前芝浜
海原 大

1979年、東京生まれ。和食店で修業を経て、江戸料理に興味を抱き、古い文献などの研究をはじめ。2016年「太華」を開店、2021年にリニューアルとともに店名を「江戸前芝浜」とした。

雷豆腐

江戸時代の名レシビ本「豆腐百珍」から、当時の人気豆腐おかず。ごま油で豆腐を炒める簡単な一品ながら、コクと香りが食欲をそそり、ごはんが進む。パチパチと音を立てるから「雷」とは、なんて洒落たネーミング。ほんのり香るわさびの薬味も粋。

材料●2人分
木綿豆腐 1丁
長ねぎ 1本
大根おろし 100g
圧搾純正胡麻油濃口 大さじ3
醤油 大さじ2強
わさび 適量

- ①豆腐はキッチンペーパーでくるんでザルにのせ、冷蔵庫に2時間おいて水を切る。
- ②長ねぎは小口切り、大根はすりおろす。
- ③鍋に圧搾純正濃口を入れて熱し、豆腐を手で粗くくずしながら入れる。豆腐からでてくる水分を強火で飛ばしながら炒め、水分が少なくなったところで長ねぎを加える。
- ④ねぎに火が通ったら大根おろしを加え、醤油で味を調える。
- ⑤盛りつけ、針切りにしたわさびをちらす。



熱々にしたごま油に豆腐をくずし入れると、まるで雷鳴のようにパチパチと音を立てる。

料

理本が多数出版された江戸時代。当時のレシピを読みおくと、現代で私たちが食べている和のおかずは、大半が300年以上前のこの時代から食べられていたことがわかります。

「今ほど食材も調味料も豊富ではないので、よりそぎ落とされた、でも素材の輪郭が明確な料理が多いように感じます。塩や味噌、そして江戸後期になると醤油が調味の中心になりましたが、砂糖を料理に使わなかったのが現代との一番のちがいでしょね」と海原大さん。醤油がキリツと立った味つけは、すっきり。香味野菜やごま、柑橘類などの薬味も使い、その味わいは冴えわたっていたようです。いまあらためて江戸時代のレシピを見返すと、実用的で納得の調味料や薬味づかいに気づかされます。



「日々徳用倭約料理角力取組」都立中央図書館特別文庫室

江戸時代後期に流行った「番付」は、いわば現代のランキング表。酒屋、醤油屋、鯉節など、さまざまな番付表が刷られて大人気だったそうです。この「為御菜（おさいのため＝おかず）」は、庶民が日常的に倭約しながらつくっていたおかず約200品をまとめた、通称「おかず番付」。中央には、ごはんに欠かせない漬物や調味料が記され、両側の東西は野菜料理の「精進方」と、魚介料理の「魚類方」に分けられています。それぞれの一番上段に通年の献立「雑」が、そしてその下は春・夏・秋・冬の季節の献立が配され、人気の順は当時力士の最上位だった大関を筆頭に、関脇、小結、前頭と評されています。おかずの名前はほとんどが現代と同じもののばかりです。

江戸時代の「おかず番付」には ごまのおかずがたくさんです

「おかず番付」の献立名をみると、精進方に「ごまの料理をたくさん発見。通年で人気があるおかずの小結に輝くのは、『きんぴらごぼう』。当時の料理書では『香油（ごまのあぶら）』と書かれた、香ばしいごま油で炒りつけたのでしょうか。また、同じく通年献立の前頭には「ひじき白和え」。豆腐は当時もとても使われた経済的な材料で、白和えは春の人参、冬のこんにゃく、うど、切り干しなどがみられます。ほかにも「ごま和え」「ごま浸し」「ごま汁」「ごま味噌」「ごま塩」など、ごまを使ったおかずが多彩です。



胡麻
香油



拍子木切りにし、ごま油でシャキッと炒りつける。

きんぴらごぼう

砂糖は高級品で料理には使われなかった当時、きんぴらごぼうはすっきりとキレのいい醤油味。たくさん獲れた貝や小魚も具にっていました。

- 材料●2人分
ごぼう 100g
青柳 2個
ごまめ 30尾
太香胡麻油 大さじ2
酒 150ml
醤油 大さじ3
いり胡麻白 大さじ1
一味唐辛子 小さじ1

- ごぼうは長さ3cm、2mm角の拍子切りにする。酢水（水1カップに酢小さじ1）に15分さらし、水を切る。
- 青柳はワタを取りのぞく。酒100mlを煮切り、青柳を入れて酒煎りにし、ザルにあげて冷ます。
- ごまめはフライパンで空煎りする。
- 鍋に太香胡麻油を入れて熱し、ごぼうを炒める。炒める音が小さくなったら、酒150mlを加え、ひと煮立ちしたら醤油を加えて煮詰める。
- 仕上げにいり胡麻白と一味唐辛子を加え、青柳、ごまめを加える。

江戸時代には七味唐辛子売りが街角でよくみられ、当時は「七色唐辛子」と呼ばれていました。七色の調合はさまざまですが、赤唐辛子や黒ごまは必須で、他は山椒や陳皮、麻の実、青海苔、けしの実など。見た目にも、味、食感もバラエティに富んだすばらしい薬味です。ごはんにふりかけて、だしや白湯をかければ、これだけで香り飯のできあがりです。



香り飯

材料◎1人分
ごはん 1膳
七色唐辛子 適量
鰹だし 適量
(好みに調味する)
◎ごはんに七色唐辛子を好みの量ふりかけ、鰹だしをかける。



大根 生姜
葱 蓴荷
紫蘇
荻子



番椒
胡麻

鰹のたたき

「女房を質に入れても初鰹」といわれたほど、初鰹は絶大な人気がありました。大根おろしと塩酢、薬味を合わせて「お腹を冷やすほど」たっぷりとのせた当時のこの一品は、鰹がとても上品になります。この時季の鰹はまだあまり脂がのらずさっぱりしているので、当時に想いを馳せながら、太白胡麻油で焼いたたたきにしました。



材料◎2人分
鰹 皮つき半冊
太白胡麻油 適量
塩酢
酢 1カップ
塩 小さじ2
大根おろし 100g
生姜 適量
長ねぎ 適量
みょうが 半分
大葉 8〜10枚
溶き辛子 適量
醤油 適宜

①鰹は皮目に太白胡麻油をぬってあぶる(串を打って焼くか、フライパンで焼く)。
②酢と塩を合わせて塩酢をつくる。
③大根をすりおろす。生姜、長ねぎ、みょうが、大葉はせん切りにし、水にくぐらせて水気を切る。
④①の鰹を厚さ1cmほどに切って並べ、塩酢を切り口の両面に手で軽くたくよくうにしてまぶす。
⑤残った塩酢に③の大根おろしと薬味を混ぜ、軽く水気を切る。これを④のせ、軽くたたいてなじませる。
⑥盛りつけし、辛子を添える。好みで醤油をかけて食す。



たっぷりの大根おろしと薬味、塩酢で、いわば現代風のマリネ仕立て。

すずきの塩焼き

油味噌

初夏から旬になるすずきは、塩焼きで。淡白な味わいなので、みょうがや大葉、油味噌の薬味で香りを添えます。油味噌はごま油と好みの味噌を混ぜ合わせるだけ。酒肴にもごはんにも合う常備おかずです。



- 材料●2人分
すずき切り身 2枚
塩 適量
油味噌 10g
味噌 10g
— 压榨純正胡麻油 小さじ1
みょうが、大葉 各適量
- ① すずきに塩をふり、焼く。
② 味噌と压榨純正を合わせて油味噌をつくる。
③ みょうがを薄く小口切り、大葉をせん切りにする。
④ すずきの塩焼きに油味噌と③の薬味を添える。



から汁

胡麻



江戸前の海でたくさん獲れた貝のだしとおからでつくる、滋養の味噌汁。二日酔いをさますのにもってこいといわれていたので、セサミンパワーのごま油もたらしてみました。夏は冷やしても美味。

- 材料●2人分
大根 40g
にんじん 20g
ごぼう 20g
アサリのだし
アサリ 100g
— 水 2カップ
味噌 大さじ2
おから 40g
胡麻油 一番搾り 適量

- ① 大根、にんじん、ごぼうは長さ3cmの拍子木切りにし、ゆでこぼす。
② アサリと水を火にかけ、殻が開いたら火をとめて漉し、アサリのだしをとる。身をむく。
③ ①に味噌を溶いて味噌汁をつくり、おからを加えて火を通す。①と③のアサリの身を加える。
④ お椀に注ぎ、胡麻油 一番搾りを好みでかける。

江戸時代の天ぷらは、屋台で食べる大衆的なファーストフード。目の前に広がる江戸前の海で揚がった芝海老やハゼ、キス、小肌などをおもにごま油で揚げていました。当時の浮世絵にも様子がうかがえますが、お客が天ぷらを串でさし、天つゆにつけて、大根おろしとともに食べていたといわれています。大根はお腹をこわさないために食べ合わせる薬味だったそうです。



歌川広重「東都名所高輪廿六夜待遊興之図」(部分) 東京都江戸東京博物館 画像提供: 東京都江戸東京博物館 / DNPartcom

江戸前芝浜
東京都港区芝2-22-23 ☎
03-3453-6888 ☎ 17:00
~23:30(21:00L.O.) 🍴 木
Instagram @edomashe
bahama

参考文献

「錦絵が語る江戸の食」 松下幸子 (遊子館) 「江戸料理百選」 福田浩、島崎とみ子 (2001年社)
「全集 日本の食文化 第五巻 油脂・調味料・香辛料」 芳賀登、石川寛子監修 (雄山閣)
「江戸の食卓に学ぶ」 車淳代 (ワニ・プラス)
P9~12 料理写真中の文字 / 「料理綱目調味抄」 P9 雷神 / 「安政大地震繪」 P11 七色唐辛子売り /
「近世商賈尽狂歌合」 P11 初鯉をもつ女性 / 「江戸自慢三十六興」 日本橋初鯉 以上、国立国会図書館
デジタルコレクションより P12 みょうが / 「素人包丁」 人文学オープンデータ共同利用センターより





香りのパンチが強い純正胡麻油(業務用)を回しかける。香りが立つ!

温麺

注文ごとに手延べする太めの麺は、温麺(890円)で食べるともちもち。スープを熱々に煮立てるので、辛みでむせないようにキャベツキムチは別添え。同店のオンラインショップで販売中の冷麺には、温麺のアレンジも記載されているので、このおいしさをぜひご家庭でも。



六盛

温麺の熱々スープから
ごま油が香り立つ

数十軒ある別府冷麺のなかでも有名な「六盛」。冷麺と双璧を誇る人気メニューが、温麺です。冷麺と温麺は、国産牛と昆布でとったうまみたっぷりのスープや手延べ麺、自家製のキャベツキムチ、チャーシューといった基本は同じ。温麺にはさらにもやしをトッピングし、仕上げにごま油を回しかけます。熱々に煮立てたスープは少し煮詰まって塩味が立ち、ごま油が香り立ち、冷麺とは似て非なる味わいに変化。夏でも温麺派のリピーターが絶えません。



六盛 松原本店
大分県別府市松原町7-17 ☎09
77-22-0445 🕒11:30~14:00、
18:00~20:00(スープがなくなり次第
第閉店) 💧水 [https://www.
6-sei.com/](https://www.6-sei.com/) トキハ別府店、大分
店もあり。オンラインショップあり



温かいもりつゆに鶏そぼろ、
ネギ、ごまラー油を入れたつ
けそば。うどんもあり。



そばよし

数滴のごまラー油で
心をワシづかみ

東京・日本橋界隈の繁盛立ち食いそば店といえば、こちら「そばよし」。鯉節問屋・中弥商店の直営なので、惜しみなく鯉節を使うキリッとしたつゆはもちろんのこと、自家製麺のそばも本格派です。定番や季節の品書きのなかで異色な存在が、鶏そぼろつけそば。もり用の濃いつゆを温め、甘めの鶏そぼろとネギを入れ、ごまラー油をひとたらし。甘辛味と香りが混然一体化するやみつきの味わいは、ごま油で唐辛子を煮だしたごまラー油が薬味のごとく香るからこそです。



鶏そぼろつけそば

鯉節をしっかりきかせた江戸っ子
好みのつゆに、ごまラー油を数滴。
これで味がパッチリ調う(450円)。



モツにはあらかじめ火が通っているので、キャベツがまだシャキッとして
いるうちに食べはじめる。うまい！



鶏ガラベースのスー
プにモツ、キャベツ、
ニラ、ワンタンを入
れた鍋でスタート。

もつ鍋

二代目店主の両親が生み出したオリジナルの
もつ鍋。コク、モツの脂の甘み、酸味、醤油
味が生み出すクセになる味わい(もつ鍋1人
前 1100円、ちゃんぽん麺1玉 275円)。



締めは少量のスープにちゃんぽん麺
を入れ、すりごまをドッサリ！スープ
を吸いつくして和え麺状態に。



麺ものに薬味は欠かせませんが、ご
まもその薬味のひとつです。ごまの香
りが麺をおいしくする、編集部セレクト
のベスト3をお届けします！



もつ幸

もつ鍋のシメ麺にドッサリすりごま

味噌やニンニク味のもつ鍋とはひと味もふた味もちがう、「もつ幸」のもつ鍋は水炊き風。濃厚な鶏ガラベースのスープで煮て、特製の酢醤油につけて食べる独特のスタイルです。具は4種の和牛モツ、キャベツ、ニラ、ワンタンの皮。そして絶対にはずせないのが、太めのちゃんぽん麺とすりごまで作る締めの麺です。これほどまでにごまの香り高きフレーバーを満喫できるヌードルは、もつ幸以外では出会えないはず！

すりごまがからだ
麺を、スープで
割った酢醤油に
つけてツルリとい
く。美味！



大量のすりごまは、営
業前にその日に使う分
のみをすったもの。すり
たては香りがちがう。

冷たいそばにたっぷりのきざみ
海苔、ネギ、卵をのせて、もり
のつゆを張り、圧搾純正胡麻油
濃口をたっぷりかけて和えそば
に。そばよしのスタッフにひそ
かに人気のまかないメニュー。

まかないは
コレが人気！



もつ幸

福岡市博多区綱場町7-14 ☎092-291-50
46 🕒 17:00~23:00(最終入店 22:00)
📅 日(月曜が祝日の場合は営業し、月曜休に)
最新の営業時間はウェブサイトに
<http://motsukou.web.fc2.com/>



そばよし日本橋店

東京都中央区日本橋本町1-1-7 本町山崎ビ
ル1F ☎03-3241-0884 🕒 7:30~20:
00 📅 土、日、祝 <https://twitter.com/sobayoshi0716> 京橋店、神谷町
店もあり

○味!?

生七味コレクション

日本はおいしい薬味が豊富。そのおいしさをたくさん欲張って、香りや五味、色彩、食感をとりどりに合わせた「生七味」をつくりました。

生の薬味を使い、みずみずしくフレッシュ感あふれるのが生七味の妙。

ごまをはじめとする薬味が醸し出す、香味を楽しめます。

※P15～18の分量はつくりやすい割合。材料すべてを混ぜ合わせてつくります。



○ 万能、簡単生七味

しそわかめ* … 大さじ1
きざみわさび** … 大さじ¾
太白胡麻油 … 大さじ½
* 井上商店
「ソフトふりかけ・しそわかめ」
** 金印「きざみわさび」

香り高いしそわかめとわさびを太白胡麻油がつなぐ、生七味の入門編レシピ。まずは「板わさ」風に添えて。他に白身魚やタコ、青魚の刺身にもおすすめ。



▶ 塩昆布のうまみ生七味

塩昆布 … 大さじ1 (きざむ)
大葉 … 大さじ1 (きざむ)
黄柚子の皮 … 大さじ1 (きざむ)
いり胡麻 白 … 大さじ½
太香胡麻油 … 大さじ½
一味唐辛子 … 好みで

うまみと大葉や黄柚子のフレッシュ感、太香胡麻油の香ばしさが口のなかに広がる。キュウリー一本にたっぷりとのせてガブリと丸かじり。



◀ 黒生七味

真っ黒な生七味。浜納豆の凝縮した味わいに、鼻に抜ける黒コショウの攻めの香り。プチッと歯に当たったときに立つ、黒ごまの癒やしの香りが絶妙のハーモニー。じゃがバターにのせると、黒トリュフを思わせるほどの高級感のある風味。

浜納豆 (半ずりにする) … 10粒
黒コショウ (粗く砕く) … 15粒
いり胡麻 黒 … 大さじ1
太白胡麻油 … 大さじ½
黒コショウ (粉末) … 大さじ¼



名店の香味あふれる名品もどうぞ **生七味的・薬味の名品**

瓢亭 の柚子あぶら

完熟黄柚子のみを使用し、太白胡麻油に香りを抽出。年1回製造の限定品で、毎年待ち焦がれるファンも多い名品。柚子の上品な香りは、鯛の刺身から甘味のパンナアイスクリームまでやさしく寄り添う。

※ 江戸生七味、柚子あぶらは「うまいもんドットコム」で販売中
<https://www.umai-mon.com/>



天富良いわ井 の江戸生七味

江戸野菜の内藤唐辛子、有機栽培のショウガ、丹波の朝倉山椒、大分の柚子、四万十川の青海苔、黒ごまと白ごま、小笠原の塩を生の状態でブレンドした香り高い逸品。同店と親交の深い料理研究家の林幸子さんが毎年製造する。ごま油とも相性がよく、魚介類にも肉にも合う。





山椒とネギでつくる椒麻ソースに、夏のスタミナアップ用にニラも加えてアレンジ。さらにミョウガとショウガで爽快、塩こうじと圧搾純正が味をまとめる。からあげに薬味としてたっぷりトッピング。

ジャンマー ● 椒麻風生七味

山椒(粗く砕く) … 小さじ1
ニラ(きざむ) … 大さじ1
長ネギ(きざむ) … 大さじ1
ミョウガ(きざむ) … 大さじ1
ショウガ(みじん切り) … 大さじ1
塩こうじ* … 大さじ1
いり胡麻 白 … 大さじ1
圧搾純正胡麻油 … 大さじ1
* 八海山「塩こうじ」



● ブラックペッパーの 生七味

スーッと刺激的な辛さの黒コショウに、清涼感を添えるレモンの皮。この濃いメンツの生七味には、香味高い圧搾純正とすり胡麻 黒を。酢コショウを超えそうなほどの餃子の相方が完成!

黒コショウ(粉末) … 大さじ1
レモンの皮(粗みじん切り) … 大さじ1
圧搾純正胡麻油 … 大さじ1
すり胡麻 黒 … 大さじ1/2



▼ 納豆生七味



納豆フリーズドライ … 大さじ1
ミョウガ(きざむ) … 大さじ1
大葉(きざむ) … 大さじ1
ねり梅 … 大さじ1
いり胡麻 白 … 大さじ1/2
太香胡麻油 … 大さじ1



フリーズドライのサクサクした納豆が、太香胡麻油となじんで少し柔らかくなってきた頃が食べごろ。ミョウガ、大葉、ねり梅、白ごまと薬味満載。味のバランス抜群で何にでも合わせたくるが、夏ならぶっかけそうめんにとっぴりとのせて。



デュカ … 大さじ1
醤油こうじ* … 小さじ2
太香胡麻油 … 小さじ2
いり胡麻 白 … 小さじ1/2
青唐辛子(みじん切り) … 1つまみ(好みで)
* 八海山「醤油こうじ」

● 生七味デュカ

中東のミックススパイス「デュカ」に醤油こうじを加えると、一気に親しみのある味に。辛味のアクセント青唐辛子は、お好みの量で塩梅を。なめ味噌のようなコクのある味わいは、絹ごし豆腐の薬味にぴったり。



ノースファームストックの 北海道ナッツのオイル漬け

北海道産の玉ネギとアーモンド、クルミ、ヘーゼルナッツ、カボチャの種が、オリーブオイルと太白胡麻油をブレンドしたオイルにたっぷり。和洋の野菜のグリルがひと際おいしくなる。



※ノースファームストックのオンラインショップで購入できる <https://www.northfarmstock.com/>



ノースファームストックの 醤油こうじとニンニク生姜の アペタイザー

太白胡麻油と純正ごまラー油、醤油こうじ入りの辛味オイルに、北海道産のショウガやニンニク、黒千石大豆などを漬け込んだ一品。合わせるものを選ばない懐の深さ。



日本の
薬味

〇味!? 生七味コレクション

金印わさび×マルホン胡麻油 わさび偏愛の生七味

生七味コレクションの特別版、日本で古来から愛されるわさびの
香りを楽しむ4品をご紹介します。わさびとごま油は相性がいいのです！

※参考文献／「スルフィープレス」51号、65号（金印グループ）

わさび香る生七味



香るおろし本わさび … 小さじ1
大葉（きざむ） … 小さじ1½
きざみ海苔 … 小さじ1
胡麻油 一番搾り … 小さじ½
いり胡麻 白 … 小さじ¼



本わさびのチューブを使って手軽に。白ごまと海苔の食感がきいていて、冷や奴、麺類などに万能。

油揚げチップスと

電子レンジでカリカリにした油揚げのチップスにのせて、お酒のつまみに。



アサツキ（小口切り） … 大さじ2
ニンニク … 少々
きざみわさび うま味醤油味 … 小さじ1
かけ旨ごま油 ワイルド … 小さじ½
いり胡麻 白 … 小さじ¼

肉押し生七味

アサツキをすり鉢ですって粗いペースト状にした「あたりネギ」がベース。さらにニンニクを入れてすり、他の材料も混ぜ合わせる。ごま油のパンチのある香りと、わさびのさわやかな香りがそれぞれ際立ち、うまみあふれる生七味に。



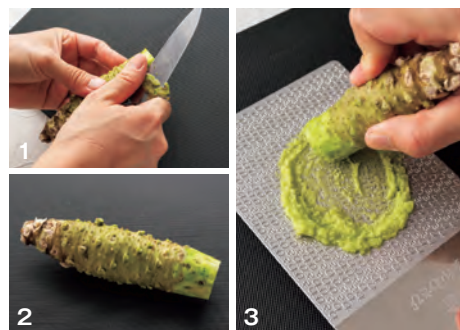
タン塩に

食べるほどに食欲がでてくるスタミナ系の生七味ながら、わさびの香りで上品テイストに。焼鳥にもおすすめ。

本わさびをすりおろします

生の本わさびは、そのまま食べてもあまり辛味を感じず、すりおろすとはじめてわさび独特のツンとする香りと辛みがでてきます。簡単にチューブわさびもいけれど、時には本わさびをすりおろしておいしさの真髄を味わいましょう。

本わさび（青果の生わさび）の根茎に含まれる成分6-MSITCには発ガン物質の解毒酵素があり、このパワーは野菜のなかでダントツトップ、かつ長時間持続することが解明されました。そして、さらには血液サラサラ作用も。本わさびは1日に5g程度を目安に食べると健康効果が期待できます。



1. 茎を切り落とし、すりおろす分だけの皮をむく。
 2. 皮は表面の突起がとれるくらいに薄くむけばOK。
 3. わさびをエンピツのようにもち、おろし金で円を描きながらすりおろす。
- ◎おすすめは、金印銅鯨のおろし金。鮫皮のおろし金よりも、よりなめらかに香り高くする進化版。



本わさびとごまを薬味に、そばを愉しむ

すりおろした本わさびの香りはとても上品。このまま薬味にして繊細な香りを楽しむのももちろん、いり胡麻 白と黄柚子の皮各少量を混ぜて生七味仕立ての薬味にしても美味。そばはゆでて冷水で締めたあと、压榨純正胡麻油を軽くからめておくと、香り高いわさびと相まって味わい深くなります。家庭でのおいしいそばの食べ方としておすすめです。

わさび生七味の「ドレッシング」活用

わさびの生七味に酢と太白胡麻油を加えると、上品な酸味のドレッシングに簡単にアレンジできます。たとえば「爽味生七味」ならば、酢と太白胡麻油各大さじ1を加えて混ぜ、塩と一味唐辛子で味を調えるだけ。



金印わさび

金印わさび
<https://www.kinjirushi.co.jp/>
 ウェブサイトにオンラインショップあり。金印銅鯨は家庭用のレギュラーサイズも販売。

山わさびの生七味

わさびよりも、より辛味が強い山わさび。ごま油と味噌を隠し味に、粉山椒がほのかにきいた、やみつきの高い生七味。黒ごまとサクサクしょうゆが食感のアクセント。



山わさびすりおろし … 小さじ1
 サクサクしょうゆ* … 小さじ1
 味噌 … 小さじ½
 かけ旨ごま油 マイルド … 小さじ½
 いり胡麻 黒 … 小さじ¼
 粉山椒 … 少々
 *キッコーマン「サクサクしょうゆ」



雲白肉に

肉にも魚にも合うが、とくに豚肉はベストペアリング。たっぷりとのせて。



そうめんの薬味に

いつもの薬味が、わさびの香りにより高級感あふれる味わいに。稲庭うどんや温かいにゅうめんにも。

爽味生七味

夏の薬味の定番、大葉とミョウガが清涼感を誘い、塩昆布はうまみの元。素材の香りを太白胡麻油がつなく。



香るおろし本わさび … 小さじ1
 大葉（きざむ） … 小さじ1
 ミョウガ（きざむ） … 小さじ1
 塩昆布（きざむ） … 小さじ1
 太白胡麻油 … 小さじ½

近江「比良山莊」

やま

山の辺の 夏のご馳走

近江の山里にたたずむ料理宿「比良山莊」には、食を愛する人々が四季折々のご馳走をめあてに訪れます。清流や琵琶湖の川魚、山々からは鹿や猪、熊などのジビエといった里山ならではの美味。店主の伊藤剛治さんが手塩にかけた、香り立つ夏の逸品をお裾分けします。

6月に解禁を迎えると、川魚の女王、
鮎の時季到来。香りと辛みで脇を固めるのが、
緑美しいたでの存在です。



鮎は昆布締めにしてから、た
でオイルで和える。表面がね
っとりして、たでオイルとのな
じみがよく、うまみも増す。

鮎を三枚におろし、2、3時間ほど昆布締めにする。
たでと塩をすり鉢ですってなめらかにし、太白胡
麻油を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。鮎を昆
布から取りだし、たでオイルで和える。

若鮎のたでオイル和え

目の前を流れる安曇川^{あづみ}には、琵琶湖から鮎が遡上してきます。頭ごとかぶりつく塩焼きはもちろんのこと、洗いやうるか和え、鮎ごはん、なれずしなど、秋になり子持ちの落ち鮎になるまで、鮎の季節は続きます。比良山荘には鮎の珍味が数多くありますが、たで酢ならず、たでオイルで和えたこの一品は、焼き物の鮎とは印象が大きく変わり、昆布と相まってうまみの余韻に長くひたる味わい。たでの緑色が、新緑の山のように映えわたります。太白胡麻油と塩のみでつくるので、香りが清々しくストレート。



たでは近隣の畑でつくってもらい、お盆前くらいに自分たちで収穫。一年分を塩とすり合わせてペースト状にし、冷凍で保存しておく。独特の爽やかな香りと、チリチリとかすかに舌に残る辛みが特徴。殺菌作用のある薬味としても川魚には欠かせない。

山の猟師だけが知っていた
夏の土用の頃の
鹿肉の贅沢な味わい。
脂がのり、うまみが増す。
夏の元気を
土用鹿がもたらします。



土用鹿のたたき 梅肉オイル

赤い鹿肉に、赤い梅肉オイル。夏の元気をかきたてるような一品です。山に生きる鹿たちは、春先から好物の若草や新芽を食べ、夏場に脂肪がつき、一番の食べ頃。とくに土用の頃の夏鹿は、美味なのだそう。比良山荘では、太白胡麻油とともに低温で火入れたローストやたたきが定番。「鹿肉は火入れが肝心。太白胡麻油は油を感じさせず、しつとりと鹿肉を保湿してくれます」と伊藤さんはいます。一枚目はそのままうまみを噛みしめ、次は梅肉オイルをつけると、さらにうまみが口のなかに広がります。

鹿の外も肉に塩をふり、太白胡麻油で全面を焼きつける。真空パック用袋に醤油や酒、ハチミツの合わせ地、太白胡麻油とともに入れ、コンベクションオープンで芯温60℃で低温火入れする。冷めたら地から取りだし、薄く切り分けて盛りつける。梅肉オイルは梅干し3個分の果肉をすり鉢ですってなめらかにし、太白胡麻油大さじ2〜3を少しずつ加え、砂糖大さじ約1/2、淡口醤油小さじ1/2で味を調える。裏漉しし、もう一度すり合わせる。



梅肉オイルは、家庭でもつくれる薬味オイル。太白胡麻油が梅干しの角をとって風味がまろやかになる。



全国的に頭数が増え、駆除が奨励されているため、鹿の猟期は通年。仕留めるだけでなく、命をきちんといただくという動きが猟師や料理人の間で顕著になっている。

自家製の梅干しは、薬味や調味料として利用。果肉をむいた種も果肉が残っているので、まかないで梅煮にするなどして使い切る。「味が慣れるまで一年がかりで漬けるんですから、大事に使います」と伊藤さん。





比良山荘の前には、
比良山の湧き水が
豊富に流れている。
この水が山のあら
ゆる生命をはぐむ。

琵琶湖の幸と
花山椒の香り。
年中いつでも、
比良山荘の料理は
山椒の香りとともに。

琵琶鱒を切り身にし、塩をして1時間ほどおき、白味噌、酒、
太香胡麻油でつくった味噌床に半日ほど漬ける。炭火で焼き、
白いり胡麻をふる。花山椒のうま煮をあしらう。



山椒は春先から秋まで形を変え
ながら、そして香りを少しずつ変
えながら、四季の食膳にのぼる。
「木の芽」と呼ばれるのは山椒の
若葉。3月下旬から4月に咲く
黄色の小さい花は「花山椒」と
して食べ、稀少で高価。続けて
6月頃の柔らかな緑色の未熟果
は「実山椒」。さらに熟すと暗褐
色になり、果皮から果実が爆ぜ
て分かれる。この果皮を乾燥さ
せて粉末にしたものが粉山椒。
山椒は食欲を増し、食材のにお
いをおさえる薬味として昔から
食べられてきた。



伊藤剛治
1970年、滋賀県大津
市生まれ。京都で修業
後、1998年に父から
継いで「比良山荘」三
代目主人となる。



比良山荘

滋賀県大津市葛川坊村町94 ☎077-599-2058 📞11:30～
13:00最終入店、17:00～19:00最終入店(要予約) 🔥 http://
www.hirasansou.com/ 夏季は鮎食ベコース2万2000円～など。
オンラインショップでも鹿肉のローストや季節の鍋などを販売

夏になるとキラキラと水面
が美しく輝く琵琶湖。近江地
方の郷土の味を生んできた、
自然の食の宝庫です。あめの
うおは琵琶鱒の呼び名。周辺
の川で産まれ、琵琶湖で数年
かけて育ち、初夏になると琵
琶湖の沖のほうで水揚げされ
ます。小鮎やエビなどを食べ
て大きくなるので、脂がのり、
その脂からうまみがあふれま
す。太香胡麻油を入れた味噌
床に漬け、香ばしく炭火で焼
きあげたこの一品は、味噌が
さらに脂のうまみを上品に引
きだしています。箸休めとし
て、晩春に摘んだ花山椒をあ
しらいに。

さ

【砂糖】
甘い香味

ミルク白玉と バナナの ごま砂糖がけ

すり胡麻のジャリジャリ感と
香ばしさが◎。
「ごま砂糖」は甘味の
トッピングとして万能

材料 (2人分)
白玉粉 … 60g
牛乳 … 60ml
粒あん … 50g
水 … 大さじ1
バナナ … 1本
ごま砂糖 (→右記) … 大さじ2

① 白玉粉に牛乳を少しずつ加えて練り、一口大に丸めて少しくばませる。沸騰したお湯で約3分ゆで、浮いてきたら氷水にとる。② 粒あんを水でのばす。バナナは一口大に切る。③ ②と①を盛りつけ、ごま砂糖をかける。



ごま砂糖

材料 (つくりやすい量)
すり胡麻 白 … 大さじ5
砂糖 … 大さじ3
太香胡麻油 … 小さじ1

① 材料すべてを混ぜる。



砂糖で
もう一品



黒ごまかき氷

黒くてクール、味はスイート。
ごまとイチジクは相性抜群

材料 (4人分)
ごまイチジク
イチジク … 2個
ハチミツ … 大さじ2
太白胡麻油 … 大さじ1
すり胡麻 白 … 大さじ1
黒ごまクリーム
生クリーム … 200ml
砂糖 … 大さじ3
純なり胡麻 黒ソフトパウチ … 大さじ5
マスカルポーネ … 100g
ラム酒 … 少々
水 … 適量
黒みつ … 適量

① イチジクは皮をむいて1cm角に切り、ごまイチジクの他の材料と和える。② 黒ごまクリームの生クリームと砂糖を8分立てに泡立て、残りの材料と混ぜる。③ かき氷をつかって黒みつをかけ、②をのせ、①をトッピングする。

料理上手の 5G Goma

基本の調味料

さ・し・す・せ・そ

×
Goma

5つの基本調味料×ごま＝「5G」があれば、あなたも料理上手。賛否両論の笠原将弘さんが5G発想の基本のタレやドレッシングとそれを使った一品、さらにこれぞ5Gのもう一品をご紹介します。おいしさは5Gでさらに進歩します！

5Gとは：和食の5つの基本調味料とされる、さ【砂糖】・し【塩】・す【酢】・せ【醤油】・そ【味噌】とG【ごま】の掛け合わせから生まれるハイブリッドな味わいのこと。ちなみに、醤油は旧仮名づかいの「せうゆ」由来。ごま油、ねり胡麻、いり胡麻、すり胡麻の香ばしさやうまみ、コクが5つの調味料に寄り添うとき、両者の持ち味は上品に奥深いものと化す。

1972年、東京生まれ。「正月屋吉兆」で9年修業し、2004年に東京・恵比寿に「賛否両論」を開店。現在は名古屋、金沢にも店を構える。キャンプ飯向きの「野遊びメシ〜俺たちの日曜日〜調味料セット」を監修、好評発売中。「野遊びメシオイル」のベースは太白胡麻油です！



賛否両論 笠原将弘



野遊びメシ

賛否両論 恵比寿本店
東京都渋谷区恵比寿2-14-4
☎03-3440-5572
<https://www.sanpi-ryoron.com/>



あぶりネギ鶏

胡麻油 一番搾りのフレーバー、塩味、ネギのハーモニー。「ネギ塩ごまダレ」はやみつき度高し

材料 (2、3人分)

鶏ムネ肉 … 1枚 (約300g)

塩 … 適量

太白胡麻油 … 大さじ1

ネギ塩ごまダレ (→下記) … 大さじ3

レモン … 適量

① 鶏肉は皮を取りのぞき、厚さ5mmに薄くそぎ切りする。軽く塩をふる。② フライパンに太白胡麻油を入れて熱し、①を強火でさっと両面焼いて火を通し、皿に並べる。③ ネギ塩ごまダレをまんべんなくかけ、レモンを添える。



【塩】
塩味奥深く

塩豆腐丼

ごま油の香りが導く、塩味の極み。
香味が食欲をそそりまくる

材料 (2人分)

木綿豆腐 … 1丁 (300g)

万能ネギ … 3本

ミョウガ … 1本

ごはん … どんぶりに熱々のごはんを盛り、①を手でくずしながらのせる。塩

塩 … 小さじ1

いり胡麻 白 … 大さじ1

かけ旨ごま油 マイルド … 小さじ2

① 豆腐はペーパータオルで水気をふき取る。② 万能ネギ、ミョウガは小口切りにする。③ どんぶりに熱々のごはんを盛り、①を手でくずしながらのせる。塩を振り、②、いり胡麻 白をトッピングし、かけ旨ごま油 マイルドを回しかける。

塩で
もう一品



ネギ塩ごまダレ

材料 (つくりやすい量)

長ネギ … 1本

胡麻油 一番搾り … 大さじ5

みりん … 大さじ2

いり胡麻 白 … 大さじ1

塩 … 大さじ1

黒コショウ … 小さじ½

① 長ネギをみじん切りにする。
② ①と他の材料を混ぜる。



5Gがあれば、キャンプ飯でも味が決まる！



② ピリ辛ごま味噌ダレ

ピリ辛ごま味噌ダレはそのままスティック野菜のディップにおすすめ。



④ ごま油もマスト！



⑤ ごま割り下

5Gのタレやドレッシングは、混ぜるだけでつくれる簡単レシピ。どんな料理も、これさえあれば味がバッチリ決まるので、アウトドアにも必携です。現地でもつくってもよし、あらかじめ混ぜ合わせて持っていくもよし。

キュウリの カルパッチョ

すっきりと澄んだテイストの
「太白ドレッシング」は、
夏の一品にぴったり

材料（4人分）

キュウリ … 2、3本

プチトマト … 4個

太白ドレッシング（→下記） … 大さじ4

① キュウリは塩ずり（分量外）して水で洗い、薄く小口切りにする。② プチトマトは4等分にする。③ 皿に①を盛りつけ、太白ドレッシングを回しかけ、②をちらす。

す

【酢】

丸まる酸味



太白ドレッシング

材料（つくりやすい量）

酢 … 大さじ4

淡口醤油 … 大さじ2

みりん … 大さじ2

太白胡麻油 … 大さじ6

すりおろしショウガ … 小さじ1

コショウ … 少々

① 材料すべてをよく混ぜる。



せ

【醤油】

やみつく

まろみ味

豚トマト玉子炒め

割り下は活用度大。太香胡麻油とすり胡麻を入れた「ごま割り下」でコク増し

材料（2人分）

豚バラ肉（スライス） … 200g

トマト … 2個

長ネギ … ½本

卵 … 2個

塩 … 少々

砂糖 … 小さじ1

太白胡麻油 … 大さじ2

ごま割り下（→上記） … 大さじ3

黒コショウ … 適量

① 豚肉は長さ5cmに切る。トマトはくし切りに、長ネギは斜め薄切りにする。② 卵を割りほぐし、塩、砂糖を加える。③ フライパンを中火にかけて太白胡麻油大さじ1を入れ、②を炒めて半熟状で取り出す。④ フライパンに太白胡麻油大さじ1をたし、豚肉を中火で炒め、火が通ったらトマト、長ネギを加えて炒め合わせる。⑤ ごま割り下を加え、トマトの角がとろっとするくらいまで炒めたら、卵をもどし入れてさっと炒める。⑥ 盛りつけて黒コショウをふる。

アジのごま酢和え

ごま×酢の代表的な料理、ごま酢和え。
太白胡麻油でまろやかな味わいに

材料（2人分）

大葉 … 5枚

アジ（刺身用） … 1尾分

酢 … 大さじ2

醤油 … 大さじ1

A みりん … 大さじ1

すり胡麻 白 … 大さじ1

太白胡麻油 … 大さじ1

花穂じそ … 適宜

① 大葉はせん切りにする。② アジの皮をはぎ取り、小骨を取り、一口大に切る。③ ②をAで和える。④ 盛りつけし、①、花穂じそをあしらう。

酢で
もう一品





ナス、ピーマン、セロリごま味噌炒め

夏向き野菜を「ピリ辛ごま味噌ダレ」で炒めるだけ。
ラー油の辛味がキリッと味を締める

材料 (3、4人分)
ナス … 2本
ピーマン … 3個
セロリ … 100g
太香胡麻油 … 大さじ1
ピリ辛ごま味噌ダレ (→下記) … 大さじ2
糸唐辛子 … 適量

① ナスは一口大の乱切りに、ピーマンも一口大に切る。セロリは筋を取り、薄切りにする。② フライパンを中火にかけて太香胡麻油を入れ、ナスを炒める。しんなりしたらピーマン、セロリを加えて炒め合わせ、仕上げにピリ辛ごま味噌ダレを加えてさっと炒める。③ 盛りつけて糸唐辛子をちらす。

ごま割り下

材料 (つくりやすい量)

A 醤油 … 100ml
みりん … 100ml
酒 … 100ml
ザラメ … 大さじ2
B 太香胡麻油 … 大さじ2
すり胡麻 白 … 大さじ2

① Aを火にかけてひと煮立ちさせ、ザラメを溶かす。② 冷めたらBを加える。



醤油で
もう一品



かじきまぐろごま照り焼き

醤油と太香胡麻油の照り焼きは、
まちがいない美味。
いつものおかずがグレードアップ

材料 (2人分)
オクラ … 4本
大根 … 100g
カジキマグロ切り身 … 2枚
太香胡麻油 … 大さじ1
いり胡麻 黒 … 適量
A 醤油 … 大さじ2
酒 … 大さじ4
みりん … 大さじ4
B すり胡麻 白 … 大さじ1

① オクラは塩ずり(分量外)し、さっと洗う。大根はすりおろす。② カジキマグロはペーパータオルで水気をふき取る。③ フライパンを中火にかけて太香胡麻油を入れ、②、オクラを焼く。焼き目がついたら裏返して同様に焼き目をつける。④ オクラを取りだし、フライパンの油をペーパータオルでふき取り、Aを加えて煮からめる。⑤ オクラにいり胡麻 黒をまぶす。⑥ カジキマグロ、オクラを盛りつけ、大根おろしを添える。

そ

【味噌】
芳しく発酵風味

ピリ辛 ごま味噌ダレ

材料 (つくりやすい量)
味噌 … 100g
コクと香りのねりごま 白 … 大さじ2
みりん … 大さじ1
砂糖 … 大さじ2
ごま油屋のラー油 … 小さじ1

① 材料すべてを混ぜる。



味噌で
もう一品



ごま冷や汁

暑い夏の定番にしたい
この一品。
ごまで元気になるう!

材料 (2、3人分)
味噌 … 大さじ4
みりん … 大さじ1
A すり胡麻 白 … 大さじ2
太香胡麻油 … 大さじ2
ダシ … 600ml
木綿豆腐 … ½丁 (150g)
キュウリ … 1本
ミョウガ … 2本
万能ネギ … 3本
いり胡麻 白 … 適量
ごはん … 適宜

① Aをよく混ぜ合わせ、ダシを少しずつ加えて溶きのばす。よく冷やす。② 豆腐はペーパータオルで水気をふき取る。③ キュウリは塩ずり(分量外)して洗い、薄く小口切りにする。塩(分量外)をまぶし、しんなりしたら、さっと洗って水気を絞る。④ ミョウガ、万能ネギは小口切りにする。⑤ ①に②の豆腐を手でくずして加え、③、④、いり胡麻 白も加える。ごはんとともに供する。

東白庵かりべ

東京・千歳烏山

荻部政一



「太白胡麻油で揚げる天ぷらはそば屋の花形です」

東京・世田谷区の千歳烏山駅から6分ほどのところに、「東白庵かりべ」が開店したのは3年前のこと。

千葉・柏にある、そばの名店「竹やぶ」で16年間勤めあげた荻部政一さんが、神楽坂に開けた店を経て、この地に根をおろした。

荻部さんがそば職人になったきっかけは、19歳の時に食べた竹やぶの天ぷらそばに衝撃を受けたため。この店で修業をしたいと決意し、弟子入りしたという。

「美しい絵をみたり、すばらしい音楽を聴いたときに、その心情を説明はできないけれど、とにかくすごいと感じることがありますよね。まさに、あの天ぷらそばは私にとつてそういう経験でした」

と荻部さん。現在、かりべで供す

る天ぷらそばも、竹やぶの流儀を踏襲しているという。

この天ぷらそばは確かにうまいのひと言に尽きる。細かいサクサクとした衣が寄せ集められた別添えの海老のかき揚げは、熱いそばに入れると、かすかにジュツとおいしそうな音を立てる。この音を聴くのは、常連客にとって至福のひと時だ。

「揚げ油は太白胡麻油ですが、この油があるから衣の味がよくなりま

す。天ぷらそばは、衣のうまみがそばつゆに溶けだして完成するもの。だから揚げ油が担う比重はとて

と干し椎茸を入れてだしをとる。そばは長野の黒姫と新潟の塩沢から。新そばの時は黒姫を6割ほどのブレンド、夏以降は次の新そばの収穫が近づくにつれて塩沢を増やし、一年を通してバランスよくそばの味を伝えている。

「そばという素材を大切にしたいので、玄そばを仕入れ、殻ごと自家製粉しています。想いを込めることができるし、お客様に対しても自信をもっておだしできます」

と荻部さんという。そばも、自身が酒好きだからそろえるというそば前の逸品も、味わいはどれもやさしい。でもそのやさしさのなかに、確たる自信を感じとることができる。かりべのそばと天ぷらはそんな味わいなのだ。

東白庵かりべ

東京都世田谷区粕谷4-23-19 ☎03-6879-8998

営業時間／11:30～14:30L.O.、18:00～22:00L.O.、日・祝11:30～21:00L.O. (売り切れじまい)

水休 <http://www.touhakuan.jp/>

京王線千歳烏山駅◎徒歩6分

天ぷらそば(2640円)、昼夜ともにコースもある(昼3520円、5500円、夜は要予約で8800円)。



1

1 前菜五点盛りは、そば前のお酒が進む季節の酒肴。この日は、わさびの花の三杯酢、たこの燻製、穴子の煮こごり、もずく、かぶと肉味噌。そばつゆやだしを生かすなど、そば屋ならではの工夫がある。2・3 天ぷらそばはかけそばに海老のかき揚げを添えた一品。供されるやいなや、熱々のつゆにかき揚げを落とし、サクリとした衣が徐々につゆにとけだしていく経過を楽しみながら味わう。4~8 かき揚げの高さに張った太白胡麻油の温度を180℃に上げ、ほぼ液状のゆるい衣と直前にむいた才巻海老4尾を入れる。瞬時に衣が細かい泡のように鍋全体に広がるので、それを揚げ網で寄せ集め、かき揚げの上にのせて形を整える。上部にのせた衣は油に浸かっていないので、油を吸わずサクサクに軽く揚がる。9 旬の野菜天せいろは、同店ならではの温つけそば。もりとかけのつゆを半々に割って熱くし、揚げたての季節の野菜の天ぷらを浸し、すぐに提供する。衣から揚げ油のうまみがにじみでたつゆで、そばを食べるのが醍醐味。10 定番の海老の味噌焼。太白胡麻油で素揚げした才巻海老を西京味噌に漬けこみ、提供前に焼き目をつける。えもいわれぬまろやかで上品な味わい。11 季節のそば前から、トマトと翡翠なすのごま酢味噌。すりごまと玉味噌のうまみがあり、甘酢に漬けたトマトがさわやか。12・13 落ち着きのある内装に24席。仕切りで個室利用もできる。



2



9



3



4



5



6



7



8



10



11



12



13

LET'S COOK

ウー・ウェンさんの新刊



「ウー・ウェンの
炒めもの」
ウー・ウェン
(高橋書店)

料理研究家ウー・ウェンさんが新刊「炒めもの」を刊行。家庭の炒めものが劇的においしくなる5つのメソッドと83品のレシピがわかりやすく紹介されています。メソッドのひとつは「油」で、太白胡麻油や太香胡麻油が料理をおいしくしています。

NEW PRODUCTS

マルホン胡麻油の新商品が登場！

マルホン胡麻油から今春に登場した新商品をご紹介します。おなじみの「圧搾純正胡麻油」に700g容量が新登場、同じく「胡麻油 一番搾り」にも1650g容量が加わりました。コロナ禍をきっかけに家庭で料理を楽しむシーンが増えたことにより、ごま油の消費量も増加傾向。より大きなサイズのリクエストにお応えしました。

「ごま油屋のラー油」は、既存の純正ごまラー油を家庭でも使いやすいボトルに入れ、商品名をわかりやすくリニューアルしました。今後ともマルホン胡麻油をご愛顧ください。



ごま油屋のラー油
150g



圧搾純正胡麻油
700g



胡麻油 一番搾り
1650g

BBQ SAUCE

焼肉に、アウトドアにログソース

マルホン胡麻油が応援するロードレーサーの辻善光さんが、かつてないほど大量のニンニクと太香胡麻油 濃(業務用)、寺岡有機醸造の本醸造醤油をブレンドした「ログソース」をプロデュース。今夏限定でオンラインショップで販売中です！

<https://logsauce.shop-pro.jp/>



この一本で焼肉やBBQ、野菜炒め、ハンバーガーソース、カレーや炒飯の隠し味など楽しみ方はいろいろ。味の深みが増し、食欲をかき立てる一品に。

MONDE SELECTION

モンドセレクション2022金賞受賞



太香胡麻油
450g



圧搾純正
胡麻油
200g



圧搾純正
胡麻油 濃口
200g



胡麻油
一番搾り
200g

モンドセレクション2022において、マルホン胡麻油の4品目が金賞を受賞。「太香胡麻油」「圧搾純正胡麻油」「圧搾純正胡麻油 濃口」は例年に続く受賞、「胡麻油 一番搾り」も金賞受賞となりました。これからもマルホン胡麻油は創業から変わらない昔ながらの圧搾製法を大切にし、お客様に愛されつづけるごま油を製造します。



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



ごま油屋のラー油



コクと香りの
ねりごま 白

暑い、暑い日本の夏がやってきます。
そんな季節には、冷奴をつまみに
ビールをグビッと一杯。
塩をパラリとちらし、
ちょっと多めの黒コショウ。
そして、香り高いごま油を
たらしてみてください。
黒コショウだけでも、
ごま油だけでも味わえない、
ふたつの薬味が合わさったときの
おいしさ倍増効果！
夏の豆腐の薬味は、これで決まり。

