

ごま油の四季



冬の号 146 2022 Winter
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

特集◎海とごまが巡りあう

魚食の口福

サスエ前田魚店

Amour

海鮮丼 日の出

神田ポンチ軒

ごち惣家

もっと昆布、食べよう

瓢亭／Chefs for the Blue／こんぶ土居

蒲郡の深海魚、押し活

連載◎

毎日食べたい、やみつぎごはん 笠原将弘 [賛否両論]

マルホン天ぷら研鑽会 [穴子]

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



焼津の魚屋、

世界最強説

海からつなぐ
バトンリレー



前田尚毅

1974年、静岡・焼津生まれ。焼津水産高校卒業後、水産会社勤務を経て、1995年に家業の「サスエ前田魚店」に入る。現在、5代目店主として日本全国のみならず、世界中の料理人から注目される魚屋となる。

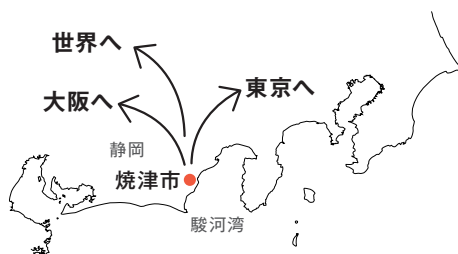
サスエ前田魚店

静岡県焼津市西小川4-15-7 ☎054-626-0003

🕒10:00～18:00 📅日、水 <https://sasue-maeda.com/> 毎月3日～7日の「さかなの日」

(→P16)を応援してます！

みなさん、お魚食べてますか？ 日本は元来、世界一の魚食の国。四方をぐるりと海に囲まれ、39都道府県は海に面しています。暖流と寒流が交差する漁場からは、多彩な魚介類が水揚げされます。全国には元氣な鮮魚店がたくさんあり、その土地のローカルな魚食文化を支えてきました。静岡県焼津市にある「サスエ前田魚店」も、そんな魚屋の一軒。地の魚を扱い、地元で愛されてきた店が、今では日本全国、さらにそれを飛び越えて世界中から注目を浴びています。



活気に満ちた魚屋が 焼津の町も元気にする



上 店頭の商品は、焼津の魚だけでなく、全国からの選りすぐりも。右 開店と同時に、地元のお客さんが途切れることなくどんどんやってくる。すぐに食べられる刺身は年齢や客層を問わず需要が高いので、品揃えは万全。対面式の刺身コーナーは人と人とのコミュニケーションがあり心がなごむ。



駿河湾の海の宝石と呼ばれる桜エビは、春、秋2回解禁になる。秋の漁期は12月下旬まで。店は港から車で10分だから、とれたて、鮮度は抜群。



上 サスエ前田魚店のバックヤードの一角。早朝、市場で競り落とした魚が運び込まれると、スタッフが手分けしてどんどん作業が進められる。
左・下 店頭は「地元の魚屋さん」。毎日豊富に並ぶ刺身はとくに大人気で、地元焼津の小川港で水揚げされた魚が目にとまる。



も うひとつの顔、それは日本全国、さらには世界中の有名レストランの料理人たちから発注が引きも切らない、ワールドワイドな魚卸の業務です。
前田さんの目利きは、魚体を見極めるのみならず、もっと大きなスケールなのが特徴。常に前田さんの頭のなかでは、誰がいつ、どのようにその魚を料理するのかをイメージしながら、料理される瞬間に最高の状態となるように魚を選び、処理し、卸先のレストランに送りだします。料理人と綿密なコミュニケーションをとりながら進めるその仕事ぶりは、魚の一尾一尾がオーダーメイド。だから前田さんは、自らを魚の「仕立て屋」と呼んでいます。

漁 港の町、焼津。富士山を望み、駿河湾に面したこの町には、焼津港、小川港、大井川港の3つの漁港があります。「サスエ前田魚店」は、漁港から車で10分ほど。創業以来60年以上営みを続け、5代目店主の前田尚毅さんが20名のスタッフとともに切りまわしています。

同店には、ふたつの顔があります。ひとつは「地元のおいしい魚屋さん」。漁港が近いので、鮮度はいうまでもなく抜群！そして懐にやさしい価格！毎日開店と同時に地元のお客でにぎわい、なかでも刺身コーナーは種類も豊富で大人気。どんどん切りだして補充するので、バックヤードのスタッフの活気も伝わってきます。

リレーの第1走者は、 海と生きる漁師さん



前田さんが魚を仕立て、
料理人へとバトンをタッチ！

馳走西健一
西健一

前田尚毅

成生
志村剛生



第五鱒丸
焼津の漁師さんたち

早朝、海からもどってきた信頼する漁船の漁師さんたちと情報交換。「海はシケるときもあるし、毎日状況がちがいます。そこからいい魚を獲ってきてくれる漁師さんたちには感謝しかない。漁師が獲った魚を、料理人が最高に料理しやすい状態に仕立てるのが、僕の役目」と前田さん。

漁師、魚屋、料理人が 「魚のバトン」を リレーします

前田さんと地元の5人の料理人
たち。前田さんは2021年にフ
ランスのレストランガイド「ゴ
・エ・ミヨ」のテロワール賞を受賞。
静岡・焼津から、日本全国へ、
世界へと魚を究めた仕立てと料
理を発信。



小川港には、サスエ前田魚店だけの特注の丸
型的水槽を設置し、水揚げした魚を泳がせる。
一般的な四角い水槽とちがいで、魚にストレスが
なく、コンディションが上がる。最高の魚の仕
立てを追究し、必要なことを数々実現してきた。

「海からすばらしい魚を獲ってき
てくれる漁師さんがいて、すばら
しい料理に仕上げる料理人たちが
いる。僕はその中継のランナー」
と前田さん。夜な夜なそれぞれの
店の足を運び、自分の魚の仕立
てを確認し、さらなる改善点を探
究。このくり返しが、昨日よりも
今日、今日よりも明日…と前田さ
んを「ものすごい高み」に向かっ
て前進させています。世界もうら
やむ魚屋、焼津にあり！

「**今**が最高！28年魚屋をやっ
てきて、もう楽しくてたまら
ない」という前田さんは、今年10
月に太刀魚を生きたまま水揚げし
てもらおうという念願をかなえまし
た。これは実は、漁船にとっては
常識外れの依頼。活けの太刀魚が
どれほどおいしく、それだけの手
間をかける意義があることを漁師
さんに理解してもらい、ようやく
実現したといいます。

前田さんの口ぐせは「漁師、魚
屋、料理人がバトンをつなげば、
最高においしい魚を食べてもら
える」。その魚のバトンリレーに
かけるたぎる想いと情熱は、並々
ならぬものなのです。

こんな熱い男に共鳴し、サス
エ前田魚店に毎朝かならず
足を運ぶ、地元静岡の5人の料理
人がいます。前田さんが「圧倒的
にすごい感性と向上心をもつ彼
ら」という面々は、前田さんを兄
貴分として慕い、前田さんが独自
の脱水締めと冷やして仕立てた魚
を、最高の料理として仕上げます。



全国に名を知られる天ぷら店「成生」^{なるせい}の志村さんとは、一蓮托生の仲。2007年の開店以来、前田さんの魚の仕立てと志村さんの揚げる技術は二人三脚で進化してきた。

バックヤードは料理人たちに開放され、入手した魚を自由に処理することができる。時に手元がまごつく、すかさず前田さんの父、博さんが助太刀に入る。若い料理人たちが熟練の技に真剣に見入る光景は、さながら魚塾。世界からも料理人たちが研修に訪れる。



前田さんも、5人の料理人たちも、その日に入手した魚をみて、仕立てや料理を考える。ランチの営業まであと2時間、その真剣勝負の緊張感たるや。「朝のこのライブ感がたまらない!」(前田さん)



サスエ前田魚店、5人の料理人たちと「ごま油の四季」は今後、魚と太白胡麻油をテーマに料理を追究します。その第1弾は2023年春号で掲載の予定です。



「冷やし」のために使う氷は9種類。塩水か真水か、凍結状態のちがいが、溶けにくさ・溶けやすさ…など、仕立てから卸先のレストランへの輸送用まで、用途別にさまざま。

脱水締めした身は、指に吸いつき、弾力がある。モチモチとした食感に。くさみの元になる水分が抜け、日持ちも長くなる。



これが脱水締め。まな板と魚の上に塩をふり、傾けると身から脱水されて水分がたれ落ちる。仕立てにより塩加減が変わる。

前田さんの妙技は
脱水締めと氷の冷やし





魚をおろす初心者にはアジがおすすめ。目利きは、体に対してキュッと締まった小顔で、腰まわり（尻ビレの両側）の筋肉がムッチとハリがあるものがいい。

前田さん直伝！

家庭でできるおいしいワザ

魚をおろして、魚のことを知ろう



10. 中骨がついた身の中骨を下にしておき、中骨の上に刃先を沿わせて切りはずす。魚の向きを変え、中骨の反対側も同様に切りはずす。



11. これで3枚おろし。このあとは食べ方によって、腹骨を切り取る、皮をはぐ、血合い部分を切り取る、小骨を抜くなどの下準備をする。



8. 続けて、背側を尾のほうから切り開く。刃先を中骨に沿わせるようにしながら、2、3回で切り開く。



9. 中骨がついた身と、身だけの2枚におろした状態。



5. このアジの胃のなかには、未消化の桜海老がたくさん！食べてから時間がたっていない、つまり鮮度抜群の証。港が近くないとこの経験ができるのは稀だが、「食べるもので身の味は変わる」（前田さん）ので、胃袋チェックは興味深い。



6. 血合いはくさみのもとなので、水道水で流しながらこそげ取る。歯ブラシが前田さんのおすすめの道具。ここでも水分をきちんとふき取る。



7. 腹側の尻ビレから尾のほうまで切り開く。



1. 包丁を尾から頭に向かって動かし、ウロコをていねいに引く。



2. 水道水で洗い流し、水分をふき取る。身にはなるべく真水が触れないように。



3. 胸ビレのところで頭を切り落とす。



4. 腹を尻ビレの上から頭のほうに切り開く。押されてでるのは胃袋。

魚

をおろすのは正直慣れないと大変そう。でも、自分で触れ、包丁を身に入れると、身の感触やハリ、脂のノリ、血の色合いがよくわかり、魚を知る手がかりがたくさんみつかります。はじめてなら、魚体が小さく扱いやすいので、アジがおすすめです。包丁は家庭用のふつうの両刃で大丈夫です。

次のページでは、前田さんも愛用する太白胡麻油で魚をおいしくするレシピを初披露！前田さんの魚の仕立てに欠かせない技「脱水締め」に家庭でも挑戦してみてください。

明るい
鮮やか

魚の血の色

濃い
にこる



太白胡麻油

太白胡麻油の繊細なうまみは、鮮度抜群の魚をさらにおいしくする



太香胡麻油

魚の鮮度が下降してきたら、ほのかに香る太香胡麻油で味のフォロー



圧搾純正胡麻油

加熱用の魚介類や冷凍品を使う場合には、焙煎香のマスキング効果大

前田流「魚の血の色」と「ごま油」の関係

魚の血や血合いの色は、鮮度を示すバロメーター。右の写真の血合いのように明るく鮮やかな赤色なのが、新鮮な証拠。前田さんが提案するのは、血の色とごま油の焙煎度合の関係。「新鮮で血の色が明るい赤色の魚には、魚の繊細な持ち味をそのまま味わえるように、太白胡麻油を使うのがおすすめです。鮮度が落ちるにしたがって、焙煎度の強いごま油を合わせて、ごまの香りでマスキングをしながら味を補うと、魚のおいしさが生き返ります。加熱用の魚介類には太香胡麻油か圧搾純正胡麻油を」（前田さん）





カンパチの太白お造り

カンパチは家庭版の「脱水締め」をして、さらに太白胡麻油のうまみをまわせます。噛みしめるときにカンパチと油脂のうまみがじわじわ。

材料／1サク分 カンパチ1サク 塩適量 太白胡麻油適量 ※塩は自然塩を使う

1. まな板の上に塩を3～5つまみほどまんべんなく薄くふる。この上にカンパチをおき、上からも同量の塩をふる。塩をまんべんなくふる自信がなければ、茶こしを使えばOK。
2. まな板を傾け、15分ほどそのまま置いて脱水する。
3. タオルで包んでギュッと押すようにもんで水分を取る。
4. ラップなどをせずに冷蔵庫に15分ほど入れて締める。その後はラップをするか密閉容器に入れて乾燥を防いで保管する。
5. 4の全面に太白胡麻油をまぶし、ペーパータオルではさんで余分な太白胡麻油をふき取ってから切り分ける。

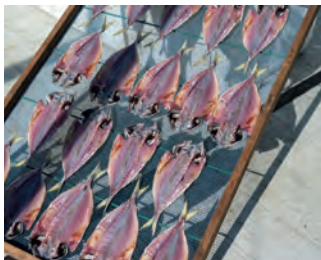


マグロ尾の身のコンフィ

筋っぽくて料理しにくいマグロの尾の身は、太白胡麻油でゆっくり加熱してゼラチン質を溶かし、ふっくら柔らかに。仕上げに熱々の太香胡麻油で香ばしさを添えれば完璧。

材料／つくりやすい量 マグロ尾の身(0.5%の塩水に浸けて解凍)約300g 酒100ml ショウガの絞り汁小さじ1 太白胡麻油100～150ml 白髪ネギ ½本分 ショウガのせん切り適量 太香胡麻油適量

1. マグロ尾の身と酒、ショウガの絞り汁を密閉袋に入れ、冷蔵庫で40分くらいおく。
2. 耐熱性の密閉袋に1の水分をふき取って入れ、浸る量の太白胡麻油を入れる。
3. 鍋に多めのお湯を沸かし、2を筋側が下になるようにして入れる。袋のなかの太白胡麻油がすべてお湯に浸るように。ポコポコと泡がでるくらいの状態で身が白くなるまで火を入れる。
4. 3を油から取りだして盛りつけ、白髪ネギとショウガのをのせる。太香胡麻油を熱してジュッとかける。



干物には焼く前に
太香胡麻油をぬる

サスエ前田魚店の看板商品のひとつが、自家製の干物。入荷したアジやイワシをその日のうちに開き、日中の天日に数時間干すだけの鮮度感あふれる逸品です。乾燥させるための干しではなく、日光で余分な水分を抜いて魚の味をギュッと凝縮させるので、焼いて食べるとみずみずしく味が濃い。この干物には焼く前に太香胡麻油をさっとぬると、火通りがよくなって香ばしさが増し、ごま油のうまみも加わります。前田さん公認の焼き方のアイデアです。

天然真昆布がとれないのは 北海道の海の危機

佐々木 今年の夏、函館で真昆布の視察をしたのですが、天然の収穫はほぼ見込めないというショッキングなニュースを聞きました。

土居 真昆布は2014年が最後の豊作の年で、あとは年々減少。私もですと使用してきた川汲^{かわくみ}浜の天然真昆布は2021年、2022年と続けて漁がありませんでした。危機的な状況です。

高橋 昆布は中心となる消費地と生産地がおよそ決まっていますが、真昆布は大阪、利尻昆布は京都、羅臼昆布は富山。私たち京都の料理人はもっぱら道北の利尻昆布を使いますが、真昆布の現状は他人事とは思えません。利尻昆布も生産量は減っていると聞きますし、価格はずいぶん上がりました。

佐々木 いま収穫が激減しているのは真昆布がとれる道南で、その原因はひとつには絞れず複雑。土居さんは20年前から毎年産地に足を運ばれていますが、どのようにお考えですか？

土居 魚とちがい、地球温暖化による水温上昇や乱獲だけが原因ではないんですよ。ひとつは無計画に放流した稚ウニが昆布や他の海藻もすべて食い荒らしてしまったのが大きな原因です。

佐々木 最近ニュースでも報道されていますね。磯焼けという現象

もっと 昆布、 食べよう

よろこんぶで
縁起よし

いま北海道では昆布の収穫減が深刻な問題になっています。和食の礎となる大切な素材を守るために、Chefs for the Blueの佐々木ひろこさん、こんぶ土居の土居純一さん、瓢亭の高橋義弘さんが語りあいました。現状を知り、もっと昆布を食べて、昆布をみんなで守りましょう。

日本の文化を担う 偉大な昆布をもっと知ろう

高橋 昆布には天然と養殖がありますが、真昆布の養殖はどうですか？

土居 実は真昆布でも養殖はそれほど収穫量は落ちていません。ただ、養殖にも1年物と2年物があるうち、2年物は天然と同様にほぼなく、1年物が98%を占めるという内訳です。

高橋 天然と養殖ではダシの風味に大きな差がありますし、養殖でも1年と2年の品質に大きな開きがあります。料理人にとっては、深刻です。

佐々木 昆布は日本の和食文化を

担う素材ですから、守らなければなりませんよね。ヴィーガン素材で、アレルギーも含まず、世界中の誰もが口にすることができ、ものすごく価値のある食品です。以前、著名な海藻研究者（フーマのレネ・レゼビ氏が設立したノルディックフードラボで、アドバイザーを務めていたモリーットセン博士）に取材したときに聞いたのですが、ヨーロッパのありとあらゆる昆布や海藻でダシをとって研究したけれど、一番うまみが強かったものでさえ、日本の日高昆布の数分の1でしかなかったと。

高橋 日本の昆布はあらためてすごいですね。行事や神仏へのお供えとしても使われますし、和食だけでなく、日本人の心根の部分を支える食材でもあります。

土居 だからこそ、たとえウニを食べたいとしても、今は昆布とその文化を絶やさない方策を講じるべきだと思っています。

高橋 SDGsと同じで何かひとつだけではダメな問題ですよ。大きな視点でとらえないと。私もあらためて利尻の生産地に足を運び、僕ら料理人が昆布をどれほど大切にしているかを生産者に伝えたいし、現状を共有してアクションを起こしたいと思います。

土居 料理人さんが声をあげてくれるのは心強い。まずは真昆布の現状から世間知ってほしいです。

（2022年10月9日 瓢亭日比谷店）

昔から尊く、伝統的な縁起のよい食品です

昆布は古来から縁起物の食品。お正月の鏡餅のお供えにも、地域によっては餅の上に昆布を飾る。

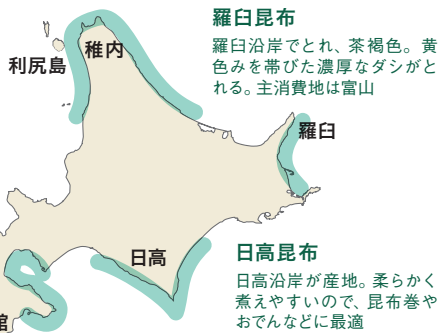


昆布は神仏へのお供え物として大切にされてきた食品。「よろこんぶ」の語呂合わせと子孫繁栄を願い、結婚の結納品には「子生婦」として用いられたり、また戦国時代の武将たちは必勝祈願のために「一に打ちあわび、二に勝ち栗、三に昆布」(打ち勝ち喜ぶ)を食べていたなど、縁起のよいエピソードはたくさん。

北海道のテロワールが昆布を育みます

利尻昆布

利尻、礼文、稚内沿岸でとれる。透明で繊細なダシがとれ、京料理に欠かせない



羅臼昆布

羅臼沿岸でとれ、茶褐色。黄色みを帯びた濃厚なダシがとれる。主消費地は富山

真昆布

函館周辺が産地。幅が広く厚みがあり、澄んだダシがとれる高級品とされる。主消費地は大阪

日高昆布

日高沿岸が産地。柔らかく煮えやすいので、昆布巻やおでんなどに最適

生産地によって「〇〇昆布」といわれ、生息するエリアのテロワールにより、ちがう特徴をもつ。北海道の四方をぐるりと囲む海にはそれぞれのテロワールがあり、それが真昆布、利尻昆布、羅臼昆布、日高昆布(三石昆布)といった各地の昆布の風味を豊かにする。



高橋義弘
京都・南禅寺参道で400年以上前に創業した料亭「瓢亭」の15代目当主。現在は東京に日比谷店も構える。

瓢亭 京都市左京区南禅寺草川町35
☎075-771-4116 <http://hyotei.co.jp/>



土居純一
大阪の老舗昆布店「こんぶ土居」4代目主人。2022年には大阪の昆布文化を伝える「大阪昆布ミュージアム」も開設。

こんぶ土居 大阪市中央区谷町7-6-38
☎06-6761-3914 <https://www.konbudoi.jp/>

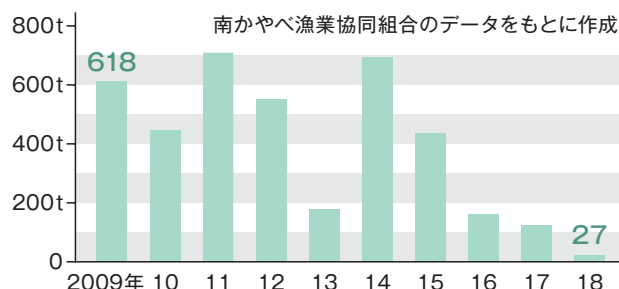


佐々木ひろこ
フードジャーナリスト。豊かな海と食文化を守るため、代表理事を務めるChefs for the Blueを通じて料理人とともに幅広く活動する。

Chefs for the Blue
<https://chefsfortheblue.jp/>

北海道の天然真昆布はもうすぐ食べられなくなる!?

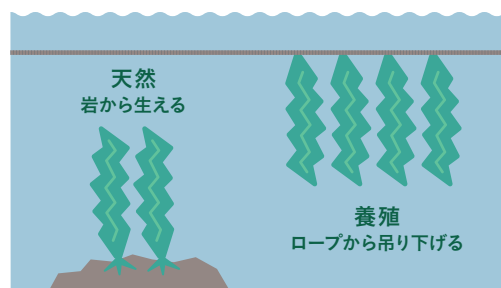
天然真昆布の水揚げ実績

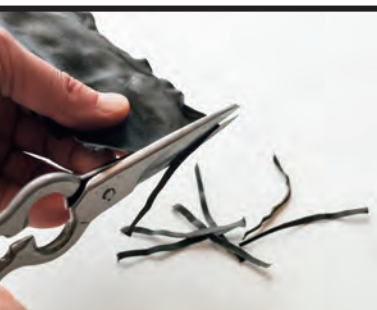


北海道で真昆布を生産する道南の函館を中心としたエリアでは、2014年を最後に、年々収穫量が減り、2021年、2022年はついにほぼ収穫がない状況が続いている。養殖昆布の生産量は安定しているためスーパーなどで買い物をする分には危機感を感じないが、天然真昆布の現状は知っておきたい。

昆布は天然と養殖の2種類のつくり方があります

昆布は岩盤に胞子が付着し、2年かけて成長する。長さ3mにも大きくなり、7月の解禁から9月までの2ヵ月間で収穫され、乾燥して出荷となる。養殖の場合は沖合にロープを設置し、そこから吊り下げて生育。海底に接していないためウニの食害を受けにくいので、養殖昆布の収穫量はほぼ安定している。





「切り昆布」を常備して、 いつでも野菜感覚で少しずつ

昆布はキッチンバサミで幅3mmくらいにカットし、常備しておくのがおすすめ。乾燥した状態で切ると割れやすいので、お酒を少量まぶしてしばらくおいて柔らかくするといい。思いついたときに少しずつ使うと、料理にうまみや食感を添えられます。

昆布でこの一品

昆布を守るために、大切に、おいしく食べたい。そんな想いを込めて、家庭で昆布を手軽に活用できる切り昆布と昆布の料理を瓢亭の高橋義弘さんがおしえてくれました。

切り昆布とスルメの松前漬け風

切り昆布を使う代表的な一品といえば松前漬け。お正月を祝う一品としても欠かせません。太香胡麻油をかくし味に加えると、思わず箸が止まらなくなる酒の肴に。



材料／4人分 スルメ(鰯)30g 酒100ml 大根200g 塩5g 柿100g みりん30ml 濃口醤油15ml 酢30ml 切り昆布10g 太香胡麻油15ml

1. スルメに酒をまぶし、柔らかくなった後幅3mmに細切りする。2. 大根は長さ5cm、5mm角の細切りにする。塩をまぶして5分ほどおいてから、塩を洗い流し、しっかり水気を絞る。3. 柿は大根と同じく切る。4. 1の酒にみりん、濃口醤油、酢を加えて火にかけ、沸騰させる。冷ます。5. 切り昆布、1、2、3、4を混ぜてひと晩おく。6. 5に太香胡麻油を加えて混ぜる。



瓢亭で日頃使う昆布は、天然の利尻昆布。「道南の天然の真昆布が収穫を見込めないほど危機的な環境だと聞きましたが、利尻昆布を生産する道北もいつか同じ状況になるかもしれません。昆布をこれまで以上に大切に使いたい、守りたいという想いが強くなりました」と高橋さん。

切り昆布と 煎り大豆のごはん

昆布のダシを大切に使う、日本の精進料理のルーツをみるような逸品。じわじわとあふれてくる昆布のうまみと煎り大豆の香ばしさは、これぞ滋味のおいしさ。

材料／4人分 大豆50g 水250ml 米2合(洗って20分以上おく) 切り昆布2g 太白胡麻油5ml

1. フライパンを中火にかけて温め、大豆を転がしながら香ばしく煎る。2. 1のあら熱がとれたら、水250mlに浸け、ひと晩おく。3. 2を大豆と水に分け、水を足して430ml(米の2割増し)にする。4. 土鍋や炊飯器に米、3の大豆と水、切り昆布、太白胡麻油を入れて炊く。◎昆布は昆布の使ったものを利用していい。





「昆布〆」は和食の 偉大な調理法

昆布で魚を包んでおくだけ。昆布を最大限に活用するのが昆布〆です。魚の水分を昆布が吸い、同時に昆布のうまみが魚に移ります。魚の身はぷりんと締まって吸いつくようにしっとりとし、繊細なのにうまみたっぷりに。鯛やヒラメがおすすめです。

鯛の昆布〆

材料／つくりやすい量 鯛(上身)200g 塩少々
昆布 12cm×30cm程度 酒大さじ2 淡口醤油少々

1. 鯛は皮を引き、軽く塩をまぶして30分ほどおく。
2. 昆布は表面をサッと洗ってしんなりさせる。
3. 酒と淡口醤油を合わせ、1にまぶす。
4. バットにラップを引く。2の昆布を敷き、3の鯛を並べて包む。さらにラップでしっかりと包み、500g程度の重石をして冷蔵庫で2～5時間ほどおく。

お造りに

昆布〆した鯛をお造りでいただきます。柑橘類でつくった割りダシでさっぱり、白ごまのあしらいでほんのり香ばしく。

材料／4人分 鯛の昆布〆(→上記) 200g
割りダシ(つくりやすい量) [一番ダシ100ml
淡口醤油20～30ml 濃口醤油10ml 柚子、スダチやカボスなどの柑橘類各適量]
ゆがいた菊花、芽ジソ、ワサビ、いり胡麻 白各適量

1. 割りダシをつくる。一番ダシと淡口醤油、濃口醤油を混ぜる。柚子の皮をすりおろして加え、柚子とほかの柑橘類を絞る。茶こしで漉す。
2. 鯛の昆布〆を昆布から取りだし、厚さ5mmくらいのへぎ切りにする。
3. 鯛を盛りつけ、菊花、芽ジソ、ワサビをあしらひ、いり胡麻 白をふる。器の縁から割りダシを注ぐ。◎割りダシの柑橘類は、3種類以上入れると酸味に奥行きがでます。



切り昆布と干し貝柱と大根の煮物 ごま味噌がけ

切り昆布と干し貝柱でひと晩かけてうまみたっぷりのダシをとり、大根をみずみずしく炊きました。もどした昆布と貝柱も具のひとつで、噛みしめるほどに味わいが増します。コクのあるごま味噌をかけていただきます。



材料／4人分 切り昆布5g
干し貝柱20g 水1ℓ 大根(皮をむく)400g 淡口醤油15ml 濃口醤油5ml
みりん15ml 塩少々 ごま味噌(つくりやすい量) [玉味噌(→下記)80g コクと香りのねりごま 白20g]
※玉味噌は白味噌300g、全卵1個、卵黄1個分、酒50ml、みりん25ml、砂糖20gを混ぜ合わせて中火にかけ、焦げないように混ぜながら5分炊く。

1. 切り昆布と干し貝柱を水に浸けて一晩おく。
2. 大根は厚さ2cmのいちょう切りにする。
3. 1の干し貝柱を細かくほぐし、もどし汁、切り昆布、大根と一緒に鍋に入れる。火をかけ、沸騰してきたら中火にして炊く。大根に火が通ったら、淡口醤油、濃口醤油、みりん、塩を加えてさらに5分ほど炊く。
4. 玉味噌とコクと香りのねりごま 白を混ぜ合わせてごま味噌をつくる。
5. 盛りつけ、ごま味噌をかける。

鯛の昆布〆とおぼろ昆布でお椀に

昆布〆した鯛はさっと焼いて具に。昆布も無駄なく使い、5分ほど煮だしてダシをとります。さらに具として入れるおぼろ昆布がダシの味も補います。昆布尽くしのお吸い物を。

材料／4人分 鯛の昆布〆(→上記) 4切れ(各40g) レンコン厚さ2cm ダシ[水500ml 酒50ml 昆布〆の昆布半分程度塩少々 淡口醤油小さじ2] 太白胡麻油適量 セリ適量 おぼろ昆布適量 柚子の皮適量

1. 鯛の昆布〆を昆布から取りだし、40g大に切る。
2. レンコンは厚さ1cmの半月切りにし、ゆがく。
3. 鍋にダシの水、酒、昆布〆に使った昆布を入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取りながら5分ほど煮だす。昆布を取りだし、塩、淡口醤油で味をつける。
4. フライパンを温めて太白胡麻油を引き、1の鯛を両面に軽く焼き色がつく程度に焼く。
5. お椀に2のレンコン、4の鯛、長さ3cmに切ったセリ、おぼろ昆布、柚子の皮を盛り、3のダシを熱々で注ぐ。◎おぼろ昆布をダシがわりにたっぷり使うと、いい味がでます。

プロの腕で究める 美味しい魚料理

魚味わう

Amour

太白胡麻油で ゆっくりと焼く しっとり「ムニエル」

ちよつと憧れのフランス料理、ムニエル。繊細な魚の持ち味を生かす伝統的な調理法を、フランス料理「アムール」の後藤祐輔シェフとあらためておさらいしてみました。ムニエルのポイント、粉をまぶして魚のおいしさを閉じ込め、ゆっくりと火を入れること。とてもシンプルなつくり方です。「本来はバターで焼きますが、焦げてしまうし、ちよつと重たいんです。僕がおすすめるのは、太白胡麻油とバターの両方使い。

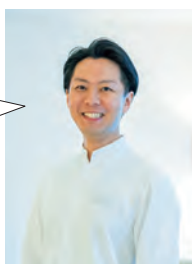
焼くのは太白胡麻油で、バターは最後に溶かすだけで香りをつける。魚の繊細な風味がでて、食後も軽い。太白胡麻油を吸った粉でおおわれているので、しっかりと焼いても魚の水分が逃げず、しっとり焼きあがります」

家庭ではフライパンに残った太白胡麻油とバターを無駄なく活用して、プチトマトでさわやかなソースを。魚はタラやカジキマグロ、舌ヒラメなどの白身魚、サーモン、サバ、ブリなどもおすすめです。



大好きだけど、むずかしそうでつくったことはない、あの魚料理の名品。フレンチの上品なムニエル、やみつきの海鮮丼、ジューシーなアジフライを名店でおそわりました。「さかなの日」制定を記念して、編集部オススメ魚介のごまバタ鍋レシピもご紹介します。

魚や海の問題を学びたくて、料理人のチーム Chefs for the Blue に加わり活動しています。今日使ったスズキは、サステナブル漁法の第一人者、千葉の大傳丸さんから入荷したものです。料理を通して、一人でも多くの方に日本の魚を守るメッセージを伝えるのが使命だと思っています。



Amour

東京都渋谷区広尾1-6-13 ☎03-3409-1331 📍金土日のみ12:00~15:00(13:00 L.O.)、18:00~22:00(19:00 L.O.) 🚿水、他不定休あり <https://www.amourtokyojapan.com/> ランチ1万1000円、1万6500円、ディナー1万9800円、2万6400円。後藤祐輔シェフはクラシルのYouTube「シェフのレシピ帖」でも人気



7. 側面の残り半分が白くなったら、もう一度裏返し、最後にバターを入れて溶かす。

後藤シェフのひと手間の技。焼き調理に油は必要だが、余分なオイルはなしに



8. ペーパータオルの上に取りだし、表面のオイルをとる。



9. フライパンに残ったオイルにプチトマト、ケイパー、塩を入れて火にかける。トマトの角がくずれてきたら、レモンを絞り、パセリを加える。ムニエルとともに盛りつけ、セルフィユを添える。

ノンスティック加工のフライパンはあらかじめ熱する必要なし。素材がいきなり強い熱にさらされず、ゆっくり火が入るので、身も縮みにくい



3. フライパンは火にかけずに太白胡麻油を入れ、2をおく。強めの火にかける。

一切触らないのがポイント。オイルがプチプチと泡をだす火加減にし、熱めのオイルに浸かりながらじんわり火が入っていくイメージ



4. フライパンの温度が上がってオイルがジュクジュクしてきたら、中火にする。



5. 側面をみて、下半分が白く色が変わったら、裏返す。



6. このまま触らず、ゆっくりと焼く。

材料／1人分

ムニエル

スズキ切り身 2枚

(皮は好みで。皮つきは身がそりやすい)

塩 スズキの重量の0.8%

薄力粉 適量

太白胡麻油 大さじ1½くらい

無塩バター 1.5cm角

ソース

プチトマト(きざむ) 1個

ケイパー 小さじ1

塩 各適量

レモン 適量

パセリ(みじん切り) 適量

セルフィユ 適宜

下味ではなく、水分をほどよく抜くプロセス。くさみを取り、水分が抜ける分うまみが凝縮する



1. スズキの両面に塩をふって数分おき、ペーパータオルで表面の水分をふきとる。



2. 薄力粉を茶こしでまんべんなくふり、余分な粉を落とす。



レストラン仕立ての一皿

スズキのムニエル

カブとワサビの香りで

スズキのムニエルをレストランの一皿に。カブのソースとワサビオイルを流し、芽カブ、ラディッシュ、あやめ雪かぶ、ペンタス(食用花)を添える。カブのソースは太白胡麻油とカブでつくったもので、冷製でもなめらかなテクスチャーを保つのがバターのソースとはちがう点。ワサビオイルは太白胡麻油、ねりワサビ(太白胡麻油の20%量目安)、着色用の春菊のビュレをミキサーにかけ、ひと晩かけて濾過。



カブのソースと、ワサビのオイル。刺身にワサビのように、ムニエルにワサビオイルを合わせるイメージ。ワサビの辛みはなく、清涼感のある香りだけが抽出される。

魚&薬味の彩り

海鮮丼 日の出

味と色合いの バランスよく 4品盛りの「海鮮丼」

福岡の「海鮮丼 日の出」は、魚の鮮度抜群、メニュー豊富、手づくりそうざいもおいしく、そしてお値打ちな価格設定！で、いつも大繁盛。代表の荒木慎一さんが目利きする魚を引き立てるのが、卓上に置かれた自家製「ごま醤油」です。九州といえはごま料理の品が多いエリアですが、このごま醤油もまちがいなくその一品。ごまの香ばしさやうまみが醤油と一体化してまるやかな風味になり、やみつきの味わいです。

「海鮮丼は見た目も重要。食卓でどんぶりを見る45度の角度で、奥に赤系の色、手前は白系と彩りよく、さらにポイントで黄色と緑色を入れてにぎやかに盛りつけます。白や赤は魚で、緑は薬味の大葉やネギで、黄色は玉子焼きが面倒ならばレモンでもかまいません。うちは酢飯でなく温かいごはんに刺身をのせますが、味つけ海苔を敷いているのが隠し味」

荒木さんおすすめのバランスが
いい刺身の組み合わせは、タイ、
カンパチ、サバカジ、サーモン
の4種類です。



海鮮丼 日の出 本店

福岡市中央区薬院2-1-8 リアン薬院ビル1F

☎092-791-7971 🕒11:30~22:30 🍷

木 <https://kaisendon-hinode.com/>

特選博多ゴマサバ丼 (1880円) などにかくメニュー数が豊富！ 博多デイトス店もあり

海鮮丼の一番の薬味は、自家製ごま醤油。店頭やオンラインで購入できる人気商品。



材料／1人分 刺身用タイ、カンパチ、サバ、サーモン各3、4切れ 玉子焼き1切れ
ごはん適量 味つけ海苔適量 大葉1枚 万能ネギ適量 ごま醤油(つくりやすい量)
[醤油10に対して、煮切りみりん5、コクと香りのねりごま 白5の割合 すり胡麻 白、
いり胡麻 白各適量] ワサビ適量

1. 温かいごはんの上に味つけ海苔をちぎってのせる。
2. 奥からサーモン、カンパチ、タイ、サバ、玉子焼きの順に盛りつける。
3. 太めのせん切りにした大葉を右奥に、小口切りの万能ネギを手前に添える。
4. ごま醤油の材料を混ぜる。みりんは甘みの好みで加減を、すり胡麻といり胡麻は2対1くらいの割合で。ワサビとともに供する。

◎刺身はなるべくサクで購入し、盛りつける直前に切り分けて鮮度を保ちます。

初公開、家庭でつくれるごま醤油のレシピ。ワサビはごま醤油に溶いてから、海鮮丼にかけるべし。たっぷりと贅沢に。



途中でダシをかけると、海鮮茶漬けに。ダブルで美味。



サクッ、ジュワ

神田ポンチ軒

高温のごま油で さっと揚げる 鮮度抜群「アジフライ」

2012年に洋食のシェフが開いた「神田ポンチ軒」は、フライ好きにはかなり知られた店。軽やかな衣に包まれたジューシーなトンかつもさることながら、熱狂的なファンがいるのがアジフライです。刺身でも食べられる鮮度のいい大ぶりの長崎産アジを、生ぐさみが残らないよう血合いなどをていねいに下処理。小麦粉、牛乳を加えた卵液、そして特注の粗めの生パン粉をふんわりとまとわせます。あとは200℃の油で2分。あまり触らず、高温で一気に揚げるこ

とでパン粉はピンと立ち、身はみずみずしくふくらと。余熱でほどよく火を入れます。

「おいしさの決め手は、何といっても新鮮なアジがもつポテンシャル。さらにラード入りのごま油で香ばしさとリッチさをプラスします。家庭で揚げるなら、太白胡麻油と上品な焙煎香がある太香胡麻油のブレンドがおすすめです。仕上がりにコクとうまみが加わります」と店長の橋本正幸さん。鮮度抜群の魚でつくる手づくりのアジフライ、おいしさに目をみはります。

200℃、2分の短時間勝負！
アジがみずみずしい

材料／1人分 アジ(フライ用開き)2尾 塩、コショウ各適量 薄力粉、卵液(溶き卵8:牛乳2)、生パン粉各適量 揚げ油(太白胡麻油8:太香胡麻油2)適量 キャベツのせん切り、レモン、練りカラシ各適量

1. アジを軽く洗って水気をふき、塩、コショウで軽く下味をつける。
2. 全体に薄力粉をまぶし、余分な粉はしっかりと落とす。卵液にくぐらせ、生パン粉をまんべんなくつける。
3. 揚げ油を200℃に熱し、2を静かに入れる。そのまま触らずに6割ほど火を入れて裏返し、香ばしく色づくまで揚げる。揚げ時間は2分が目安。
4. キャベツのせん切り、レモン、練りカラシを添える。

◎タルタルソースやおろしぼん酢で食べても美味。



アジは刺身で食べられるものを使うこと。自分でおろして身を開けばなおよし。鮮度が味の決め手！



家庭でアジフライを揚げるときは、太白胡麻油8:太香胡麻油2でブレンドがおすすめ。



あまり触らず、高温でさっと揚げる。「温度が低いとどうしても衣が油を吸ってしまいます」



神田ポンチ軒

東京都千代田区神田小川町2-8 扇ビル1F ☎03-3293-2110 🕒11:15~14:00(13:30L.O.)、17:30~21:00(20:30L.O.) 📍日 <https://www.ponchiken.jp/> 約500グラムの特ヒレ丸ごと一本揚げ(4800円)のほか、人気の豚かつメニューの定食も。アジフライ(580円)はランチ、ディナーともに単品で注文可



さかなの日にぜひ！

タウリンで元気！ まろみと香り立つ 「ごまバター鍋」

毎月3日から7日が「さかなの日」に制定されました。マルホン胡麻油と「ごま油の四季」はさかなの日を応援すべく、もっと魚を食べたくなる鍋のレシピを考案しました。

それはシジミダシベースに白味噌で味つけし、ごま油＆バターをダブル使った濃厚鍋。おいしさの秘密は2回に分けてごま油とバターを入れることで、はじめはスープの調味と、乳化をうながしてまろみをだすため、そして鍋の煮あがりにもう一度加え、香りを立たせます。

なめらかなテクスチャーのスープで、タラや白子、鮭、帆立に火を通し、長ネギはクタクタに、大根はジューシーに。魚介のうまみと相まったスープで締めめの雑炊をつくれば、大満足のフィニッシュです。

材料／4人分

スープ

シジミ 200g
水 400ml
白味噌 100g
塩 小さじ1½～2
醤油 少々
A バター 20g
A 圧搾純正胡麻油 20g
B バター 10g
B 圧搾純正胡麻油 20g

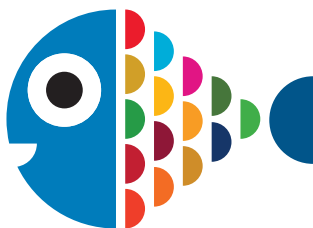
具

長ネギ 6～8本
大根 ½本
花びら茸など 1パック
タラ 4切れ
タラ白子 200g
鮭 4切れ
帆立貝柱 4個

締めの雑炊

コクと香りのねりごま 白 大さじ2
ごはん 適量
ホウレン草 適量
追い菜味
酒盗 適量
ごま油屋のラー油 適量

1. 長ネギは斜め薄切りに、大根は短冊切りにする。キノコは食べやすく分ける。ホウレン草は食べやすく切る。
2. タラとタラ白子は軽く湯通しする。
3. 土鍋にシジミと水を入れて煮だし、シジミのダシをとる。シジミはそのまま具にしても、取りだしてもお好みで。
4. 3に白味噌、塩、醤油を入れ、Aのバターを入れ、バターが溶けたら圧搾純正胡麻油も加える。
5. 大根と長ネギを敷き詰めるようにたっぷり入れ、キノコと魚介類をのせて煮る。火が通ったら、仕上げにBのバター、圧搾純正胡麻油を加える。
6. 締めの雑炊は残ったスープにコクと香りのねりごま 白を加え、ごはん、ホウレン草を入れて軽く煮る。



おいしい×サステナ=いい未来

さかなの日

毎月楽しみ！ さかなの日

日本は長いあいだ魚食文化の国でした。寒流と暖流が交わる海には3700種もの魚がいる恵まれた環境で、全国にはさまざまな漁業が根づいています。ところが世界では魚介類の消費量が増加しているにもかかわらず、日本人の消費量はこの20年で年々減少。そこで水産物の消費拡大を推進するために水産庁が2022年10月に制定したのが、毎月3日から7日の「さかなの日」です。とくに毎年11月の3日から7日は「いいさかなの日」として強化週間にあります。

さかなの日のコンセプト第1弾はSDGs。水産物は元来、地球に負担をかけない持続可能な資源です。魚食を選ぶことはサステナブルな消費行動につながり、おいしい魚を次の世代へ継ぐために欠かせません。そんな想いを込めて、さかなの日は今後官民協働でプロジェクトが展開されます。

12 つくる未来
つくる未来



【目標12】

持続可能な消費生産形態を確保する

14 海の豊かさを
まもろう



【目標14】

持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する

<https://sakananohi.jp/>



長ネギ

とろけそうに煮た
甘みがダシを支える



シジミ

貝から活力のもと、
タウリンを補充



大根

とろみのなかに、みずみずしさ



タラ

冬の海鮮といえばこれ！



キノコ

食感のアクセントに



タラ白子

クリーミーにとろける



帆立貝柱

ちょっと豪華感あり



鮭

赤色が鍋で映える

追ひ薬味でパーフェクト



ごま油屋のラー油で
キレよく締まる



酒盗で
さらにまろやかに！



スープをとったシジミは、
醤油、ごま油屋のラー油、
小ネギ、ニンニクすりおろしをかくし味に少量で
和え、即席シジミの
醤油漬け風の一品に。捨
てるところなくおいしくい
たできます！



コツ1

はじめにシジミをしっかり煮だして、
タウリンたっぷりのスープをとる



コツ2

バターが溶けたら、圧搾純正胡麻油を注ぐ。
乳化しておいしそうなとろみができる



コツ3

白味噌で味はキマっているが、酒盗とラー油の
追ひ薬味で味わいの新境地へと



コツ4

雑炊はねりごまのkokも加わり、
リゾットのようにクリーミー



タカアシガニ



赤ムツ



アマダイ

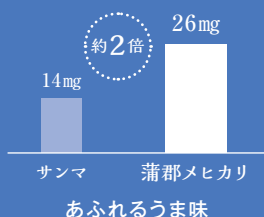
英名Horsehead tilefish。目の上からストンと落ちるユニークな面構え。水深90～200mに住み、体長は雄だと60cmにまでなるものも。水分が多く柔らかい身で上品な味わい、高級魚として扱われる。和食や天ぷらではウロコを引かずに加熱し、ウロコのサクサクと軽い食感を生かした松笠揚げ（ウロコ揚げ）が有名。漁期は夏以外で、旬は寒い時季。

ウマイぞ

蒲郡の深海魚、推し活

マルホン胡麻油のホームタウン、愛知県蒲郡市は三河湾に面した海の町。なかでも水深200メートル以上の海域から水揚げされる「深海魚」が名物のひとつです。食べてうまい深海魚の推しをラインナップし、地元出身の荻野伸也シェフがおいしい料理をつくりました！

グルタミン酸がサンマの約2倍
【グルタミン酸】の含有量（mg/100g）



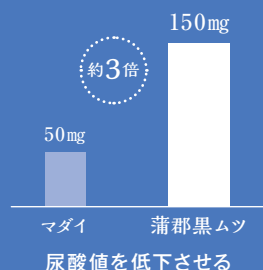
蒲郡市農林水産課ホームページより引用



黒ムツ

英名Japanese bluefish、Bigeye。水深200～500mに住み、体長は60cm以上。身は締まっているが脂のり、加熱しても柔らかさを保つ。旬は冬～初春。

アンセリンがマダイの約3倍
【アンセリン（ジペプチド）】の含有量（mg/100g）



蒲郡市農林水産課ホームページより引用

「深海魚」とは、水深200m以上の海に住む魚介類のこと。ちなみにこの深さはビル60階分に相当します(!)。光がほとんど届かず暗く、水温は低く、水圧が高く、エサも少ない…という生きるのが大変な環境で棲み暮らす深海魚は、他の魚たちと比べて独特の進化を遂げてきたといわれています。キラリと光る大きな目も、そんな進化のひとつです。深海では活発に動かずゆっくりと泳ぐため、脂肪をたくわえ、脂がのっているのも特徴です。近年までは地元消費が中心でしたが、今では高級魚に昇格して大都市で消費されたり、メヒカリのように有名になったりした深海魚もたくさんいます。もっと蒲郡の深海魚の魅力を知ってもらうために、次のページでは深海魚を味わう料理をご紹介します。

SDGsな深海味ラーメン

メヒカリをからあげやフライにした残りの頭やアラを捨てずに活用した魚醤を、地元の三谷水産高等学校の生徒と企業が共同開発。味噌ベースにメヒカリの魚醤、太香胡麻油の香りがきいたラーメンはお土産としても人気。
<https://sasayagama.base.shop/>





荻野シェフがつくる 深海魚の押し料理！



蒲郡漁協の寿丸では シルクアイスで 深海魚の鮮度を保持

蒲郡には深海魚漁船が4隻。そのうち2015年に建造した実証船「寿丸」は、殺菌海水をシャベット状に凍結する装置を完備し、沖合底引き網で引き揚げた魚たちを、船倉で素早く保冷して鮮度を保持しています。これによって魚の鮮度は数倍も向上し、おいしい深海魚が市場に並ぶようになりました。



シャベット状に凍結したシルクアイスで魚をやさしく保冷し、鮮度維持。

こんな深海魚もいます

蒲郡でよく水揚げされる深海魚はまだたくさん。ハダカイワシ、ニギス、赤座エビ、タカアシガニなどのほか、ノドグロとして有名になった赤ムツも深海魚。



ハダカイワシ



ニギス



赤座エビ



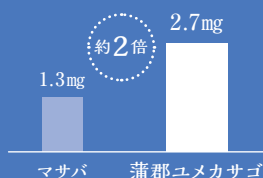
キンメダイ

英名Splendid alfonsino。水深約100～800mに住み、海中で大きな目が金色に光るのでこの名前がついている。体長は50～60cm。脂はのっているがクセがなく、身も柔らかいので、調理法は多彩。通年水揚げされるが、冬はとくに脂がのる。



ワガ

ビタミンEがマサバの約2倍
【ビタミンE(トコフェロール)】の含有量(mg/100g)



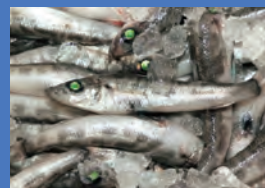
活性酸素種を捕捉

蒲郡市農林水産課ホームページより引用



メヒカリ

正式名称はアオメエソ。英名Bigeyed greeneye。目がエメラルグリーンに光っているのが「目光」と呼ばれ、鮮度がよいものほど目の色が鮮やか。水深200～600mに住み、体長約15cmの体に脂がしっかりとついてもうみが強く、身質は柔らかくしっとりほろほろ。漁期は夏以外だが、一番の旬は冬。代表的な食べ方はからあげや一夜干し。



ホウカイボウ

正式名はヨロイタチウオ。蒲郡ではホウカイとも呼ばれ、関東ではヒゲダラと呼ばれる。英名Armoured cusk。水深70～440mの砂泥地に住み、体長は70cm前後になる。大型は高級魚として扱われて首都圏でも人気があるが、小型は加工品の原料になる。熱を通して柔らかい繊維質を保ち、硬く締まらない。

協力／蒲郡漁業協同組合 <http://www.gamagori-gyokyo.com/>
蒲郡市農林水産課 <https://www.city.gamagori.lg.jp/unit/norin/>
味のヤマスイ <http://www.yamasui.net/>
参考文献・資料／「原色魚類検索図鑑Ⅰ」阿部宗明(北隆館)
「あいちのおさかなBook 2018」愛知県農林水産局水産課
がまごおり、ナビ <https://www.gamagori.jp/>
ぼうずコンニャクの市場魚貝類図鑑 <https://www.zukan-bouz.com/>

身が柔らかい／

おいしいぞ、深海魚！

深海魚6種類を味わいつくす料理を、荻野伸也シェフが紹介します！



黒ムツのアンチョビチーズ焼き

フレンチ版味噌漬けのイメージで。クリームチーズとアンチョビ、太香胡麻油、ハーブなど12種類の材料を合わせたアンチョビチーズソースをつくり、生の黒ムツのフィレにたっぷりとぬる。グリルは表面は香ばしく、内側は半生程度にすると繊細な持ち味を楽しめる。



Ogino's tip

繊細な身質が特徴なので、フライパンなどで直接焼くよりも、このアンチョビチーズソースなどを介して間接的に大入れするのが向く魚です。うまみも濃厚なので、濃い味わいと組み合わせても負けません。



アマダイの開き 南仏風



アマダイを開きにし、白ワインとナンプラーを海水程度の塩分濃度にしたマリネ液で下味。ハーブとドライトマト、黒オリーブをのせて一夜干しにし、仕上げに香ばしさをだすために太香胡麻油をぬる。



Ogino's tip

アマダイはほぐれるように柔らかいので、開きで一夜干しにして余分な水分を抜き、身を締めてうまみも濃くします。



キンメダイとドライフルーツのマリネ

キンメダイは3枚におろし、軽く塩をして脱水し、酢で締める。皮をあぶってカットし、太香胡麻油、乾燥レモンとミカン、黒オリーブ、チェダーチーズとともに、柑橘類の甘みをほんのり感じる洒落たマリネに。蒲郡の名産品ミカンも活用。



Ogino's tip

繊細な身質と鮮やかな赤色が特徴なので、皮も残してあぶり、香ばしく食べやすく仕立てました。酢締めのもとに太香胡麻油でマリネするので、味の奥行きが増します。



こんな
深海魚のそうざい
セットがあったらいいな

深海魚のおいしさを
全面アピールしたフレンチの
そうざいがあれば、
人気になるはず。ビールも
ワインも合う、ハッピーな
テーブルに！



ホウカイボウの ピリ辛フィッシュミートソース

ソースのベースは、ホウカイボウの頭と中骨をしっ
かり煮詰めた濃いダシ。身は純正ごまラー油と純ね
り胡麻 白ソフトパウチで細かくほぐしながら炒め、
トマト水煮や白ワインとともに煮る。ごまのコクとピ
リ辛がきいた風味に、ほろほろした繊維質を感じる
フィッシュミートソースは贅沢な味わい。



Ogino's tip

ホウカイボウは関東でも知る人ぞ知るうまい魚ナンバーワン。
肉のようにうまみが強く、ゼラチン質も豊富。ただし水分が多
くて身がくずれやすいので、調理にはひと手間の工夫が必要です。あ
えて身をくずしながら炒めて、持ち味を最大限に引きだしました。



メヒカリのコンフィ アヒージョ仕立て

頭と内臓を取り、塩水に30分漬けたメヒカリを、太
香胡麻油とニンニク、タイム、レモンでじっくりと30
分以上かけてコンフィに。最後はマッシュルームやミ
ニトマトとグツグツ煮てアヒージョに仕上げる。



Ogino's tip

身も骨も柔らかいので丸ごとからあげ
や天ぷらでよく食べますが、それでも
少し気になる骨をさらに食べやすくするため、
太香胡麻油でゆっくり煮てコンフィにしました。



ワガのモロッコ風煮込み

煮つけでよく食べるワガを、クミンパウダ
ーやプチトマトとともにエキゾチックテイ
ストな煮込みに。太香胡麻油と純ねり胡
麻 白ソフトパウチで煮込んでうまみを増
し、仕上げの香りづけも太香胡麻油で。



Ogino's tip

ワガは可食部が少ないですが、
とてもよい味がでる魚です。フ
ィレにおろさず、丸ごと煮ることにより、
カサゴの味わいを煮込みのスープにも
余すことなく引きだします。



6品のレシピは
こちらからどうぞ！



煮ても、焼いても、
マリネでも



荻野伸也

1978年、愛知県蒲郡市生まれ。「レストラン
オギノ」「ターブルオギノ」のオーナーシェフを経て、
現在は次なる開店準備をしながら充電中。海
山を心から愛するアウトドア派。著書も多数。



ごち惣家
店主 布施知浩

酒の肴で、 冬のひととき

東京・歌舞伎座のほど近く、うまい料理と選りすぐりの酒で評判の居酒屋「ごち惣家」に、家で作れる魚の肴をおそわりました。味わいを引き立てる日本酒とのペアリングのアドバイスつき。

※材料は基本的に1皿分です。

舌の肥えた銀座の飲食店関係者も夜な夜な集う人気店「ごち惣家」。「日常使いできる居酒屋の最高峰をめざしてます」と話すのは店主の布施知浩さん。使う魚は毎朝三崎港で水揚げされた天然物。自慢の素材を最高の形で提供すべく、ジャンルにとられない新メニューがくりだされるのも、この店の楽しみです。今回つくった酒の肴のなかでとくに魚と相性がよかったのは、胡麻油一番搾りだとか。「この香りは格別。魚の繊細な味をじゃませず、うまみを引き立ててくれます」。冬の宴に、日本酒とともにぜひお試しを。



鰯のごま揚げ

竜田揚げ風のごま衣はうまみの白ごま、ほんのり苦みのある黒ごまの2色を合わせてカリカリ香ばしく、お酒を誘います。柔らかな鰯とのコントラストが◎。

材料 タラ(切り身)2切れ A[醤油、酒各大さじ1]
フリつけの衣[薄力粉、水各大さじ3] いり胡麻 白・黒各適量 太白胡麻油適量 スダチ適宜

1. タラは食べやすい大きさに切り、Aに5分ほど漬けて下味をつける。
 2. 薄力粉と水を混ぜて衣をつくる。別の容器にいり胡麻白・黒を混ぜ合わせておく。
 3. 1の汁気を切って2の衣をからめ、いり胡麻を全体にびっしりとまぶす。
 4. 太白胡麻油を170℃に熱し、3を返しながらか約4分揚げる。スダチを添えて供する。
- ◎鮭など別の魚でもおいしい。

酒×肴

「本醸造 自然郷さわやか」(福島県・大木代吉本店)。を、ぬる燗が常温で。名前の通りさわやかで、まろやかな米の甘みの余韻が長いので、揚げたごまと鰯の香ばしい風味を包み込んでくれる。ずーっと飲みつづけられ、飽きがこない。





ひとくち鰻角煮

白ごまを噛みしめるたびにうまみがじわじわ。こっくり煮た鰻を口にするたび、胡麻油 一番搾りの香りがふわりとたどります。おいしさの余韻をお酒とともに。

材料 ブリ(刺身用) ½サク(150g) 塩適量 A[濃口醤油30g みりん22g 酒15g 砂糖10g] ショウガ少量 胡麻油 一番搾り小さじ½ いり胡麻 白40g

1. ブリは軽く塩をふってしばらくおき、お湯にさっとくぐらせて氷水にとる。水気をふいて2cm角に切る。
2. 鍋にAを入れて煮立て、1とショウガのせん切りを入れ、中火でブリがくずれないように静かに煮る。
3. 煮汁がほとんどなくなったら、胡麻油 一番搾りを加えてひと混ぜして火をとめる。
4. 3の汁気を切り、いり胡麻 白を全体にまぶす。冷蔵庫で1時間程度冷やす。



ごち惣家

東京都中央区銀座5-14-14 サンリット銀座ビルII
B1F ☎03-6278-8814 🕒17:00~月・火
0:00、水・木・金~翌4:00、土~23:00(1時
間前L.O.) 📅日、祝不定休あり <https://www.gochisoya.com/>

ごまだれで
締め一品

ごまだれ鯛茶漬け

「ごま鯖」でつくったごまだれ20gに対して、すり胡麻 白7gを加えてねっとりと濃度をつけた濃厚ごまだれにアレンジ。ごはんに鯛など好みの刺身、ミョウガ、大葉、濃厚ごまだれ、刻み海苔、ワサビ、いり胡麻 白をのせて、ダシをかける。お酒は同じ江戸川を常温で。

酒×肴

今注目の若手杜氏が率いる福島県・松崎酒造の「江戸川 特別純米」をペアリング。ほのかに和梨のようなフルーティな香りと、バランスのとれたうまみで魚を引き立てる。冷やからめる爛まで幅広く楽しめるので、締めの鯛茶漬けまでこれ一本で。



酒×肴

うまみの強い鰻とごまの組み合わせには、「磯自慢 特別本醸造」(静岡県・磯自慢酒造)を。味わいが濃くボリューム感のあるふくよかさが特徴で、キレもよし。常温か冷やがおすすめ。ひと口飲めば舌がスキッとリセットされて、また肴が食べたくなる!



ごま鯖

この一皿にごまと鯖のおいしさが凝縮。ねりごまの深い味わいとなめらかな口当たり、いり胡麻やすり胡麻の食感と香ばしさがアクセント。脂がのってうまみたっぷりの鯖に、胡麻油 一番搾りの香りを添えて。

材料 サバ(刺身用) ½サク(100g) ごまだれ(つくりやすい量) [コクと香りのねりごま 白35g めんつゆ50ml いり胡麻 白5g すり胡麻 白適量] ミョウガ、大葉各適量 胡麻油 一番搾り適量

1. サバは厚さ6~7mmに切る。
2. ごまだれのコクと香りのねりごま 白にめんつゆを少しずつ加えて混ぜ、いり胡麻 白、すり胡麻 白の順に加えて混ぜる。
3. ミョウガと大葉をせん切りにして器に盛り、1を並べ、2をかける。最後に胡麻油 一番搾りをまわしかける。



第3回◎テーマ

「穴子」

てんぷら前平 東京都港区麻布十番2-8-16 ISIビル4F
☎03-6435-1996
天富良いわ井 東京都中央区銀座7-4-5 銀座745ビル6F
☎03-3571-5252
江戸前晋作 東京都中央区日本橋人形町2-10-11
KYOE PLAZA6F ☎03-5615-8728

参加者：神楽坂御座敷天婦羅天孝（新井均）、天ぷら浅沼（浅沼努武）、天ぷら車（車崎智也）、てんぷら近藤（近藤雅彦）、天ぷら新宿つな八浦和店（浅沼宗伸）、天ぷらもっこす（山口浩）※店名五十音順、敬称略

天ぷら職人が集い、技術や情報を交換するマルホン天ぷら研鑽会。
第1回「海老」（2019年秋号）、第2回「かき揚げ」（2020年春号）に続き、
今回のテーマは「穴子」。3人の揚げ手の素材扱いから
衣、油、揚げ方までを通して、穴子の天ぷらについて学びました。

揚げ手：前平智一（てんぷら前平） 岩井義郎（天富良いわ井）
西村晋作（江戸前晋作）



穴子の天ぷらの焦点は食感。 揚げ時間は3分、5分、8分とそれぞれ。

編集部 2019年夏からスタートしたマルホン天ぷら研鑽会で

すが、コロナ禍を経てようやく再開の運びとなりました。今回の揚げ手は前回、前々回もご登場いただいた前平さん（てんぷら前平）、はじめてご参加いただく岩井さん（天富良いわ井）、そして30代後半の若手から西村さん（江戸前晋作）の3人。ほか6名の方たちにご参加いただきました。では岩井さんからお願いします。

岩井 穴子はいわずもがな江戸前は水揚げがなく、あつたとしても現状果たしてその品質はどうかと疑問もあるので、この10年くらい韓国産を使っています。現地の業者さんの努力もあり品質も向上しています。ただ韓国産の穴子は皮が硬めなのが特徴で、冷めるととくに硬くなります。

編集部 前平さんと西村さんは対馬産。他の方たちも対馬か韓国

産が多いようです。

近藤 当店も日によって、韓国が対馬産を仕入れています。

山口 私は他の産地を探し、最近宮城県の松島や気仙沼から入れています。80g以上ならば脂もたっぷりあるのでいいですよ。

太白胡麻油のパワーと
うまみがあるからこそ「岩井」

新井 岩井さんは太白胡麻油で揚げますよね。めざすのは、軽くて繊細な天ぷらですか？

岩井 そうですね。お客様の天ぷらに対するほめ言葉って「軽くてたくさん食べられる」ですから、軽さは大事な要素だと思っています。とくに穴子の場合にはコースの最後にお出しするので、重くなくかつ脂の多い穴子らしさも出すようにしています。

新井 いま岩井さんは穴子を3分ほどで揚げましたが、一般的によく揚げるといわれる穴子のイメージからすると短い。でも、きちんと揚がっていて、穴子の風味も申し分ない。

岩井 私が油に求めるのはパワーとうまみ。太白胡麻油にはグツと温度を上げる力があり、その油を100%で使っているの、この揚げ方で決まるんだと思います。みなさんそうでしょうか、素材、

衣、油、揚げ方はすべてつながっていて、そのコントロールの仕方もある。十人十色ですよ。

ふっくらやわらかな身質と
繊細な風味「前平」

前平 続けて、私は冬の脂がのつた穴子の時季にだけお出しする穴子天ごはんをつくりたい。私が穴子の天ぷらで大切にしているのは、ふっくらとした身質を味わっていただくことです。昔の江戸前の穴子は小さくて脂がないのを香ばしく揚げておいしかった。それはその味わいであり、僕が求めるのは、くさみはまったくなく、白身の繊細な風味がするふわっとした穴子です。仕入れるのは対馬産で100g。天ぷらにしては大きめなので、揚げてから半分に切り、お客様にはよりふっくらとする側だけを提供します。

浅沼（※） それは贅沢ですね。ちなみに冬以外の時季は？

前平 通常の天ぷらで提供しますが、提供するのはいりふんわり揚がる頭側だけです。裂くのは営業の2時間前の15時。理想的には裂いたあとすぐ、穴子が死後硬直する前の柔らかな身を揚げたい。

車崎 油から取り出したときの温度は197℃でした。やっぱり最後は高温ですね。でも、焙煎系の



技術1◎ 岩井義郎の 「穴子の天ぷら」

太白胡麻油で軽く、繊細に。
油の力とうまみを穴子と衣に伝える



太白胡麻油のパワーがあるから、毎日の仕事安定してできると思っています。独立した当初こそコスト面もありコーン油で割っていましたが、太白胡麻油のよさはこれ一本で使ったときに最大限に発揮されると経験から実感しているからです。温度が下がったところからの上昇の馬力が強いし、扱いやすいです。

穴子は皮の面積が大きく縮みやすいので、低めの温度から入れて、ある程度表面を固めたあとに温度を上げて揚げます。この温度の上がり方が太白胡麻油は抜群です。それほど長い時間揚げなくても、きちんと揚げられます。

産地／韓国・統営(トンヨン)

大きさ／約75g

下処理／市場で締めてもらい、その後あまり時間をあけず午前中に背から裂き(背ビレは取る)、夜の営業まで冷蔵庫で保管。裂きたての状態なるべく維持できるよう、冷やしすぎに注意する。仕込みやスペースの関係でこのような段取りとなるが、裂いてすぐに揚げるのが理想と考える

衣／薄力粉(スーパーバイオレット)、水、卵ともに冷蔵庫で冷やす。卵水は全卵1個に水約1ℓ

揚げ油／太白胡麻油



太白胡麻油100%で揚げる。揚げ時間は3分ほど、穴子を取りだしたときの油の温度は約180℃だった。



韓国産の穴子は尾ビレのくさみが気になるため取りのぞく。身を開いた内側の白い皮もくさみのもとになるのででいいに取る。



1尾を金箸で3つに割ってから供する。「半分の大きさと食べにくいそうなお客様が多いことに気づき、3等分にしています」



衣は混ぜすぎらずにムラを残す。濃度の違いを利用しながら、素材によって衣のニュアンスを変えて持ち味を引き立てる。

太香胡麻油^{うすず}が入ると、温度に負けないというか、焦げて劣化する感じがしなくなりますね。前平さんが理想とする、ふんわりした穴子のやさしさを邪魔しません。

前平 とくに穴子は後半に揚げるので、その時点でごま油の香りはある程度揮発していますから、うまみをのせてくれる要素ですね。

揚げる概念ではなく
油のパワーを借りる「西村」

編集部 では最後、西村さんをお願いしましょう。最近若い世代で開業する方が増えていますが、なかでも注目の存在です。

西村 揚げ油は太香胡麻油 淡と綿実油を半々。低温で揚げるので綿実油にそのパワーを求めています。綿実油は持久力がないので、ごま油で力をつけています。揚げの温度がめっちゃ低くて、「煮る」感覚ですかね。揚げる音がでちゃうような180℃はもう高いです。

浅沼(努) 穴子を入れても、まったく音がしなくてですね。

編集部 穴子を入れたときの温度は130℃でした。

車崎 揚げ終わりは180℃とか高温まで上げると思っていました。が、ずっとこのままなんです。

西村 低いままですね。最後はちよっと音がプシュプシュとしてきて、竹箸で触れると触覚でわかる。これが適度に水分が飛んだ状態で加熱によって穴子の身質が溶けたタイミングです。寿司の煮穴子もそうじゃないですか。僕の穴子天ぷらは、煮穴子みたいでとるけるねとよくいわれます。揚げたら



衣は卵水と粉を泡立て器で空気は入れないように溶き混ぜ、9割がた準備。あとは素材に生粉をつけながら濃度を調整する。



長距離を輸送された穴子のストレスをやわらげるため、海水濃度の水に放ち暗所で1日休ませる。これで体色も黒みもどる。



太白胡麻油3、太香胡麻油 淡1の割合。最後は200℃近くの高温にするものの、穴子や衣はふんわりとした食感に揚がる。



裂いてから脱水シートで包んでしばらく置き、適度に水分とくさみを抜く。身はゆらゆらとたなびくほど硬直のない状態。

技術2 ● 前平智一の「穴子天ごはん」

くさみとストレスを取り去った穴子をふんわりと、柔らかに揚げる



締めのかわり天井は年間を通して提供しますが、冬季は穴子天ごはん。ゴボウとシヨウガの風味が穴子と相性がよく、食感もアクセントになり、穴子の重さを感じさせない一品です。まずゴボウとシヨウガのせん切りを半々にして薄い衣をつけ、余分な衣を十分に切りながら油に入れ、185℃くらいでカリカリに揚げます。これをアサツキの小口切りとともにごはんに混ぜ、揚げた穴子は半分に切

って頭側だけを井つゆに浸し、これを3つに切り分けて2切れずつ盛りつけます。穴子にはおいが一番少ないので対馬産。業者さんにはきれいな水で生かし、生け簀に長時間おかず早く納品してもらうようお願いしています。遠路輸送されてくるので、店では海水濃度の水のなかで暗所で最低1日生かし、穴子のストレスを緩和します。食べ比べたわけではありませんが、確実にちがいはありますね。

産地／対馬

大きさ／約100g

下処理／仕入れ後、1日ほど海水濃度の水で保管。営業2時間前(極力揚げる直前が理想)に背から裂き、洗わずに全体を軽くふき、脱水シートで包んで水分とともにくさみを抜く

衣／薄力粉(バイオレット)、水、卵とともに冷蔵庫で冷やす。卵水は全卵2個(黄身の色が淡いものを使用)に水1.8ℓ

揚げ油／太白胡麻油3に対し、太香胡麻油 淡1

金簪で半分に割り、シモ(尾側)はそのままで、皮の表面積が大きいカミ(頭側)はカリッと地焼きっぽくなっているのので、醤油がきいた井つゆをぬって提供します。新井 これが天ぶらの穴子といえるのかどうか？

西村 自分、天ぶらの修業をしていないので。油の性質を借りて火入れしている感覚で、天ぶらをやってるって感覚じゃないんですね。いわば焼きの技法なんです、天ぶら、つまり衣でおおって油のパワーを利用できないと成り立たない。そんなイメージです。

編集部 こうして3人の穴子の天ぶらを食べ比べてみると、身や皮の食感がそれぞれちがいます。どれももちろんやさしく柔らかという範囲のなかで、あえて特徴づけるとしたら、岩井さんが一番皮と身の差があつて、身側にはほろほろ皮はごく薄く存在があり、頭の中でイメージする穴子の天ぶらに近いように感じました。前平さんは硬さとは無縁のほわほわの身質。西村さんはみなさんがコメントしていたように、しつとりとして煮穴子を感じさせるような食感。ちなみに、揚げ時間は岩井さんが3分、前平さんが5分、西村さんが8分でした。

前平 これほど揚げる時間にも差があるんですね。穴子ひとつとっても、どれだけ解釈の仕方が多様なかとあらためてわかります。修業先や世代のちがいのも含め、多様な要素がからみあって、それぞれの職人が生み出す天ぶらはどれも個性的でいいですね。



産地／対馬

大きさ／約95g

下処理／仕入れ後に光を遮断した生簀（ナノバブルのエア－を使用し酸素濃度を高くする・微生物を利用した濾過装置）で半日休ませる。急所に包丁を入れて海水に2分入れて血抜き。営業直前に背から裂く

衣／薄力粉（スーパーバイオレット）はマイナス60℃で凍結させた後にふるい、さらに凍結させる。水、卵も冷蔵庫で冷やす。水800gに対して全卵100gの卵水に、粉をふるいながら少量ずつ加えて粉簀で混ぜる

揚げ油／太香胡麻油 淡と綿実油を半々



魚は低温で火を入れると、身が溶けるように柔らかくなり、味もうまくなります。高温の油に入れると、衣から噴きだす水蒸気のパワーが勝り、油の熱の圧力がかかりにくくなる気がするんです。だから、自分はグルテンを極力形成せずに通気性のよい衣をつくって薄くつけ、低温でも「熱圧」、つまり油の熱のパワーを中のネタに伝えるイメージで火を入れます。こうすると水分が逃げず、素材を保湿。かつ低温でも熱のパワーは伝わるので「穴子の皮には「焼き」がしっかりと入る。保水と焼きの二極の味わいが存在します。

熱圧を生かすためには、衣が重要。粉をあらかじめサラサラの超乾燥状態にしておく必要があります。衣がちがえば、低温で同じようには揚げられない。この衣があつて、はじめて油のパワーが生きてくるんです。

技術3◎ 西村晋作の「穴子の天ぷら」

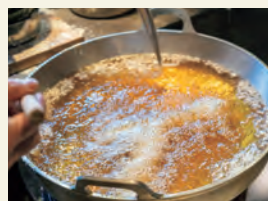
異端ならず、天ぷらのひとつの進化。
揚げでなく、低温の油で煮炊きする感覚で火入れ



穴子は急所に包丁を入れ、海水に2分程度入れて血抜きする。急所をはずすと血抜きの時間がかかってしまうので、的確に急所を突くことが肝心。



マイナス60℃の冷凍庫でサラサラの乾燥状態にした粉を、ふるって少量ずつ加えては粉簀でやさしく溶く。グルテンは極力抑え、薄く素材につく衣ができる。



穴子を入れるときの油の温度は130℃で、音はほとんどしないほど。「煮る」感覚で薄い衣を通して油の「熱圧」を加え、一方で内側の水分は保水する。



油から取りだすときの温度でさえ145℃。「低温で揚げても衣と油のバランスがとれているので、衣がしっかりとメイラード反応を起こして色もつきます」



マルホン天ぷら研鑽会にご参加ください

天ぷらの未来のために、互いの技術を交流したい、テクニックの裏づけを得たい、素材を究めたいといった天ぷら職人の想いをかなえ、天ぷら業界のネットワークを広げるべく、有志により発足したのが「マルホン天ぷら研鑽会」です。ご興味をお持ちの方はどうぞふるってご参加ください。次世代に日本が誇る食文化「天ぷら」を伝えるために、本誌「ごま油の四季」も全力で協力いたします。



2022年10月30日、江戸前晋作にて、マルホン天ぷら研鑽会第3回。

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 23

年末年始は人を招いたり、にぎやかな食事のシーンが増えたりするシーズン。そんなときスピーディ＆簡単につくれる酒肴や、テーブルで豪華に映える一品があると便利です。どうぞ食卓を囲んで楽しいひと時を。

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
名古屋市中千種区高見2-1-12
ナゴヤセントラルガーデン
☎ 052-753-7677

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

東京・恵比寿、名古屋に店を構える賛否両論。笠原さんの新刊「和食屋がこっそり教えるずるいほどに旨い鶏むねおかず」(主婦の友社)も人気。66品のレシピに鶏むね肉をおいしくするテクニックが満載です!



いろいろきのこピクルス

材料: 4人分

シメジ、エノキ、エリンギ 各1パック
シイタケ 4枚
ニンニク 2かけ
タカノツメ 2本
酢 大さじ8
水 大さじ6
砂糖 大さじ3
A 太白胡麻油 大さじ2
塩 大さじ1
黒コショウ 適量

① きのこはそれぞれ石づきを切り落とし、シメジとエノキは小さく分け、エリンギは厚さ5mmの輪切りに、シイタケは半分に切る。② ニンニクはつぶし、タカノツメは種を取る。③ 鍋にA、②を入れて火にかけ、沸いたら①を加えて混ぜながらさっと煮て火をとめる。そのまま冷ます。④ 盛りつけて、タカノツメを小口切りにしてあしらう。



ほんのり酸味で
酔いもすっきり

中華風タコぶつ

材料: 4人分

ゆでダコ足 80g
ザーサイ 30g
プチトマト 4個
万能ネギ 2本
A 太香胡麻油 大さじ1
醤油 小さじ2
酢 小さじ2
みりん 小さじ2
ごま油屋のラー油 小さじ1/3

① ゆでダコはひと口大にぶつ切りする。② ザーサイはみじん切りにする。プチトマトは半分に、万能ネギは小口切りにする。③ ①、②、Aを和える。

梅ごまたたきゴボウ

材料: 2人分

ゴボウ 150g
「酢 大さじ2
A 砂糖 小さじ1
「塩 小さじ1/2
ハチミツ梅干し 3個
大葉 8枚
「太白胡麻油 大さじ2
B 淡口醤油 大さじ1
「みりん 大さじ1
いり胡麻 白 大さじ1

① ゴボウは鍋に入る大きさに切り、水から柔らかくなるまでゆでる。水気を切り、麺棒などでたたいて割り、長さ5cmに切る。Aをからませておく。② ハチミツ梅干しは種を取って包丁でたたく。大葉は粗めに切る。③ ①の汁気を切り、②、Bと和える。④ 盛りつけて、いり胡麻 白をふる。



和風ローストビーフ ごまハニーマスタード

材料: 4人分

牛ローストビーフ用かたまり肉 400g

(イチボなど)

「塩 小さじ1

A 砂糖 小さじ1

「コショウ 小さじ½

玉ネギ ½個

太香胡麻油 大さじ2

「醤油 100ml

酒 100ml

みりん 100ml

B 砂糖 大さじ2

水 600ml

「だし昆布 5g

ごまハニーマスタード

「コクと香りのねりごま 白 大さじ1

粒マスタード 大さじ1

ハチミツ 小さじ1

醤油 小さじ1

「ごま油屋のラー油 小さじ½

クレソン 1束

①牛肉は全体をフォークでさし、Aをもみ込んでラップで包み、常温で1時間おく。②玉ネギを薄切りにする。③フライパンに太香胡麻油を入れて中火にかけ、①の全面に焼き色をつけて取り出す。④鍋にB、②を入れて火にかけ、1分ほど煮立たせる。③を加えてふたたび煮立ったら弱火にして5分煮る。上下を返してさらに5分煮てから火をとめ、ペーパータオルをかぶせてそのまま冷ます。⑤ごまハニーマスタードの材料を混ぜる。⑥④を食べやすく切り、クレソンとともに盛りつけ、⑤を添える。

●牛肉と煮た昆布や玉ネギもムダにせず、昆布は細く切り、それぞれローストビーフと一緒に供してもいい。もしくは炒めものなどの具にしても美味。



やみつきの一言 23

年末年始のおもてなしも
ごま油のちょっと使いで
味がキマる



和風ローストビーフを
一緒にのせても
うまい!

クルミチャーハン レタス包み

材料: 4人分

クルミ 50g

長ネギ ½本

太香胡麻油 大さじ1

豚ひき肉 100g

卵 1個

温かいごはん 400g

塩 適量

「醤油 大さじ1

A みりん 大さじ½

「黒コショウ 適量

レタス ½個

①クルミは細かくくだき、長ネギは粗みじん切りする。②フライパンに太香胡麻油を入れて中火にかけ、豚ひき肉を焼き色がつくまで炒める。③クルミを加えて香りが立つまで炒める。④溶いた卵を加えてさっと混ぜ、ごはんも加えてほぐしながら3分ほど炒め、塩をふる。⑤長ネギを加えてさっと炒め、Aを回し入れて手早く炒め合わせる。⑥盛りつけ、レタスを添える。

NEW BOOK

お茶菓子で ほっとひと息の新刊

NHK「きょうの料理」や雑誌「エル・グルメ」などでも人気の料理研究家、渡辺麻紀さんの新刊が発売。ヨーロッパのお茶菓子から、あんこのおやつ、懐かしいおだんごや蒸しパン、果物や野菜のお菓子、注目のドーナツまで、懐かしくて新しい渡辺ワールドのお茶菓子65品のレシピが掲載されています。太白胡麻油やねり胡麻使いのセンスも抜群で、ずっとつくりつづけたレシピ集。



「渡辺麻紀のお茶菓子レシピ」
文化出版局

CAMPAIGN

「LINE ポイント総計 300万円相当山分けキャンペーン」

マルホン胡麻油はただいま「LINE ポイント総計300万円相当山分けキャンペーン」を実施中。商品はLINE ポイント300万円相当を山分けし、1000ポイントずつ3000名様にプレゼント。対象商品はマルホン胡麻油33品です。キャンペーン特設サイトをご覧の上ふるってご応募ください！



応募要項

■ 対象商品

太白胡麻油、太香胡麻油
150g/200g/300g/450g/700g/1400g
压榨純正胡麻油
150g/200g/300g/450g/700g
压榨純正胡麻油 濃口
150g/200g/300g/450g
かけ旨ごま油
マイルド/ワイルド/一番搾り
製菓用太白胡麻油
純正胡麻油
胡麻油 一番搾り
ごま油屋のラー油
純ねり胡麻 白・黒
110g/450g
コクと香りのねりごま 白



■ 応募方法

STEP1：対象商品を購入
STEP2：購入店名、購入日、購入商品名を入れて
レシートor納品書をスマホで撮影
STEP3：「マルホン胡麻油LINE公式」アカウントを友だち追加
STEP4：自動返信の内容に沿ってアンケート&レシートを
送付して応募完了！

キャンペーン
特設サイト



■ 応募締切

2023年1月31日(火)まで

■ キャンペーン特設サイト

<https://www.gomaabura.jp/aw2022cp/>

■ キャンペーン事務局

info@maruhon2022cp-aw.com

平日10:00～17:00

※土日祝日、年末年始(12月28日～1月4日)を除く

DELIVERY

賛否両論の プレミアム弁当デリバリー

本誌連載でもおなじみ「賛否両論」のプレミアム弁当デリバリーブランド「賛否両論 厨～KURIYA～」の人氣が上昇中です。オーダーは下記のウェブサイトからどうぞ(配達エリアは横浜を中心に、神奈川、東京の一部です)。
<https://sanpiryoron-kuriya-banreki.com/>



鯖の西京焼き 焼き
茄子のソース弁当
(1380円)、和ドカ
弁 A5ランク和牛の
サーロイン西京みそ
焼き(3000円)。お
弁当とそうざいが充
実のラインナップで、
うまみ増しやかくし
味として、太白胡麻
油と太香胡麻油が
使われています！

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

焼津の魚屋「サスエ前田魚店」。魚と、そして海とともに生きる前田さんは、「海からつなぐバトンリレー」を駆け抜ける走者です。漁師さんが海から魚を水揚げし、魚屋さんが魚を仕立て、料理人が最高の料理に仕上げてゴール！ 魚食の国、日本だから味わえる口福。昔からいただいていた海の恵みを大切に想いながら、おいしくいただきます。

