ごま油の四季



春の号 147 2023 Spring
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

特集 のみずみずしい油を求めて



静岡・駿河前ガストロノミー研鑽会 その1 成生

コム・ンの食べやすいパン

連載 ○毎日食べたい、やみつきごはん 笠原将弘 [賛否両論]

まるっと、本物。マルホン



◎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

浅



ショップも オンライン

す

ごま油の四季 WEB 版

____あります バックナンバ・

広報公式



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



口ち

胡麻油®



特集 ◎ みずみずしい油を求めて――水と油

乳化のお楽しみ

水と油は相容れぬ関係。水に油を注いでも、油は上に浮きあがって二層に分かれます。 ところが強く撹拌したり、水と油をつなぐ素材とともに混ぜたりすると、 水と油は乳化し、えもいわれぬ美味やなめらかなテクスチャーが生まれます。 料理の大切なキーワードでもある「乳化」をテーマに、水と油について考えました。

> 取材協力/山崎英恵(龍谷大学農学部食品栄養学科 教授) 参考文献/「油のマジックーおいしさを引き出す油のカー」島田淳子(建帛社)

常温の温泉水99(右)、水 道水(左)各100mlに、ごま 油5mlを入れ、ボトルをよく 振り混ぜた状態を比較。水 道水はすぐに分離したが、温 泉水99は1年以上経過し てもほぼ乳化したままを維 持している。

サンプル提供:エスオーシー(株)



検証Δ

温泉水99は 油と乳化する

温泉水99は水にもかかわらず、 油と混ぜると乳化します。油脂の なかでもとくにごま油は乳化状 態が良好。オリーブ油、米油、サ ラダ油なども乳化はするものの、 一番安定するのはごま油という 検証結果がでています。

Emulsion

乳化のお楽しみ

温泉水99

ごま油で 「乳化ウォーター|が 生まれました!

水道水100㎡に、太白胡麻 油(左)、サラダ油(右)各20 mlを入れ、よく振り混ぜた 状態を比較。直後はどちら も混ざって白濁するが、時間 が経過すると分離しはじめ る。15分後を比較すると、 太白胡麻油のほうが混ざっ ている部分(下層)の乳白色 が濃く、乳化度合が高いこ とがわかる。



検証B

ごま油は 水と乳化しやすい

料理人やパティシエからよく聞く のが、「ごま油を使うと乳化しや すい という声。 さらにこれらの 現場の声をあと押しする、【検証 A】の結果。果たしてごま油は他 の油脂よりも乳化しやすいのか !? 水道水と混ぜ、編集部で実験 しました。



効果も!?

乳化によるコクが 味覚の満足度を高める

検証C

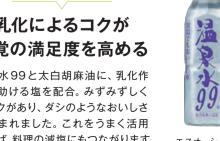
温泉水99と太白胡麻油に、乳化作 用を助ける塩を配合。みずみずしく もコクがあり、ダシのようなおいしさ が生まれました。これをうまく活用 すれば、料理の減塩にもつながります。

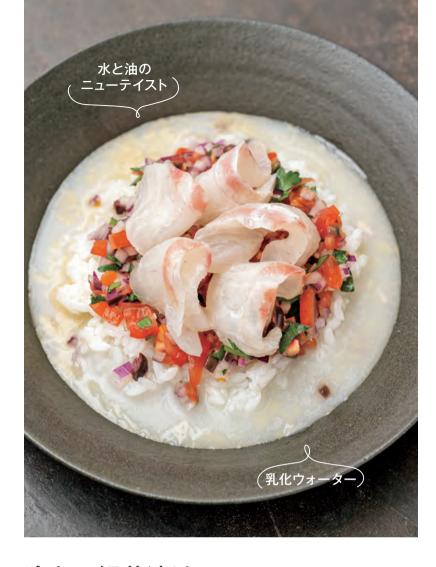


温泉水99(キューキュー)は 鹿児島の垂水温泉の火山帯 地下750mから湧きだす温泉 水。硬度1.7の超軟水、pH約 9.9*の天然アルカリイオン水。 浸透力が高く素材の風味をよ く抽出し、抗酸化作用など多 くの効果がある。女性誌や美 容系SNSでの注目度も高い。 *参考:日本の水道水の多くは pH7前後の中性

エスオーシー(株) https://www.onsensui.com/

温泉水99を100gに対して、 太白胡麻油50g、塩2gを加 えてよく振り混ぜた状態を、 編集部で試食・官能評価。 塩により乳化度合が増し、乳 白色が濃く、とろみのあるテ クスチャーになる。塩分はほ ぼ感じないが、乳味に似た風 味やコクがダシのような効果 を発揮し、塩味の物たりなさ を感じさせない。





冷たい鯛茶漬け

recipe: 山田武志 (ペタンク)

浅草「ペタンク」の山田武志シェフ (→P5) が、ダシのかわりに温泉水99と胡 麻油 一番搾りを混ぜるだけの「乳化ウォーター」のレシピをご紹介します。シャ

カシャカとシェイクするだけでつくれるのに、驚きのう まみとまろみ、かつすっきりした味わいの冷たい鯛茶漬 けに。薬味を大葉やミョウガにすれば和風、パクチーに すればエスニック風に。そうめんも合います。

材料 1人分

赤玉ネギ … 20g トマト (ミディ) … 1個 黒オリーブ … 3個 ケイパー … 5個 イタリアンパセリ … 少々 塩 … 少々

ごはん … 茶碗1杯 真鯛の刺身 … 5切れ 塩、レモン汁 … 各少々 「温泉水 99 … 100g B 胡麻油 一番搾り … 10g └ 塩 … 2つまみ

- Aの材料をみじん切りにする (トマトは皮ごと)。
- 2 ごはんは冷水で洗い、ザルに あげて水気を切る。
- 3 鯛の刺身に軽く塩とレモン汁 をふる。
- ④ ①を混ぜ合わせ、軽く塩をふる。
- **6** 器に②のごはんを盛り、④の 薬味をのせ、③の鯛を盛りつける。
- ⑥ Bをペットボトル (もしくはシ ェイカーなど)に入れ、乳化して白 くなるまで50回くらいふる。これ を⑤に注ぎ入れる。





ざる理由 極微小、 いるの です 編集部の検証をご覧ください とごま油の乳化」という視点か 特徴でもあるメタケイ酸には乳化 カリ性が強い、 混ざる水」と堂々アピー 康にいいミネラル て大きな注目を集めて があげ 高める効果がある、 この検証のきっ です られています。 ボ 出会 (2) は ١ **州値が約9・9で** 1 ル ①水のクラスターが温泉水99が油と5 ③温泉水の成 温 パのラベ かけは、 ブウォ 、といっ ヘルに いる同 二温 ター ル 、「温泉 ルされて に「油と 温泉水 容 た点 分の 心と混 ァ ル が

検証 D

新発見

「みずみずしいごま油 |を 探る

混じりあわないはずの水とごま油が融けあえば、新 たなおいしさが生まれるはず。油のコクをもちなが らも、みずみずしさを感じさせる逸品を生みだした い。そのための検証を試みました。

> 太白胡麻油 10%:透明感のある白色。舌 では水のテクスチャーを感じつつ、若干の うまみなどの油脂感も感じとることができ る。みずみずしい油という点で秀逸な配合。





太白胡麻油50%:牛乳のような濃い白色に。乳化によ るまろやかさが増し、油脂のコクがでてくるが、みずみず しさもある。ドレッシングやタレのベースなどに使うと、 油脂の半分を水分に置き換えることになるので、カロリ ーダウンのレシピなどに活用できる。

温泉水99を100gに対して、太白胡麻油10g、50gをそれぞ れ加えてよく振り混ぜた状態を比較。全体が白濁して乳化す るが、太白胡麻油の濃度が高くなるにしたがって白色も濃くな る。編集部で試食・官能評価をすると、いずれも油脂のコクと みずみずしさが共存し、「みずみずしいごま油」であった。



太白マヨネーズPURE

このマヨネーズの油脂は一般的なレシピの半分以下。 乳化しやすいといわれる太白胡麻油を使うので、しっかり乳化してとろりとなめらかな状態をキープ。太白胡麻油のコクが卵黄の味わいを引きあげるので濃厚です。これならカロリーを気にする人でも、マヨネーズを罪悪感ナシで食べられる!?

材料 つくりやすい量

「卵黄 ··· 1個分 (室温にもどす) A 酢* ··· 大さじ% 塩 ··· 小さじ½ カラシ ··· 小さじ1 太白胡麻油 ··· 80㎡ *を入れるとまろやかな酸味

- ブレンダーなどにAを入れ、全体がしっかり混ざるまで回す。いったん容器の内側をゴムベラできれいにする。
- ② ブレンダーを回しながら、太白 胡麻油をまず数滴だけ入れる。 しばらく回したらもう一度少量だけ 加えて回し、あとは細く少しずつ 加える。入れ終わったら、油が全体にしっかりなじむまで回す。

*つくる量はブレンダーの容量に合わせて加減してください。

CUPID

卵黄の レシチンが乳化剤 カラシや塩も乳化を補助





Emulsion

乳化のお楽しみ

乳化から生まれる なめらかテクスチャー & まろやかな 味わい

マヨネーズとドレッシングは水と油の乳化から生まれる代表。水というと、それは水と油をつなぐキューピッド、乳化剤の役割をする素材があるからです。卵黄や豆乳などを乳化剤として入れ、太白胡麻油や太不気のまして入れ、大白胡麻油や太不気のました。ごま油は油のなかでも別ました。ごま油は油のなかでもりました。ごまかりまるがまるがまるがまるが生まれます。

豆乳マヨネーズ VEGAN

豆乳をベースにつくる、ちょっと軽めのマヨネーズ。豆乳は油と乳化しやすく、クリーム状にきれいに乳化します。太白胡麻油が大豆のクセをまろやかにマスキング。オレンジの風味がとてもさわやかです。ヴィーガンマヨとしてもおすすめ。

材料 つくりやすい量
 豆乳 … 80ml
 オレンジ果肉か果汁 … 30g
 A 酢 … 大さじ2
 塩 … 小さじ½
 太白胡麻油 … 100ml

● ブレンダーなどにAを入れ、すぐに 全体がとろりとするまで回す。いったん 容器の内側をゴムベラできれいにする。

② ブレンダーを回しながら、太白胡麻油をまず少量だけ入れる。しばらく回したらもう一度少量加えて回し、あとは細く少しずつ加える。入れ終わったら、油が全体にしっかりなじむまで回す。*つくる量はブレンダーの容量に合わせて加減してください。









醤油ごまドレッシング

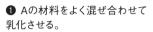
ほんのり甘くて、ごまの香味が食欲をそそる和 風ドレッシング。通常のドレッシングはすぐに上 のほうに油が分離してきますが、このドレッシ ングは分離しにくいのが特徴。今回使ったキッ コーマンの業務用「極うまとろみ丸大豆しょう ゆ は、一般的な醤油よりも乳化しやすく、しか も熟成感あふれるコクがあるので、醤油の分量 を減らしても物たりなさを感じないドレッシン グをつくれます。

材料 つくりやすい量

極うまとろみ丸大豆しょうゆ … 大さじ1

醤油 … 大さじ½

A 酢 … 大さじ2 きび砂糖 … 小さじ2 └ 太香胡麻油 … 大さじ4 すり胡麻 白 … 小さじ1



2 すり胡麻 白を加えて混ぜる。







原料は大豆、小麦、食塩のみで無添加なのに、とても濃厚な味 わいの濃口醤油。油との相性がよく、乳化力が高い。業務用商品。 https://www.kikkoman.co.jp/products/product/ G010549/index.html (キッコーマン)



左は一般的な醤油と油を混ぜ、右は極うまとろみ丸大豆しょ うゆと油を混ぜて時間が経過した状態。ふつうならば分離す るが、極うまとろみ丸大豆しょうゆは乳化状態を保っている。 サンプル提供:キッコーマン食品(株)

CUPIN

醤油が乳化剤の 働きをします

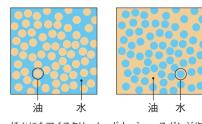
乳化剤の分子

親水基 (水となじみやすい) 疎水基 (油となじみやすい)

ひとつの分子に水、油双方になじみ やすい部分があるため、水と油を乳 化させることができる。

水中油滴型 ドレッシング、マヨネーズなど

油中水滴型 バターなど



ほかにもアイスクリーム、ガナッシュ、スポンジや パウンドケーキなどの生地、フランス料理のとろ みがあるソースのおいしさも乳化が生みだすもの。

乳化は水と油が混ざりあった状態です

水と油は本来は混ざりあわないもの同士ですが、細かい粒 子の状態で混ざった状態のことを「乳化」といいます。水と油 の乳化状態を維持するためには、双方をくっつける役割をもつ 「乳化剤」の存在が不可欠。乳化剤は分子レベルで水に溶け やすい部分と、油に溶けやすい部分の両方を持ちあわせてい るので、双方とくっつくことができ、水と油を混ざらせること ができるのです。乳化には2つのタイプがあり、ひとつは水 中に油が細かい状態で分散した「水中油滴型」でドレッシン グやマヨネーズが一例。もうひとつは逆に油に細かい水分が 分散した「油中水滴型」で、これはバターが代表です。



材料 1人分

マヨネーズ・ブラン (多めにできる)

卵白 … 3個分

太白胡麻油 … 130g + 20g

A 塩 … 少々

レモン汁 … 小さじ2 └ ハチミツ … 小さじ1

サーモンのカダイフ焼き サーモン (刺身用サク) ··· 120g 塩、コショウ … 各適量 カダイフ* … 適量

太香胡麻油 … 約50%

*カダイフは極細の麺 状の生地。パン粉のか わりに揚げものの衣に なる。油を吸いすぎず、 カリカリ食感に。

はじめごく少量、 あとは少しずつで



太白胡麻油130gを入れ終 わった状態。空気を含みつ つ、しっかりした硬さのある マヨネーズ状になる。

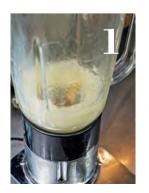


ミキサーを回しながら、太白 胡麻油130gのうち少量だ け入れて10秒くらい回し、 あとは全量を少しずつ加え ながら回しつづける。

ムージーみたいに



ミキサーをONにし、卵白が 白くなり気泡がフワフワする まで高速で回す。



スとしてどうぞ。

マヨネーズ・ブランを つくる。ミキサーに 卵白を入れる。卵白 は冷蔵庫に入ってい たものでも、常温で も大丈夫。ハンドブ レンダーでつくって ₺OK。

マヨネーズを卵白だけでつくるめずら

しいレシピをご紹介します。しかもミ キサーやハンドブレンダーで強力に混

ぜるだけで、スピーディに簡単につく

れます。マヨネーズとしては油脂の量 が少なめなので、カロリーもダウン。 素敵な一皿を仕上げるフレンチのソー





志适田山

1976年生まれ。東京・五反田「ヌキ テパ」、六本木「ザ・ジョージアンク ラブ」、パリ「ザ・キッチンギャラリー」 などで修業。銀座「グレープ・ガンボ」 料理長、「ワインショップ&ダイナー フジマル浅草橋店」料理長を経て、 2017年、浅草・観音裏に「ペタンク」 をオープン。

ペタンク

東京都台東区浅草 3-23-3 上野ビル1F 203-6886-9488 instagram@takeshippp カウンター8席、ワンオペのマイクロビストロ。ひとひねりある

アイデアフルなビストロ料理が人気。要予約

てく ロソ市れ Ĺ 油 \mathcal{O} スので たっ 定 は ħ 卵白 れど、 (番ウフマヨにも合います :ます」と つくったホワイ サ にするの 0 Ì 白なマヨネー 拌させ のくさみもマス ノク」の った卵白利用の すごくウマ ソミル で卵 レシピをお ズ がおすすめ。ビス 白 + るだけ 山 1と太白 田 Ŕ ŀ で 武志シェ イ! ソ ズ・ブラン まるで ĺ キングし ため こえてく 太白 な ス 麻 に考 の رَّ ک う 胡 煮



黒コショウ あと味ピリッとアクセント



青海苔 香ばしテイストが やみつきに!



白でも黒でも、 合わせワザでもOK。 なめらかテクスチャーに 香味と食感の アクセントをプラス

すりごま



オシャレ度増し

硬すぎず、ゆるすぎず、 フレンチのソースに ぴったり

Flavor Variations

真っ白なミルキーテイストだから、 色もフレーバーもアレンジ自在! 好みで混ぜたり、ひとふりして

和洋エスニックにお楽しみを



ワサビ 和のソースに変身。 もちろん醤油とも合う!



カレー粉 マヨネーズ・ブランが 黄色く色変。 スパイシーに



サーモンは皮を取り、塩、コショウをする。 皮側にカダイフをたっぷりのせる。

太香胡麻油とカダイフを カリカリに焼くと、 まるでサーモンの皮のよう!?



マヨネーズ・ブランの完成。

フライパンに太香胡麻油を入れて中火で温 め、8をカダイフを下にして入れて揚げ焼き する。表面の色が変わったら裏返し、中は レアに火入れする。皿にマヨネーズ・ブラン を敷き、サーモンを盛りつけてできあがり。



しっかり乳化しているので 分離せず、このまま冷蔵で2 日ほど保存可。



最後に太白胡麻油20gを少 しずつ加えながら回す。"あ と入れ"の太白胡麻油を胡 麻油 一番搾りにすると、香 ばしい風味にアレンジ可。



塩、レモン汁、ハチミツを加え、さ らにミキサーを回す。これで少し ゆるくなる。



バーガーポリス

菅原瑞希

1991年生まれ。辻製菓専門学校卒業後、フランス料理店数店で修業し、東京・代官山「TACUBO」に。2022年、「バーガーポリス」のシェフとなる。

ミカンドレッシングの

定番コールスロー

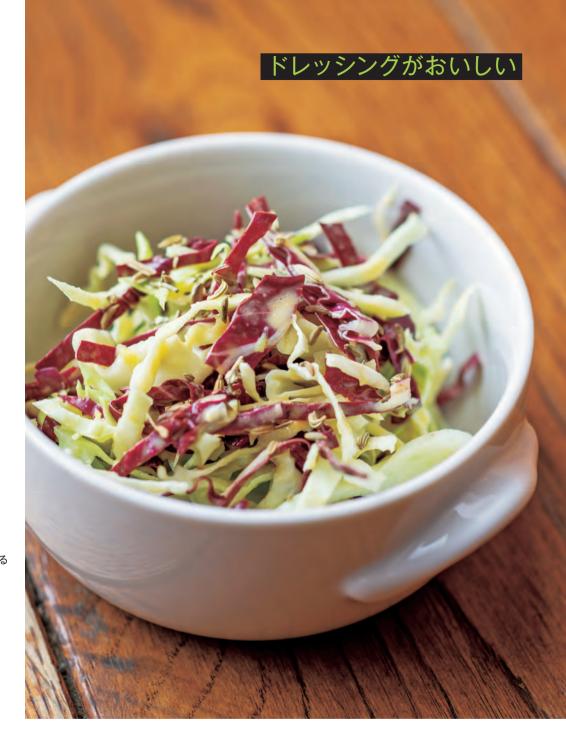
ミカンと太白胡麻油をブレンダーでしっかり撹拌して、まるでスムージーみたいにとろりとした「乳化系ドレッシング」でコールスローの定番のキャベツとトレヴィスを和えます。フルーティな風味から、スーッと立ちあがるショウガのフレーバーがすがすがしく、どんどん食べられます!

材料 1人分(ドレッシングは多め)

キャベツ … 25g トレヴィス … 15g フェンネルシード … 少量 (クミンシードでも OK) 【ミカンドレッシング】 ミカン … ½ 個 ショウガ … 10g 太白胡麻油 … 50g ホワイトバルサミコ酢 … 20g ハチミツ … 10g

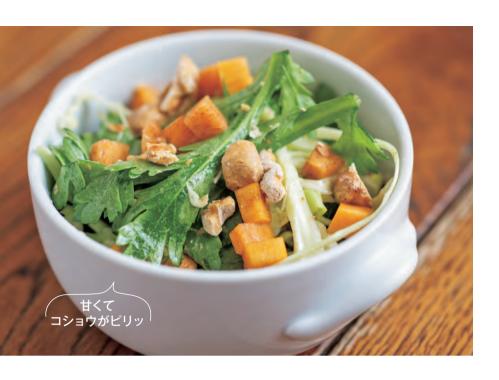
塩 ··· 1g

- キャベツ、トレヴィスはせん切りにする。
- ② ミカンドレッシングをつくる。ミカンは皮をむいて白ワタを取る。ショウガは皮をむいて薄切りにする。
- **3** ブレンダーなどに②と他のドレッシングの材料を入れ、1分ほど回す。
- ④ ①のキャベツとトレヴィスを合わせ、③のドレッシング適量でざくっと和える。
- **5** 盛りつけし、フェンネルシードをちらす。



フレッシュなコールスロー

水と油から生まれるものといえば、ドレッシング。素材の組み合わせは無限大、味のバリエーションも広がります。みずみずしい春キャベツがおいしいこの季節、フレッシュ感たっぷりのコールスローのレシピをどうぞ。



ナッツ&ハチミツドレッシングのコールスロー

ハチミツでつくるスイートなドレッシングで、キャベツとクセのある春菊を和え、ナッツや柿をにぎやかにトッピング。甘口ドレッシングなのに、 あとから白コショウの辛みが追いかけてきてすっきり。

材料 1人分 (ドレッシングは多め) キャベツ … 25g 春菊 … 15g ヘーゼルナッツ … 適量 クルミ … 適量 柿 … ½個 【ハチミツドレッシング】 ハチミツ … 10g ホワイトバルサミコ酢 … 10g 太白胡麻油 … 10g 塩 … 1g 白コショウ … 少々 ● キャベツはせん切りにする。春菊は食べやすい長さに切る。

2 ヘーゼルナッツ、クルミはローストし、砕いておく。

動柿は皮をむいて小さい角切りにする。

◆ ハチミツドレッシングの材料すべてをスプーンなどでよく混ぜ合わせる。

⑤ ①のキャベツと春菊を④ のドレッシング適量で軽く 和える。

⑤ ⑤を盛りつけし、②のへーゼルナッツ、クルミ、③の柿をトッピングする。

も合うような、

グルメコー

ル

ス

ガーで締める同店のスタイルに

。 めざしたのは、

フレッシュなコ

をおしえてもらいました。

スロー。

キャベツの歯ごたえや

しさを楽しめるように、ド

ハチミツの甘さをきかせたドレッシング。トッピングの柿の甘みと合わさったときに味が完成!



コールスローのキャベツは半分に切ってから、 繊維に沿って幅2mmのせん切りに。ドレッシ ングでしんなり柔らかくなりつつも、ところ どころ食感が残り、内側のジューシーな水分 を感じることができる切り方。

$\int \mathbf{s}$ ろやかな $\int \mathbf{s}$ 乳化系ドレッシング \int





乳化するまで1分ほどかけて撹拌するので、ショウガはすりおろさず、風味が残るように薄切りにして入れるのがポイント。ミカンの季節が終わったらオレンジで。

ランスをとりながら、うまく使い なオイルで、 合わせて味わいに深みをだし、 ッシングで和えてつくりたてを食 分けてドレッシングをつくります。 と個性をだしたいときにおすす ントとして演出します。 きずにおいしく食べられるアク とキャベツはザクザクッとみずみ 太白胡麻油はドレッシングに万能 サミコ るレシピにしました。こうする と菅原シェフ。酸味の素材とバ リツ、 「。 ド レッシングづくりのポイント しっかりと立ちのぼります」 味のきかせ方。 噛めば水分を感じてジュ 酢や赤ワインビネガ 酢や梅干しなどを組 レッシングのフレーバ 太香胡麻油はちょっ ホワイトバ Ĺ ø

シェフ。 たの スロー では \Box そんなリクエストに応えてく クトを究め チキンの定番サイドディッシュ ・のバリエーションが広がる ベツをザクザクとせん切 ド 前菜とナチュー 人気のハンバ レッシングで和えるコー フィニッシュを ガーポリス」の菅原瑞希 ハンバーガー レッシングや素材の かたら、 もっとコー ルワイン ガービス やフライ ハンバ

ごまコールスロー

白ねりごまと白味噌のとろりとしたテクスチャーを生かしたドレッシングが、 キャベツによくからんでおいしさが一体に。セロリの香味と食感が 飽きずにパリパリ食べられるポイント。

材料 1人分(ドレッシングは多め)

キャベツ … 25g セロリ … 15g ヘーゼルナッツ … 適量 ゴルゴンゾーラチーズ (ドルチェ) ··· 4切れ (1cm角) ドライイチジク … 6切れ (1㎝角) 【ねりごまドレッシング】 コクと香りのねりごま 白 … 30g 白味噌 ··· 20g 太白胡麻油 · · · 15g ホワイトバルサミコ酢 … 15g みりん … 7g きび砂糖 … 7g 白コショウ … 少々

キャベツはせん切りにする。

- 2 セロリは小口切りにする。
- 3 ヘーゼルナッツはローストし、粗め に砕いておく。
- 4 ねりごまドレッシングをつくる。材料 すべてを小さい泡立て器などでよく混 ぜ合わせる。
- **5** ① のキャベツを ④ のドレッシング 10gで軽く和える。
- 6 ⑤を盛りつけし、②のセロリ、③の ヘーゼルナッツ、ゴルゴンゾーラ、ドラ イイチジクをトッピングする。







ねりごまはファーストアタ ックは強いのに、口のな かでは上品な風味に変化。 余ったら和え物などにも 使える万能テイスト。

すりおろしリンゴのコールスロー

酸味のあるリンゴに酢、レモン汁を組み合わせた、 キュンとすっぱいドレッシング。すりおろしリンゴたっぷりで、 ジューシー。リンゴにはナッティな太香胡麻油が合います。



材料 1人分

キャベツ … 25g

根セロリ … 25g 塩 … 少々 太白胡麻油 … 少々 リンゴ … 適量 マイクロセロリなど … 適量 【すりおろしリンゴのドレッシング】 リンゴのすりおろし … 50g (紅玉、グラニースミスなど) 太香胡麻油 ··· 12g

酢 … 5g レモン汁 … 5g

塩 ··· 0.3g

● キャベツはせん切りにする。

2 根セロリはキャベツと同様にせん切りに し、塩と太白胡麻油で軽く和えてしんなり

3 リンゴは皮つきのまま薄いイチョウ切り にする。

- 4 すりおろしリンゴのドレッシングをつく る。材料すべてをスプーンで混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のキャベツ、②の根セロリ、③のリン ゴをざっくりと混ぜる。
- 6 ⑤を盛りつけし、④のドレッシングをあ とのせする。マイクロセロリなどのグリー ンをトッピングする。





根セロリは塩と太白胡麻油で 和え、キャベツと同じくらいの 食感に合わせてから、キャベツ と混ぜる。このひと手間でコー ルスローとしての一体感が生ま れる。リンゴが茶色くなるので、 ドレッシングづくりは食べる直 前に。リンゴも直前にすりおろす。

バーガーポリスのハンバーガーと コールスローをペアリング!

余計なフィリングは引き算し、素材の味わいを 抜群に引きだしたバーガーポリスのハンバーガー3品と、 コールスローを組み合わせてみました。



塩バーガー 十 ミカンドレッシングの 定番コールスロー

塩とバターのみで肉のうまみを全開 に引きだしたシグネチャーバーガー。 コールスローのキャベツやドレッシン グの甘みが肉にやさしく寄り添う。

羊サンライズバーガー 十 ナッツ&ハチミツ ドレッシングの コールスロー

名店「羊SUNRISE」で使う国産羊肉のパティに、ジンギスカンのタレ、レンコン、春菊、ラー油。柿とナッツ、ハチミツドレッシングでアジアっぽく。





やま幸の鮪バーガー 十 すりおろしリンゴの コールスロー

マグロ仲卸「やま幸」のマグロほほ肉に焼き目をつけてタルタルにし、ワサビと一緒に。すりおろしリンゴの酸味がガリのように合う!

結論、コールスローは万能!

ペアリングを究めるのもありだが、ハンバーガー×コールスローは 組み合わせをかえても、どれも美味という結果に。 コールスローは相方を選ばない懐深いサラダです!



Burger POLICE

東京都目黒区碑文谷 4-24-16 ☎ 03-6303-1104 ❸ 11:30~14:30、17:00~22:00 ⓓ 水、隔週木、ほか不定休あり instagram@burgerpolice_himonya 碑文谷警察署の隣なのでバーガーポリスというユニークなネーミング。代官山のミシュランーツ星リストランテ [TACUBO]の田窪大祐シェフがメニューを監修。



ハチミツ梅干しのコールスロー

甘ずっぱいハチミツ梅干しと赤ワインビネガーの 意外な組み合わせが生む、さわやかなコールスロー。 クリームチーズのうまみでごちそう感がアップ。

材料 1人分

キャベツ … 25g クリームチーズ … 4切れ (1cm角) ルーコラ・セルバチコ … 適量 【ハチミツ梅干しのドレッシング】 ハチミツ梅干し … 果肉8~10g 太白胡麻油 … 10g 赤ワインビネガー … 5g

- キャベツはせん切りにする。
- ② ハチミツ梅干しのドレッシングをつくる。ハチミツ梅 干しの果肉を包丁で叩いてペースト状にし、他の材料と スプーンでよく混ぜ合わせる。
- ③ ①のキャベツ、クリームチーズを②のドレッシングで和える。
- 4 ③を盛りつけし、ルーコラ・セルバチコをのせる。



ハチミツ梅干しのフルー ティな甘みが赤ワインビ ネガーと合う。分量は味 をみながら加減。



清らかなる

移住を決意したのは、自分の料理をさらに主人の江﨑新太郎さんが東京から上た。 まれた山梨県北杜市。 恵まれた山梨県北杜市。 店を構えてから4年がたちました。 上の びいった名 を いった る といった る といった る といった る といった る と いった る と いった る と いった る と いった る りと

高原レタスとブロッコリーのすり流し

材料(2人分) レタス½個 ブロッコリー%個 ダシ400m 太白胡麻油 大さじ3 淡口醤油、塩各適量 レタス、太白胡麻油各適量(仕上げ用)

1 レタス、ブロッコリーはそれぞれゆがく。

凜とした空気が、その想いを可能にしてくれるのです。

磨き究めるため。清らかな水、霊山から放たれる

- 2 ミキサーに1のレタス、ブロッコリー、ダシ、太白胡麻油、淡口醤油、塩を 入れ、なめらかになるまで回す。
- 3 2を鍋に移し、緑色が飛ばない程度に弱火で温める。
- 4 仕上げ用のレタスを食べやすくちぎり、太白胡麻油で強火でさっと炒める。
- 5 3を器に注ぎ、4のレタスを添える。

ダシをとり、

野菜や大麦を煮炊

きしてつくります。

近く、 地物の野菜やフル 続けている豊洲の仲卸から届く魚介類も、 みずみずしい。長年つきあいを 全国の生産者の素材も、 どれもすべてが想いを込めて シンプルに進化しています。 料理する大切なもの。 料理はますますやさしく、 八ヶ岳に来てから、 1 ツは畑からの距離感が

るの ます。 澄んだ水となり人間の口に届き 地のミネラルを吸収し、やがて どけの水が山々から地下層に長 地区と呼ばれるエリア。雨や雪 1200メートル、その名も泉 年月をかけて染みわたり、 かな水が生んだもの。 えさき」があるの は、 食 江﨑さんが毎朝ダシをと のダシ文化は、 地元の白州の水。 IJ ットも、 この水で は Н 標高約 本の 「八ヶ





江﨑新太郎

1962年生まれ。東京、京都 で修業し、1994年に「青山 えさき」を独立開業。同地で 24年間営業し、「ミシュランガ イド東京」で7年連続で三ツ 星を獲得。2018年に移転し て「八ヶ岳 えさき」を開店。50 代半ばにさしかかり、自分の コンディションを維持し、さら に料理を究めるために移転を 選択。料理からサービスまで 完全ワンオペで営業する。



蛤とズワイ蟹、しらすのリゾット 海苔ソースをかけて

材料(2人分) 太白胡麻油大さじ2(炒め用) 大麦大さじ 2 ダシ700㎡+50㎡ ハマグリむき身2個 釜揚げシラ ス、ズワイ蟹むき身各適量 バター 10g 淡口醤油小さじ1 塩小さじ½ アサツキ適量 太白胡麻油小さじ2(仕上げ 用) 海苔ソース (つくりやすい量) [焼き海苔 (全型) 5枚 太白胡麻油、ダシ各50ml 淡口醤油、みりん各10ml]

- 1 鍋に太白胡麻油を入れて火にかけ、大麦を軽く炒めて油を なじませ、ダシ700mlを加えて中火で約30分炊く。
- 2 海苔ソースをつくる。海苔を香ばしくあぶってから、材料 すべてをミキサーにかけてなめらかにし、水適宜(分量外) で濃度を調整する。
- 3 1の水分が少しだけ残る状態になったら、バットにあけて 15分やすませる。
- 4 鍋に3とダシ50ml、ハマグリ、シラス、ズワイ蟹、バターを 入れて火にかけ、淡口醤油、塩で味を調え、仕上げにアサ ツキの小口切りを加える。
- 5 盛りつけし、2の海苔ソースと太白胡麻油をかける。



口のなかでふわーっと海苔の 香りが満ち満ちる。江﨑さん はシンプルな料理に、しっかり とした味わいのコクをだすた めに太白胡麻油を生かす。



したり。 づけます。 れからも江﨑流の料理は攻め たり、 とされ、極めてシンプルに。 理は年々、 そこにひと役買うのは太白胡麻 の味わいはやさしくも輪郭が美 計な調味料も一切使わず、 研ぎ澄まします。江﨑さんの料 鋭敏にし、まるで清流 らが育む産物は料理 かな口当たりや味わいを生みだ 持ち味を引きだすの のコク。料理にうまみを添え いほどに浮き立っています。 万能です」と江﨑さん。 また乳化を助けてまろや 心の水、 「素材だけよりも、 余計なものがそぎ落 空気、そしてこれ

が太白胡

白ねりごまの上品なコクは豆腐 と相性がいい。白和えの衣にツ ヤもでて、料理が美しく仕上がる。

南アルプス産のイチゴの白和え

人の感性を

のように

材料(2人分) 和え衣[絹ごし豆腐(水切りする) ½丁 コクと香りのねりごま 白大さじ1 メープル シロップ小さじ2] イチゴ8個

- 1 和え衣の材料すべてをフードプロセッサーで混 ぜ合わせ、硬い場合は水適宜(分量外)を加え て和えられる硬さに調整する。裏漉しする。
- 2 イチゴは半分に切る。鍋に入れて火にかけ、角が 少し柔らかくなるまで火を入れる。冷ましておく。
- 3 2のイチゴを1で軽く和える。

素材

蒸した蝦夷鮑と野菜だけのソース

材料(2人分) アワビ2個 カリフラワー¼個 カブ1個 太 白胡麻油 50㎡ 淡口醤油、塩各適量 黒コショウ適量

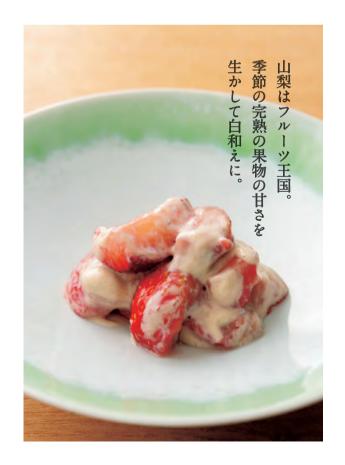
- 1 アワビはお湯が沸いた蒸し器に入れて約9分蒸す。 殻からはず し、身を薄切りし、肝も切り分ける。殻にこれらを盛りつける。
- 2 カリフラワーとカブはそれぞれ柔らかくなるまでゆでる。
- 3 ミキサーに2のカリフラワーとゆで汁50 $m\ell$ 、カブ、太白胡麻油、 淡口醤油、塩を入れ、とろりとするまで回す。2回裏漉しする。
- 43を温め、1のアワビにかける。黒コショウをふる。







乳製品を使わずとも、カリフラワーのゆで汁と太白胡麻油が乳化して、と ろりと、クリーミーなミルクソースのような味わいに。蒸し鮑とともに噛むと、 次第に海の塩味と融合して、口のなかで料理が完成する。調味料は塩と 淡口醤油のみのそぎ落としたシンプルな味つけでも、太白胡麻油のコクが 素材の味わいを増す。





時折足をのばすのは、甲斐駒ヶ岳の麓、名水百選の尾白川渓 谷をみおろす甲斐駒ヶ岳神社。境内には水の神様、龍神が祀 られている。禊行場 (みそぎぎょうば) で清らかな水をくめる。

ユもできるといいます。 気分が引き締まり、リフレッシ岳の麓だからこそ。 水をくむとができるのは、自然豊かな八ヶ

「水はそれ自体が神秘的でスピリチュアルなので、大地の恵みたにしています。料理の風味もたでしています。料理の風味も水で大きく変わります。素材を生かしたいから清らかな水を使いたいし、逆にこの水が生きるようにいい素材を厳選したい」に响さんにとって、清らかな水はなくてはならない素材です。水はなくてはならない素材です。



くみに行くこと。少し車を走ら

| 数日おきに料理に使う水を | 払いをはいまします。

れば、おいしい水をくむこと

清らかな水がある地に住み、 あらためて感じたことは、 人間は水でつくられている ということ。 水は体を潤すだけでなく、 魂さえも清くしてくれる 存在です。本当に清く おいしい水でつくる料理は、 おいしい水でつくる料理は、



店から車で20分ほど。白州にある「道の駅はくしゅう」の水汲み場は、南アルプスの天然水がふんだんに流れでる水の名所。地元の住民たちと同様、江﨑さんもまめに水をくみに通う。「加熱調理の水はすべてこれを使います。ミネラル感もあるけど柔らかくて、飲んでももちろんおいしいし、料理の味は確実に変わる」と江﨑さん。





あらためて油の力はすごい!のです。

「飯田商店」の飯田将太さんに聞きました。

分離のふたつの視点で、

太白胡麻油を入れて強火で炊きこむと、鶏白湯に変化が。通常よりも濃度が増してとろんとし、ほんのり茶色みを帯び、かすかにごまのような香味もでてくる。「おもしろい化学変化が起きてる!」(飯田さん)

乳化の鶏白湯ラーメン

ポタージュのごとき白湯スープ

水30ℓと鶏ガラやモミジを90℃まで加熱し、 脂は取らずアクだけを取りながらゆっくり炊く。 十分にダシがでたら強火にして5時間炊き、 最後に太白胡麻油500mℓを加えて1時間炊き込み、はじめの½量まで煮詰めながら鶏の 脂と太白胡麻油を乳化させる。丼に塩5gを 入れ、この鶏白湯と鶏清湯各180gを注いで スープをつくる。



ラーメンの井のなかに、 ラーメンの井のなかに、 種とともに張られる熱々のスープ。 細かい粒子となり乳化していたり、 また時にはスープの表面に浮かんでいたり。 また時にはスープの表面に浮かんでいたり。



飯田将太の



いです」 常の鶏白湯よりもさらに濃厚、

といいます。今回スープにうまみを抱

と飯田さん。

方、

油脂が分離した

分なうまみや力がなくてはならない

麺を食べさせるためには、スープに十

·うのが飯田将太さんのラーメン論。

メンは麺を食べさせる料

ンは、「乳化スープ」と「油脂が分離 かせるためにつくってくれたラー

したスープ」の2品です。

- 乳化スープは、鶏白湯をとる最終工

太白胡麻油をあと入れして炊き

太白胡麻油はスープの表面に分離し だけのシンプル極まりない仕立て。 スープは、丼に太白胡麻油をそのまま た状態で浮きあがります。 ていねいにとった鶏清湯を注ぐ

つすっきりとして、クドさのない味わ かりますが、僕自身が驚いたほど、 か

通

うまみに化けるような感覚です。 こでスープと太白胡麻油が乳化 ズズッと勢いよくすすると、 油がつき、その状態でスープもろとも て力を発揮しています。その存在感は 田さんも驚くほどパワフルです! 乳化も分離も、 プとともに太白胡麻油が油 姿はちがっても、 瞬時にそ 脂とし

くちがいます」 重要で、あるかないかでは味がまっ 麺を持ちあげると表面に太白

分離していても、油脂の効果は絶大

丼に太白胡麻油5gと塩5.5gを入れ、鶏と 昆布のみでとった鶏清湯360gを注ぎ入れる。 ここに麺を入れると、太白胡麻油がスープの 上面に浮かびあがる。

スープに対して、太白胡麻油はごく少量。それでも 油脂があるかないかでは、スープの味に大きなちが いがでる。鶏を炊き込んだスープ特有のアミノ酸由 来の酸味を丸め、味わいに深さをだすのが油脂の力。

かんすいを打ち込む麺はア ルカリ性。それに対してス ープは酸性。スープに麺を 入れた瞬間から、箸で麺を 動かすたびに、丼のなかは アルカリ性に転じていく。 さらに麺の小麦粉の味も溶 けだし、スープと油脂の状 態も変化。「ラーメンははじ めから終わりまで、ずっと 味が変わりつづける食べ物。 そこがおもしろいし、追究 しきれないほど奥が深い」



飯田将太

1977年生まれ。2010年、「らぁ麺 飯田 商店」開業。2022年12月、プロデュー スブランド「ラーメン 将太」 1号店が神 奈川・下鶴間にオープン。

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 **②** 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 サイトにオンラインショップあり

サスエ前田魚店 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、1988年 に家業の「サスエ前田魚店」 に入る。現在5代目店主。 町の魚屋でありながら、日 本全国のみならず世界の著 名な料理人にオーダーメイ ドで魚を卸す。



なるせ 志村剛生

1975年、神奈川・川崎生 まれ。東京農業大学卒業後、 ストラリアの日本料理 で働く。帰国して焼津の で天ぷらを任され、サ スエ前田魚店に仕入れに通 うようになる。2007年、静 岡に「成生」を独立開業、 2021年に現在地に移転。

すごい噂は全国に広まりました。 げるシグネチャーな一品など、成生の アジを高級魚超えの天ぷらとして揚 静岡の野菜のみに限定し、大衆魚の 材は駿河湾であがる魚介類や、地元 回転ずつの予約は、先々まで満席 生」。静岡市にある同店には食通が足 静岡・駿河前ガストロノミーを語 8席のカウンターが昼夜1 筆頭に上がるのが天ぷら「成 素

する空間で天ぷらを揚げています。 まで、主人の志村剛生さんが理想と 舗規模を拡大し、店の造作から厨房 同じく静岡市内の現在地に移転。店 2021年3月には、満を持して、 志村さんが扱う魚介類は、すべて

志村

情報は前田さんから1日

24 時

間LINEで届きますが、最終的にそ

ーマでもある水と油という斬り口で 対的な信頼関係を築いています。唯 23年来、志をともにしてきた仲で、絶 成生のために仕立てたもの。二人は 一無二といわれるその天ぷらの世界 「サスエ前田魚店」の前田尚毅さんが ってもらいました。 る成生の天ぷらを、今号の特集テ サスエ前田魚店の魚、それを揚

> れないので、魚を決めながら、 時です。僕は基本的に当日分しか仕入 の日に仕入れる魚が決まるのは、この

頭

のな

静岡・ する料理をシリーズ連載でお届けします ロノミーが生まれつつあるいま、5店が発信 る上で、 駿河前という求心力をもつローカルガス

この関係はこの土地でなければ成立 しえないものです。 前田さんの魚と、僕の天ぷら。

前田

魚にとって人間の36℃の体

温

まいます。

僕らの体温で魚の温度が上がって 落としたくない。何よりも触れれば、 乾くし、ぬめりやウロコ1枚さえも ちます。触れば表面の水分が取れて くれているので、その状態を極力保 に合わせて一番いい状態で仕立てて めるのも、冷やしも、うちの営業開始 でおろすまではほぼ触りません。

は、大火傷のようなもの。だから、

冷

やすことはものすごく重要です。

前田 を逃がさない魚に仕立てます。 事。天ぷらの加熱に耐えられ、 れた魚を受けとり、ストレスなく活か し、迅速に冷やすのが魚屋の僕の仕 焼津の漁師が海からあげてく うまみ

志村 コンディションですからね。 鮮度もしかり、肝心なのは魚の

と情報交換しながら、その日の魚の仕 理人さんたちが全員集合し、前田さん 編集部 時前には志村さんをはじめとする料 入れをしていますね。 サスエ前田魚店には、 毎朝9

営業は正午スタートだから、 ほどですべて仕込む。このライブ感が かでその日の献立を組みます。 て、車で静岡の成生まで40分。昼の うちで10時過ぎまで仕入れ 1時間

編集部

ぜひ志村さんの揚げ方を説

明してもらいながらお願いします。

志村

よう。

水揚げ後も泳いでたものです。

今日の太刀魚を揚げてみまし

前田

工前田魚店」の前田尚毅さんがつなぐ漁師、魚屋、 「ごま油の四季」2022年冬号でルポを掲載した、 前田さんが料理人と密に連携しながら仕立てるオーダー 料理人の魚のバ 静岡・焼津

゙゚゙゙゙゙゙゚゙サ

すごい!

 \vdash ス

受けとった魚は、冷蔵庫に移すくら 志村 といっても、僕は前田さんか

いで、営業がはじまってお客様の前

X

ガストロノミー 研鑚会

静岡·駿河前

その1 成生

の料理に仕上げています。

彼らが起爆剤となり

ンリレー。

イドの魚を、

静岡県内の気鋭の5店がそれぞれ

「ごま油の四季」 2022年冬号 ウェブ版の記事はこちら



活けの魚でさらに進化

前田 年では、全然ちがう。 きく変わったと思い よくなったので、成生の天ぷらも大 ど13種ほど。これでまた魚が劇的に サバ、アオリイカ、カマス、エボ鯛な なりました。太刀魚、アジ、小アジ、 だまま活かして仕入れられるように 力が実を結び、昨年11月に、魚を泳い 実は10年かけて続けてきた努 ・ます。 昨年と今



前田さんが仕立てた"活けの アジ"のこの保湿感と透明 感。血合が鮮やかで美しい。



太刀魚の天ぷら

活けの太刀魚はギリギリまで冷やしたままでおき、お客の前でお ろしてすぐに揚げる。魚体の大きさなどによって揚げ方は常に調 整するが、この日は小さめだったため、比較的高い温度で入れて 一気に衣を脱水し、その後の蒸らしの段階でも油温を高めに保ち ながら、水分を身に残し、表面は香ばしめに仕上げた。通常はお 客の小鉢に天つゆと大根おろしを用意し、そこにそのまま供する。







左/水揚げした太刀魚は港まで泳がせた状態で届けてもらい、早朝に港で神 経締めした後、冷水に入れて店舗へ運ぶ。以前は志村さんは大葉とともに揚 げていたが、活けになってからは「太刀魚がよすぎて、大葉もいらなくなった」 (前田さん)。右上/油温170℃くらいで入れ、まず衣が含む水分を一気に脱 水させる。このときは泡が勢いよくでて音がするが、衣の脱水後は、魚の身 からはほぼ水分がでないので、揚げ鍋のなかは静か。右下/衣が脱水した 後は、蒸らしの段階に。身にしっかりと保水されていた水分が、熱が加わる ことにより膨らむ。「ほら、こんなに膨らむんですよ」(志村さん)。



太白胡麻油に2割程度 の太香胡麻油 極淡 (業 務用)を合わせる。「太 白胡麻油だけだと柔ら かいので、太香胡麻油 極淡でメリハリを | (志 村さん)。揚げる技法を 軸に「揚げ焼く」「揚げ 蒸す」「脱水」の3つの 調理が進行する。

れ



さめ

なのでむずかし

0,1

大きいと、

田

H

の太刀魚は

つもより

小

の厚みの強みというか、ふわっ

分がジュワッと飛びでてきて…

の質もい

いし、

身の繊維か

5 と

水

鍋のなかの油を回す のは、志村さんがよ くする動き。回すこ とにより、高温にな っている鍋肌の温度 が油に均一に伝わり、 温度がグンと上がる。 表面を比較的高温 で香ばしく揚げたい ときなどに有効。

さん、どうぞ



卵水(水1ℓ、全卵1個、 卵黄5個分目安) はハン ドブレンダーで撹拌し、 気泡が細かいものと粗い ものを2種類用意。マイ ナス50℃の小麦粉としっ かり混ぜて衣をつくる。 一気に脱水するためには、 気泡を含むこの衣が必須。 3品ほどで衣をかえる。

村

に入

n

た瞬

問、

気に

衣

に伝え、 階で再 田 さっきとまるで揚げ方を変え

して、 らに油を回しなが く。衣の脱水が終わったあと、早い段膨らませて、衣の食感をシャクッと軽 少し短 揚げます。 微 早い段階で一気にバンと身を というような感想を聞き 度火をつけて温度を上げ、 時間で決めます。 調整をかけつつ、もうひ 今度は先ほどよりもう と温度を上 ら鍋肌の高温 油温 げ 7 仕 を と切 を 調 な さ



前田さんの仕立てと、志村 さんの揚げを確認しあい、 常にさらなる向上をめざす。

きます。 ができ、 熱が加わり せん。だから、 が仕立てた魚は身がしっかり保水し つ がります。 て 張りだそうとします ます 分が いるので、 ほぼ同時に進行します。 が、 抜 そこから油が魚の水分を引 けます。 身の水分で蒸らされ の膨 まだ余熱で少し温度 衣には脱水とともに気泡 膨張して、 ほとんど水分が抜けま 身に残っている水分は 張と火が中に入 この が、 魚 時 が膨らんで 点で火は 前田さん さあ ハって る が

前田尚毅の魚の仕立て









白甘鯛

甘鯛のなかでも別名「白いダイヤ」「白皮」と呼ばれる 最高級魚で、身の水分量が多い。泳いだ状態で活け締 めして脱血し、内臓を取りだし、前田さんが「冷やし」 に使うステンレス製の大きな寸胴容器にそれほど低い 温度ではない氷水とともに入れ、フタをして冷気をこ もらせてゆっくりと冷やす。内臓を抜いているので、そ の分冷やしのスピードは早い。冷やしが完了した時点 で、背ビレが生きているかのようにピンと立つ。

アジ

成生で使うアジは、回遊魚のグループの先頭を泳ぐも ののみ。活け締めし、脱血せず、すぐに痛く感じるほど 低温の氷水に入れて脊髄まで冷やす。これで血液中の 酸素を閉じこめ、血液はペースト状に。次は冷やしすぎ によって細胞が壊れて揚げたときにドリップがでないよ う、○℃近くの氷水でさらにゆっくり冷やす。「グッと冷 やしこんだものを、今度は開かせるようなイメージ」(前 田さん)。この冷やしで血合の味わいが開花する。













仕入れた魚はすぐに発泡スチロールに 海水と海水でつくった氷とともに詰め られ、フタをして冷気とともに密封。 この状態で車に積み、40分かけて店 に運ぶ。冷やしの温度や氷の種類、 入れ方などは、魚種やその日の状態に よって多様。「いま今日の揚げる順番 を考え中、だいぶ決まってきてます。 毎日がこれのくり返し」と志村さん。



小アジ

小アジももちろん活けの泳いだ 状態。競りの直後に港で締めて から、店に運ぶ。活け締め、脱血、 神経締めの順にし、アジよりも個 体が小さい分、やさしい温度で冷 やす。締めるタイミングや方法、 冷やしの温度などは魚により使 い分ける。



2.64kgの特大サイズが入荷。成生では保水量が多い オスのみを扱う。活けを水からだすと警戒して茶色にな るが、神経をはずすとみるみる間に透明に。イカは締 めて少し時間をおいたほうが甘みが増すので、すぐに おろす。



工程があり、

とくに冷やしは保水

に魚を活かす、

締める、冷やすという

るのは保水の

仕立てです。

そのため

水」と「脱水」ですが、

天ぷらの魚にす



前田

僕の仕立ては大きく分けて「保

ですか?

めの魚の仕立てとは、どういうも

前田さんにとって、

成

生の



ではないんですよね。

魚の天ぷらは保水

魚にはこの揚げ方、というレベルの話

タを蓄積しつづけています。

かなる時でもお客様にその日のべ

天ぷらをおだしできるように、

、素材との出会い

。 の

ようなもの。





魚が保水して水分がでない から、音がせず、揚げ鍋前 のガラスにも油が飛ばない。

なぜなら身の水分は を含む水分がでていかない しているので、 て縮むけ 以 衣 い。揚げる音がしたのは、 降 ふつうの魚ならドリ 脱水のときだけですよね。 は、 れど、 音は 膨らむ。 前田さんの ほとんどしま ほぼでない 魚のうま)魚は保-ッ 0) はじ プ で、 せ が

ためにします。 先ほど「膨らむ」とい ま L そ 味

志村剛生が天ぷらで仕上げる



切り身で血合を味わう代表作。170℃より高めで入れ、 まめに火をつけながら揚げる。この日は醤油で。「安い 魚が化ける、駿河前の醍醐味」(前田さん)



移転後の成生のシグネチャー的な一品。華やかにカリ 白甘鯛 カリに立ちあがったウロコと、繊維を感じつつ水分をし っとり保湿した身の対比が見事。



開いて醤油をひと刷毛ぬり、表面に香ばしさを加えて揚 小アジ げる。鍋のなかで回して油温を上昇させ、焦がすように 激しく脱水させて干物のような印象に。



高めの170℃で油に入れ、すぐに火をとめ、水分が油に アオリイカ 引っ張られないように揚げる。硬めの羊羹のようなしっ とりした食感と、噛むたびに増す甘み。

成生

静岡県静岡市葵区丸山町12-2 **☎** 054-295-7791 **⑤** 12:00~、 18:00~ 🗗 土、ほか不定休あ り カウンター8席、完全予約制

サスエ前田魚店

静岡県焼津市西小川4-15-7 ☎ 054-626-0003 @ 10:00~ 17:30 6 日、水 https:// sasue-maeda.com/

きないロー の活性化につながればいいですよね。 うちがモデルケースになって、 せる店はないはず。でも今後、成生や っても、このコンディションの魚でだ 立てた魚があるからです。 に土地に根ざした魚屋やレストラン 全国に天ぷら店がたくさんあ ガストロ そしてそれが か味わうことが ノミー · が 急

ちろん魚によって身質はいろいろで の水分をコントロールしているわ 成生の揚げは、 衣に包まれ どちらも温度で魚 た魚自体

香ばしさとのバランスで、しっとり

た保湿感。そしてまわりの油脂感や

志村 それはすべて、前田さん した魚を心地よく食べられます。

が

というか、天ぷらの固定概念を超え すが、蒸し魚や焼き魚を感じさせる し、そして保水するか。僕の冷やしの魚の水分を油で揚げて、どう脱水 やした状態にとどめて身を保水。 などによるストレスを与えずに、 れを海で泳いでいた状態から、 水は魚がもっている水分で、 まさしく、水と油の関係です そ



他の油脂も試してみたものの、 感になり、ヒキも少なくなります。 太香胡麻油です。油脂はグルテン で活用しているのが太白胡麻油や 形成を阻害するので、もろい食 とオーナーシェフの大澤秀一 ヒキを抑えるという点

つも店内にお客があふれている人東京・九品仏の「コム・ン」はい すい。だから、パンの保湿感は大 で、ヨーロッパの人たちと同じも す。日本人はだ液の量が少ないの が食べやすいパンをめざしていま 店のパンの食べやすさです。 ンの製法を尊重しながら、日本人 ヨーロッパから伝わってきたパ)を食べても、パサついて感じや 人気の理由のひとつは

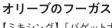
また、クラムもクラスト

コム・ン 大澤秀一

1986年生まれ。神戸「サ・マーシュ」 で西川功晃シェフに6年間師事し た後、2018年に故郷の群馬・高崎 に「コム・ン」を開店。2019年の第 7回モンディアル・デュ・パンでは総 合優勝を果たす。2020年に「コム・ ンTOKYO」、2022年に「コム・ン GLUTEN FREE」をオープン。







【ミキシング】「バゲット太香」の生地 1kg に対して、黒・緑オリーブ各100g(混ぜ合 わせて太香胡麻油 20g で表面をコーティ ング)

【分割】300g

【成形】麺棒で楕円形にのばし、カードで 切り目を4ヵ所入れる 【焼成】15分

クルミバゲット

【ミキシング】「バゲット太香」の生地 1kg に対して、クルミ200g(太香胡麻油20g で表面をコーティング)

【分割】200g

【成形】棒状にしてねじる

【焼成】18分

クロックムッシュ

【仕上げ】ベシャメルソース100gに対して、 太香胡麻油20gを加える。「バゲット太香」 を3等分に切って半分にスライスし、ハム とチーズをのせ、ベシャメルソースをぬる。 オーブンで焼き、焼きあがりの表面に太香 胡麻油少量をぬって香りづけする



バゲット太香の生地から生まれるアレンジ例。 少量配合した太香胡麻油がライ麦の風味と相ま って、心地よい香ばしさがあるので、クルミやオリ ーブのフィリングとのペアリングも抜群。クロッ クムッシュのようなそうざいパンにも向いている。 ごま油として主張させず、「いつものバゲットとち ょっとちがう!?」と感じさせる味の加減が肝。



バゲット太香

ライ麦配合のバゲットを食べやすく、軽い 歯触りのクラストに。"隠し油脂"として太 香胡麻油を10%配合すると、グルテンを適 度に切って生地がもろくなり、ヒキを抑える ことができます。ライ麦との相性も◎。

分量(%)

フランスパン用粉(リスドオル/日清製粉)	80
ライ麦粉 (細挽)	20
塩	1.8
モルト	0.05
ルヴァンリキッド	0.1
生イースト	0.1
水	80
太香胡麻油	10

【ミキシング】全材料を手でざっくりと混ぜる 【こねあげ温度】23℃ 【1次発酵】60分→パンチ→18℃のホイロで 12~15時間→パンチ→180分 【分割】300g

【ベンチタイム】30分

【成形】バゲット形

【最終発酵】18℃のホイロで20分

【焼成】クープを入れ、上・下火 250℃で20分

フィリングはごま油コーティングで下準備





ナッツやドライフルーツは、表面をごま油でコーティングしてから練 り込むと、生地の水分を吸わず、焼きあがりの生地のパサつきを防 ぐことができる。オリーブなどもみずみずしくジューシーに。

門店 続けられなくなったことをきっ うグル は素材選 をはじめました。 グルテンフリーの レ ル テンフリー ギ びも を発症して仕事を 製法もま 小麦粉の のパンでも パンの パ専か

ごま 油 **の** 隠し油脂 :: 効

18 コ

ンの ーム・ンが

いひとつの パン。

姿が、

グル

テン

追

い求める食べ

の

スタッ

, の

感じさせず、 安にするのがおすすめです」 を得るためには、 レンジする生地にと使 油脂が入っていることを でも製パン上の効果 10%の配合を目 い分けて

ま油の効果が一番だったと大澤さ 太白胡麻油はシンプルな生地に はいいます。

太香胡麻油はそうざ

いパンなどに

太白食パンには、太白胡麻油を10% 配合。生地はしっとりと保湿感たっぷ りながら、クラストはヒキがなく噛み 切りやすいのがポイント。シンプルな 味わいを生かすため乳製品を使って いないので、ヴィーガンにも対応。

分量(%)

┌薄力粉(バイオレット∕日清製粉)	20
湯きび砂糖	2
種 塩	2
^L 熱湯	41
「強力粉 (カメリヤ/日清製粉)	80
きび砂糖	5
本 セミドライイースト	1
本 セミトフ11ースト ご ルヴァンリキッド	10
^ね 豆乳	15
水	37
└太白胡麻油	10

【湯種】 前日に全材料を混ぜ合わせて 一晩おく

【ミキシング】本ごねの太白胡麻油以外 の材料と湯種を低速3分→中速4分 →高速3分→太白胡麻油を入れる→低 速2分→中速4分

【こねあげ温度】27℃ 【1次発酵】50~60分

【分割】500g

【ベンチタイム】20分

【成形】1 斤型に入れる

【最終発酵】32℃のホイロで50~60分

【焼成】上・下火 215℃で25分





くるみブレッド

生地はしっとり、クルミは香ばしくコクたっぷり。 その理由は、クルミを太白胡麻油でコーティン グしてから練り込むため。オイルの膜が生地から クルミへの水分移行を防ぎ、生地のパサつきを なくすだけでなく、クルミの風味も逃しません。

【ミキシング】「太白食パン」生地1kgに対して、クル ミ200g (太白胡麻油 20gで表面をコーティング)

【分割】500g

【成形】ワンローフ型に入れる

【焼成】上火 220℃/下火 200℃で18分



あんぱん

フィリングを入れて成形しても、 生地のヒキがないので食べやす い。各種あんこのほか、そうざい 系のアレンジも。

【分割】60g

【成形】白あん50gを包餡

【焼成】上面に十字のクープを入れ、 上火250℃/下火200℃で8~ 10分

みんながパンを食べられるように ―― グルテンフリーのパン

「コム・ングルテンフリー」の開業時からある定番の2つのパン生地



豆乳コッペ

そうざいパンやホットドッグをつくるためのグルテンフリー生地。具の 味わいとつなぐイメージで、太香胡麻油を隠し味と保湿のために配合。

分量(%)

「米粉 (米の粉/群馬製粉)	60
白玉粉	20
A 片栗粉	20
きび砂糖	3
塩	2
「 セミドライイースト	1
サイリウム*	0.7
B豆乳	50
水	50
└太香胡麻油	6

*オオバコ(植物)由来の食物繊維

【ミキシング】A、Bをそれぞれ混ぜ る→AとBを合わせて低速2分→ 中速3分 【こねあげ温度】32℃ 【1次発酵】32℃のホイロで60分 →パンチ (手で混ぜ直す) 【分割】80g (ベンチタイムなし) 【成形】コッペパン形にまとめる 【最終発酵】32℃のホイロで60分 【焼成】上火 250℃/下火 220℃ で 15分



米粉ベースの生地を天板に流して平らに焼きあげ、食パン形にカット。 太白胡麻油が生地をしっとり、やさしく保湿します。

分量(%)

「米粉(米の粉/群馬製粉)	60
片栗粉	40
A きび砂糖	5
塩	2
┌ セミドライイースト	1
サイリウム*	0.7
一水	100
└ 太白胡麻油	5

*オオバコ(植物)由来の食物繊維

【ミキシング】A、Bをそれぞれ混ぜる →AとBを合わせて低速2分→中速 3分

【こねあげ温度】32℃ 【1次発酵】32℃のホイロで60分 →パンチ (手で混ぜ直す)

【成形】6取天板に1200gずつ入

【最終発酵】32℃のホイロで60分 【焼成】上火 250℃/下火 220℃ で20分

冷めてから、12 等分に切る

工夫から牛まれるグルテンフリーパン

基本となる材料は米粉。小麦粉とはちがい、グル テンを形成しないため、一般的なパンの製法とは 工程が大きく異なる。たとえば右の写真は、シチュ ーのようにとろりとした「パン・ド・ミ プレーン」の こねあがりだが、丸めなどの成形が不可能なので、 グルテンフリーパンならではの工夫が必要となる。 米粉の生地は焼成後にパサつきなど老化しやすい が、ごま油を10%程度配合すると保湿できる。





いタイプの米粉を使用。



製菓用米粉は粒子が細か 米粉のみでは餅に近い食 くパンとしては頼りない食 感になるので、片栗粉を 感になるため、粒子が粗 配合してパンらしい軽く ジ。調理パン用の「豆乳 乾いた食感に近づける。



歯切れがよくなり、生地 がなめらかになるイメー コッペ」に配合。

サンドイッチ

小麦アレルギーの人たちが、ふつうの パンでつくったようなサンドイッチを 食べられるように。そんな想いを込め てつくられています。

【仕上げ】P24 グルテンフリー「パン・ド・ミ プレーン」2 枚の下面にバターをぬり、奥=チキン、たまごサラダ、スライストマト、レタス、手前=ツナ、ゆでたまご、アボカド、キャベツラペ (→下記) をサンドする

カレーパン

丸めや包む成形がしにくい米粉生地なので、型に絞り入れて成形します。 パン粉と太白胡麻油をかけて焼き、 揚げないカレーパンに。

【成形】P24グルテンフリー「豆乳コッペ」の生地20gをドーム型に絞り入れ、カレーのフィリング*50gをのせ、上からも生地40gを絞る

【焼成】 パン粉 (P24 グルテンフリー 「パン・ド・ミ プレーン」を挽く) をふり、 ソースディスペンサーで太白胡麻油15g /1個をかけ、20 分焼成

* カレーのフィリング (グルテンフリー) グルテンフリーの液状カレールウ (市販) に パン粉 (同上)を混ぜ溶かしてとろみを調整し、カレー粉、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモ (野菜は角切りにして塩、太白胡麻油をまぶして焼き、カレー粉をまぶす) を加えて煮る。冷めたときに手でまとめられる硬さになるのが目安。具材が多いほうがまとまりやすい

コーンロール

調理パンの代表のコーンロールは、 生地を円形にのばして具をトッピング。

【分割】P24 グルテンフリー 「豆乳コッペ」の生地 60g

【成形】円形にのばし、コーン、ハム、マ ヨネーズ*を合わせたフィリング50gを のせる。パセリをふる

*マヨネーズ マヨネーズ、サワークリーム を同割で混ぜる

ホットドッグ

豆乳コッペ生地をコッペパン形に焼き、ドッグパンに。

【仕上げ】 P24グルテンフリー「豆乳 コッペ」に切り目を入れ、手前=エビ、 ザワークラウト、卵サラダ、ゆでたまご、 チリソース、奥=ソーセージ、レタス、 キャロットラペ (→右記)、キャベツラペ (→右記)、卵サラダ、モッツァレラ、マ ヨネーズをはさむ









キャベツラペ

赤キャベツ、根セロリのせん切り各50gを太白胡麻油10gでマリネする

キャロットラペ

ニンジンのせん切り100gを太香胡麻油10gでマリネする

ベスト・オブ・モンディアル・デュ・パンの出品作をいち早くお届け

3月に開催されたベスト・オブ・モンディアル・デュ・パンに日本代表で出場した大澤さんの出品作から、2品の自信作のレシピを。



生地にどんぐり粉を配合し、高野豆腐や六穀 も入れた健康がテーマのパン。太白胡麻油が どんぐりのえぐみをマスキングし、生地を保湿。

分量(%)

┌米粉	70
(米の粉/群馬製粉)	
片栗粉	20
A どんぐり粉	10
きび砂糖	3
塩	2
┌ サイリウム*1	2
セミドライイースト	1
水	110
太白胡麻油	3
高野豆腐粉*2	7
水*2	3.5
六穀*3	5
└水*3	5

【ミキシング】 A、Bをそれぞれよく 混ぜ合わせる→AとBをゴムベラで さっくりと混ぜる

【こねあげ温度】32℃ 【1次発酵】32℃のホイロで60分

→パンチ(手で混ぜ直す)

【分割】700g(ベンチタイムなし) 【成形】形を整えてワンローフ型(笹 の葉を敷く)に入れ、米粉(分量外) を茶こしでふる

【最終発酵】32℃のホイロで60分 【燒成】上火250℃/下火230℃

- *1 オオバコ(植物)由来の食物繊維
- *2 高野豆腐粉と水を前日に水和させておく
- *3 六穀と水を前日に水和させておく



ブリオッシュ・ア・ラ・マン

パンづくりの原点に立ち返った「レスペクチュス・パニス」の製法と、つ くり手の出身国の素材がテーマの一品。バターと太白胡麻油を同割で 配合し、太白胡麻油が生地のヒキを抑え、ふわふわの食感にしています。

分量(%)

50
50
24
1.6
0.2
0.3
30
30
7.5
20
15
15

【ミキシング】A、Bをそれぞれ混ぜ る→AとBをざっくりと手で混ぜ合 わせる

【こねあげ温度】23℃

【1次発酵】60分→パンチ→60分 →パンチ→18℃のホイロで12~ 15時間→パンチ→180分 【分割】500g

【ベンチタイム】30分

【成形】33cm×24cm×高さ5cmセ

ルクルに入れる

【最終発酵】32℃のホイロで120

【焼成】上火180℃/下火190℃で 25分

Comme'N TOKYO

東京都世田谷区奥沢7-18-5 https://commen.jp/ 常時100アイテムのパンが並 ぶ本店は、広い厨房がオープ ンキッチンでいつも活気にあ ふれている



Comme'N GLUTEN FREE

東京都世田谷区奥沢7-19-12 @ 7:00~18:00 **②**火·水 https:// commen-gf.jp/

本店の向かいにあるグルテンフリー の専門店。パンやフィリングをセレ クトしてその場でつくってもらうサン ドイッチやホットドッグが人気





ごま油のおかげ!

半毎日食べたい、 やみつきごはん

笠原将弘 賛否両論 -

連載24

春のイベントとして日本でも定着してきたイースターは、新しい命の象徴でもある卵がシンボルです。春の陽気を楽しみながら、笠原さん流にタラコやイクラ、ピータンも仲間に入れたオールスター卵レシピをどうぞ!



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

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 最新刊「賛否両論 笠原将弘 保存食大事典」(KADOKA WA)は、四季の45の保存食とそれらを使ったおかずレシピ をまとめた力作です。春の常備菜はふきのとうみそ、実山椒 青煮、実山椒佃煮、いちごのみりん炊きジャムなど!



ピータン入り厚焼き玉子

材料:パウンド型1本分 ピータン 2個 ハム 3枚 卵 5個 昆布ダシ 70ml 砂糖 大さじ2 A 酒 大さじ1 ※ 2000

└太香胡麻油 小さじ1

- ピータンは殻をむいて粗みじん切りに、ハムはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を入れてしっかり溶きほぐし、 Aを加えてよく混ぜ、ザルで漉す。
- ❸型にオーブンペーパーを敷き、①を均一に 散らし入れ、②を注ぎ入れる。
- ④ 天板にお湯を1cmほど張って③を置き、180℃のオーブンで20分湯煎焼きし、アルミホイルをかぶせてさらに約10分焼く。取りだしてひと口大に切り分ける。
- ほんのり甘い茶碗蒸しのような玉子焼き。 型は角型、丸型など手持ちのものでOK。

和風デビルドエッグ

材料: **卵3個分** 卵 3個

- コクと香りのねりごま 白 大さじ1

マヨネーズ 大さじ2

□ 砂糖 少々

└ 塩、コショウ 各少々 【プチトマト&梅干し】

プチトマト 1個

ハチミツ梅干し 1個

【ニラ】

ニラ 3本

「太香胡麻油 小さじ1

B 醤油 小さじ½

しみりん 小さじ½

いり胡麻 白 適量

【キクラゲ&イクラ】

もどしたキクラゲ 2枚

┴太白胡麻油 小さじ1

イクラ醤油漬け 少々

①鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸いたら弱火にして10分ゆで、冷水にとって殻をむく。はじめ2分くらいは箸でかき混ぜながらゆでると、黄身が中央にくる。

- ② ①を縦半分に切り、黄身をボウルに取りだ す。 黄身をスプーンでくずし、Aを混ぜる。
- ③②の黄身を6等分して手で丸め、白身のく ぼみにのせる。プチトマト&梅干し、ニラ、キ クラゲ&イクラをそれぞれ2個ずつつくる。
- ④【プチトマト&梅干し】プチトマトはへタを取り、横に薄切りにする。ハチミツ梅干しは果肉を叩いてペースト状にする。③にプチトマトを立て、黄身の上に梅干しをのせる。
- ⑤【ニラ】 ニラは長さ3cmに切ってさっとゆで、水気を絞ってBで和える。③の黄身の上に盛りつけ、いり胡麻白をふる。
- ⑥【キクラゲ&イクラ】キクラゲはせん切りにしてさっとゆで、水気を絞ってCで和える。 ③にキクラゲ、イクラを盛りつける。

新じゃがたらこポテサラ

材料:4、5人分 新ジャガイモ(男爵) 3個 サヤインゲン 4本 ゆで卵(10分ゆでる) 1個 塩 少々 タラコ 1腹 大さじ1 香 大さじ1 A 砂糖 小さじ½ 塩 少々

- ジャガイモは皮をむいてひと口 大に切る。サヤインゲンは両端を 切り落とす。
- ② ゆで卵は粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にジャガイモとひたひたの水を入れ、塩を入れる。火にかけ、沸いたらサヤインゲンを入れてさっとゆで、先に取りだす。長さ1cmに切る。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったら、お湯を捨て、鍋をゆすりながら水分を飛ばす。火からおろし、熱いうちに木ベラで粗くつぶす。
- ⑤ タラコをほぐしてAを混ぜる。
- ⑥ ④、②、サヤインゲンを⑤でさくっと和える。





やみつきの一言 24

春色の卵とごま油。 まちがいなく うまい組み合わせ

菜の花ピリ辛親子丼

材料:2人分 鶏モモ肉 150g 「A 基湖 小さじ1 菜の花 ½束 長ネギ ¼本 「ダシ 200ml B みりん 100ml 野 4個 ごま油屋のラー油 適量

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Aをもみ込む。
- ② 菜の花は根元を切り落とし、硬めにゆでて水気を切り、半分に切る。
- ❸ 長ネギは斜め薄切りにする。
- ④以下、1人前ずつ材料の半量でつくる。小さい鍋(直径15㎝くらいの小さいフライパンがおすすめ)にBと①、②、③を入れて火にかけ、鶏肉に火が通るまで弱火で煮る。
- ⑤ 卵を軽く溶き、④に2回に分けて回し入れる。1回 めはしっかりめに火を入れてダシを抱き込ませ、2回め は半熟状に火を通すのがコツ。
- (i) 井にごはんを盛り、(j) をのせ、ごま油屋のラー油を回しかける。





Coming soon

天ぷら油 咲 容量830g

名店の天ぷらをご家庭でも 新登場! 「天ぷら油 咲 (さく) |

マルホン胡麻油から今春、待望の新商品「天ぷら油 咲 (さく) | が発売となります。100%ごま油の天ぷら油で、ほ んのりと香り、やさしい味わい。魚介類も野菜もおいしく 揚がり、本誌でもおなじみ「てんぷら近藤 | の近藤文夫さ んからもお墨つきをいただいた逸品です。この油を使って、 ご家庭でも本格的な天ぷらを揚げてみませんか。発売開 始時点では通信販売やインターネット通販のみでのお取 り扱いとなりますので、詳細は4月以降にマルホン胡麻油 のウェブサイトや SNS をご覧ください。

- GATEAUX ---

プロ向け製菓リーフレット 「L'amour du sésame」発刊



ごま油やねり胡麻を使った、 プロ向けの製菓リーフレットが 発行になりました。フランス菓 子からヴィーガン&グルテンフ リー、かき氷まで名店のパティ シエ9人による29品の詳細な ルセットを掲載しています。全 ページ公開のウェブ版は下の QRコードからリンクしてご覧い ただけます。



マルホン胡麻油のご まの故郷、タンザニ アのショコラでつく るガトーも登場。同 じテロワールをもつ 素材同士がつながる。



FOR CHILDREN ---

マルホン胡麻油は「ひらけ!ごま!!」を合言葉に 体験型食育教室を開催しています

マルホン胡麻油は子どものワクワクを刺激 する「こころ豊かな冒険」がコンセプトの「体 験型」食育教室を開催しています。昨年、名 古屋で開催された第1回では、子どもたちが 白衣を着て「クッキングラボ」の研究員になり、 オリジナルレシピのタレづくりやごま油搾り に挑戦。今後もSNSで発信しながら、継続 して開催しますのでぜひご参加ください。







小型圧搾機を使ってごま油搾りを体験したキッズたちからは「ごま油って、貴重!」の声が。クイ - や実験、クッキングタイムなどで盛りあがりに盛りあがりました!

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 **፴** 0120-77-1150 (平日9:00~12:00、13:00~17:00)









一番搾り





ごま油屋のラー油

コクと香りの ねりごま 白

マイルド

ワイルド/濃口 かけ旨ごま油

