

ごま油の四季



春の号 151 2024 Spring
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

もうすぐ
300
MARUON

特集◎むすび、かさねる

春めくおにぎり、

MAISON LA BONNE TABLE 銀座小十
土佐しらす食堂二万匹 てんぶら近藤 Zopf Comme'N TOKYO
おにぎり協会 Le Mange-Tout パンラボ 渡辺麻紀

Paris から
世界的ブームの
ONIGIRIと
春のサンドイッチを
お届けします



連載◎天ぶらを食べに 蕎麦割烹 橙
静岡・駿河前ガストロノミー研鑽会
その5 馳走 西健一

毎日食べたい、やみつぎごはん 笠原将弘 [賛否両論]

サンドイッチ

パリ11区の路地にある一軒家のレストラン「メゾン」の渥美創太シェフは、今パリでもっとも評価される日本人料理人の一人です。

「ごま油は注目していた素材。太白胡麻油はニュートラルで甘みがあるので、フレンチにも使いやすい。太香胡麻油や胡麻油 一番搾りもブル・ノワゼットのよな香りの生かし方ができると思います。たとえばヘーゼルナッツとウニはよく合いますが、ごま油にも素材との組み合わせに多様な可能性がありますね」

と渥美シェフ。ある日のメニューでおにぎり、サンドイッチを提供するのなら？というお題で登場したのが今回の2品。生産者の声を聞き、想いに寄り添い、毎日届く旬の素材を前に直感とひらめきによって料理を生みだしていくのが、渥美シェフの料理哲学。和と洋のソウルフードともいえるおにぎり、サンドイッチにもその想いが込められています。



薪火焼きの鱈とピルピルのおにぎり

日本人にはなじみ深い「鮭おにぎり」が、薪火とごま油で温燻した鱈と、特製ピルピルソースで贅沢な一品に。「おにぎりは家でもよくつくります。炊き立てごはんにごま油を混ぜてつくるだけでも最高においしい」(渥美シェフ)。太白胡麻油で魚のアラのうまみとゼラチン質を低温でじっくり引き出した後、その油を利用して乳化させてつくるピルピルソースがおにぎりの素材すべてをまとめあげる。



鱈薪火焼き
クレソン
ピルピルソース

長ネギの太香胡麻油コンフィ
ディルの花の酢漬け
生唐辛子発酵漬け

ONIGIRI

自由奔放なおにぎり、 サンドイッチ



P1~6のrecipe

気軽に食べられるカジュアルフードのおにぎり、サンドイッチも時代の流れとともに進化しています。変化するおもしろさがある一方で、常に変わらぬおいしさもあります。パリ、東京の三人のシェフたちのフィルターを通して、春らしいおにぎり、サンドイッチをお届けします。

MAISON [Paris]

素材への想いと ひらめきが生みだす パリから届いた二皿



渥美創太

1986年、千葉生まれ。19歳で渡仏し「メゾン・トロワグロ」「ステラ・マリス」「ラボラトワール・ドゥ・ジョエル・ロブション」などで修業。パリ「TOYO」「ヴィヴァン・ターブル」「クラウン・バー」のシェフを経て、2019年「メゾン」をオーナーシェフとして開業。



ポーチドエッグ
水切りヨーグルト
エシャロットの酢漬け
胡麻油 一番搾り
フレッシュスマック
生唐辛子のパウダー
レモンの皮

春の野菜
鱈の卵
コロンナータベーコン

栗粉の薪窯パン
太白胡麻油

その日の春野菜と ポーチドエッグの タルティーヌ

「店で自家製パンを焼いているので、日々余ったパンや食材を使ってスタッフといろんなサンドイッチを賄いにつくってます」。メゾンの厨房の顔でもある石窯とその薪火はここでも大活躍。太白胡麻油をひとぬりして薪火でカリッとトーストした栗粉パンに、みずみずしい春野菜と薪火で香ばしさを引きだした芽キャベツのサラダをたっぷり。もう一皿、ヨーグルトとポーチドエッグに熟々の胡麻油 一番搾りという絶妙のコンビネーションを添え、サラダにとろりとのおせてタルティーヌを完成させてもらう趣向。胡麻油 一番搾りのキレのある香りを生かしつつも、油っぽさを感じさせない素材を組み合わせるのがポイント。



photo: 11h45



MAISON

3 rue Saint-Hubert 75011 Paris, France ☎ +33 1 43 38 61 95
🕒 ランチ 木〜日 12:30〜13:30、ディナー 水〜土 19:30〜21:00 🌿 月、火
🌐 <https://www.maison-sota.com/> ランチ (5皿) 75ユーロ、ディナー (7皿) 145ユーロ、サンデーランチ 140ユーロ



ラ・ボンヌ・ターブル [Tokyo]

フレンチと日本のエッセンスが融合した ユニークなおにぎり、サンドイッチ



「ツナマヨおにぎりの人気の理由は油脂分にある」と分析し、おにぎりをパイ包み。ソース・ヴァン・ブランは生クリームやバターに太白胡麻油を合わせて、すっきりと軽さをだす。

「おにぎりがパリでブームと聞いて、日本人のフランス料理人である僕としては、俄然燃えました」

と中村和成シェフ。おにぎりはサーモン・クリビヤック（パイ包み焼き）、タルティエヌ仕立てのサンドイッチはウフ・ブルイエ（半熟スクランブルエッグ）といった王道のフランス料理を主役にまとめました。フランス料理の皿に欠かせないソースはそれぞれソース・ヴァン・ブラン（白ワインソース）とソース・ペリグ

ー（黒トリュフソース）を添え、これらの酸味が漬物やピクルスのようです。

「僕は具推し派。たっぷり、しかもいろいろな具が存在を主張しあうおにぎりやサンドイッチが好きです。この2品も油脂が多めで満足感はマックス、でもソースの酸味で食後のさっぱり感をだしているのが現代的なアプローチです」

食べてみると、フレンチな見かけをちょっと裏切り、意外やおにぎりとサンドイッチらしさが感じられるのです。

SANDWICH

鴨の蜜焼き
ウフ・ブルイエ



全粒粉の
パン・ド・カンパーニュ
圧搾純正胡麻油 濃口

ソース・ペリグー

親子丼のタルティーヌ

こぼれんばかりのウフ・ブルイエとオリエンタルテイストの鴨の蜜焼きをパンにのせ、マデラ酒と黒トリュフが香り立つソース・ペリグーを添える。全粒粉のパン・ド・カンパーニュ（ブリコラージュ・ブレッド&カンパニーの農民パン）は小麦粉の香りが香ばしく強い印象なので、あえてバターではなく、パンチがある圧搾純正胡麻油 濃口をしっかりとぬる。焼いた小麦粉とごま油はフレイバーペ어링の相性がよく、パンに負けない強い味のトーンの卵や鴨のフィリングをひとつにまとめる。



LA BONNE TABLE

東京都中央区日本橋室町2-3-1 コレド室町2
1F ☎03-3277-6055 🕒11:30~15:00
(13:30L.O.)、18:00~23:00(20:00L.O.)
🗓月曜中心に不定休 <https://labonne-table.jp/>
ランチはプリフィクスコース
6800円〜、ディナー1万3000円〜

中村和成

「レフェル ヴェソンス」のスーシェフを経て、2014年に姉妹店「ラ・ボンヌ・テーブル」のシェフに就く。InstagramやYouTubeチャンネルを通じて精力的に発信、現在は広尾「ル・ビストロ・デ・ブル」の料理監修も兼任する。



P1~6の
recipe



おにぎりのパイ包み

サーモン・クリピヤック仕立て

青海苔とコンテ、金ごまの香りがただようリゾットで、西京味噌に漬けた鮭を三角ににぎる。この“鮭おにぎり”をパイ生地で包んでオーブンで焼きあげ熱々に。白ワインベスのソース・ヴァン・ブランをバターと太白胡麻油の油脂で乳化させ、ウニとトマト、ハーブを加えて仕上げる。一見ヘビーなおにぎりだが、コクと軽さを両方そなえたソースで一気に食べられる。

たかがおにぎり、サンドイッチ されど日本料理として魂を込める

ONIGIRI



レタス巻き
焼き飯にぎり

ツナマヨ
若布おにぎり

明太子と鶏ささみの
焼きおにぎり

肉巻きおにぎり

穴子天むす
カレー風味

「おにぎりやサンドイッチを日本料理で表現しようと思ったら、こんなにたくさんの種類ができてしまいました。今までになかったおもしろい世界が広がるでしょう」と奥田さん。5種類の俵形の気まぐれおにぎりは、具だけでなくごはんにも手がかかっている。肉巻き、天むす、レタス巻き、焼きおにぎり、若布ごはんと色とりどり。どれも味わいが異なり、具材とのマッチングの妙が光る。店では炒め物によく使うという太白胡麻油に加えて、太香胡麻油の香りを生かしたインパクトのあるおにぎりだ。きちんと日本料理に仕立てたからこそ、器への盛り込みにも気を配る。

身 近なおにぎり、サンドイッチという食べものを、季節感のある日本料理として表現した奥田透さん。意識したのは、アーティスティックなビジュアルと意表をつく具材の組み合わせ。そして、ごはんやパンとの“つながり”となる油や調味料と具の融合です。奥田さんはいます。「たかがおにぎりでも、ちゃんといい素材を使っていねいにつくれば、それだけでクオリティが上がります。実は、私はツナマヨおにぎりのファン(笑)。マグ

ロを太香胡麻油で油蒸しにして、おいしさを追求しました」

サンドイッチの辛子マヨネーズも、太香胡麻油でつくると香りやテクスチャーにおいしい化学反応が生まれて軽い食感に仕上がるといいます。パンの間から桜の香りの白和え、落味噌、五目煮、きんぴらなどが顔をのぞかせる6種のサンドイッチは春満載。ガブリとはおぼれば、季節の一品料理となって口に解け、ごま油の香りがふわりと立ちのぼります。



奥田 透

1969年、静岡生まれ。10年間の修業後、1999年に静岡に「春夏秋冬 花見小路」開店。2003年「銀座小十」、2011年「銀座奥田」を開店し、2012年に「銀座小十」を移転。2013年にはバりに「OKUDA」開店。

春の食材を忍ばせた和のサンドイッチは、奥田さんらしいアイデアと上品な味わいとともに、きちんと料理した具材が力強く迫ってくる。揚げ物、炒め物、煮物、和え物など料理のバリエーションも豊かで、日本料理の奥深さを感じさせる。どの具材にも焙煎香が心地よい太香胡麻油を使って味にメリハリとコクを添え、繊細な和テイストのサンドイッチでありながらパワフル。

皿は二点とも、加藤委(つづき)作



黒はんぺんの
カツサンド

ホタルイカと春キャベツ
玉子サンド

ひじき五目煮
かぼちゃサンド

牛ステーキ肉
薩味噌サンド

サーモン桜締め
豆腐白和えサンド

浅利と牛蒡の
きんぴらサンド

SANDWICH

P1~6の
recipe



銀座小十
東京都中央区銀座5-4-8 カリオカ
ビル4F ☎03-6215-9544 🕒
12:00~12:30L.O.、18:00~
21:00L.O. 📅日、祝 [http://
www.kojyu.jp/](http://www.kojyu.jp/) 要予約で昼3
万800円、夜3万8500円



パンにぬり、のせるという単純な工程さえも美しい。「きちんとつくる」ことを積み重ねて、日本料理の軸があるサンドイッチができあがった。奥田さんのおすすめは太香胡麻油でつくる、コクがある辛子マヨネーズ。



岩本梨沙

1985年、高知生まれ。地元のしらすを愛する気持ちが高じ、2020年に全品にしらすを使った「土佐しらす食堂二万匹」を開店。ウェブサイトの二万文字で綴ったしらすへの想いは必読。



食パンにあおのりのしらすオイル漬けのオイルのみをたっぷり2、3回ぬりながらトーストし、最後にしらすのをせてオープンサンドに。オイルがジュワッとするくらいが美味。きざんだゆで卵やラッキョウのトッピングも合う。

ONIGIRI,
SANDWICH

偏愛 トピック

しらす愛と太白胡麻油が生む MVPの万能フィリング！

【土佐しらす食堂二万匹】



ごはんにとらこのしらすオイル漬け、タクアンの角切り、いり胡麻 白を混ぜ、海苔と大葉の上にのせておにぎりに。さらにしらすオイル漬けを好みでトッピング！

能つぷりです！

と店主の岩本梨沙さん。具によって合わせる油を変え、太白胡麻油でつくるのは「たらこ」と「あおのり」。しらすのやさしい塩分と太白胡麻油のピュアなオイル感は、おにぎりにもサンドイッチにもどちらにもイける万能つぷりです！

しらすがうまい、オイルもうまい。「土佐しらす食堂二万匹」のビン詰め「しらすのオイル漬け」は、低温の油で釜揚げしらすをコンフィした逸品。日本版トリユフバターか!?という評判も聞かれるほど、上品かつやみつきになるうまみがたっぷりです。
「高知県安芸市のしらすのみを使用しています。土佐湾沖で生まれて数日でとれる小さいものなので、内臓の苦味がなく、ふわふわと柔らかいんです。このしらすのおいしさを知ってほしくてつくっています」

しらすのオイル漬け たらこ、あおのり

太白胡麻油を沸かさず低温で、釜揚げしらすをコンフィ。底から混ぜながらゆっくりと、鍋につききりで手間と愛情を込めてつくる。あおのりにはコンフィしたジャガイモ入りでこのアクセントも絶妙。あっという間にひとピン食べ切ってしまうほど、オイルまでうまい！



土佐しらす食堂二万匹

東京都港区六本木7-10-30 第2清水ビル
1F ☎ 03-6455-4761 🕒 17:00～
23:00 (食事22:00、飲物22:30L.O.)
📅 日、月 <https://www.20000biki.com/>
しらすのオイル漬け(1300円)は
店舗やウェブサイトで購入できる

天ぷら職人の天むすは ごはんが天ぷらを「結ぶ」 [てんぷら近藤]

レシピは
ウェブ版へ



天ぷらとごはんが半々くらい!? いや天ぷらのほうが多めの割合がポイント。ごはんを混ぜてほぐれたかき揚げを、ごはんにくっつけるように軽くにぎる。



近藤文夫

1947年、東京生まれ。山の上ホテル内「てんぷらと和食 山の上」で修業の後、1991年に「てんぷら近藤」を開店。



てんぷら近藤

東京都中央区銀座5-5-13 坂口ビル
9F ☎03-5568-0923 営業 12:00
～15:00 (13:30L.O.)、17:00～
20:30 休 日 (月曜が祝日の場合休)
<https://tempura-kondo.com/>
昼9900円～、夜1万6500円～。新刊
『完全版「てんぷら近藤」主人のやさしく
教える天ぷらのきほん』(世界文化社)を
発行

天ぷら専門店が天むすをつくら、すぐおいしいに違いない。日々そう思っていた本誌編集部は、「てんぷら近藤」の近藤文夫さんに家庭でもつくれる天むすをおしえてもらいました。「余った天ぷらでつくりましょう。熱いごはんを混ぜ込めば、冷めていても大丈夫。衣のおいしさをつぶさないよう、やさしくふわっと、天ぷらどうしをごはんで結ぶようににぎるのがコツです」

ごはんは少なく、断然天ぷら推しなポリシー。感が近藤さん流の天むす。どこを食べても天ぷらに出会え、衣からにじみでた揚げ油のうまみもごはんをおいしくする調味料になっています。「これが本物の天むす!」というおいしさをぜひどうぞ。



そら豆天むす

春から旬がはじまるそら豆のかき揚げがたっぷり。ごはんは塩味を軽くきかせて、そら豆と一緒ににぎる。口の中がそら豆の青い香りでいっぱい。



野菜かき揚げ天むす

季節の野菜を彩りよく入れたかき揚げと、てんぷら近藤の名物でもあるニンジンのせん切りのかき揚げを贅沢に2種入れて天むすに。ばらちらしのような美しさで味の宝箱のような楽しさ。



味噌海老天むす

海老の天ぷらをきざみ、味噌でほんのりと味をつけたごはんを天むすに。味噌のうまみが衣の味とすこぶる相性がいい。「天ぷらの風味がおいしいから、海苔はあえてなしで」と近藤さん。

韓国おにぎりチュモツパの ごま油の香りがたまらない!

韓国おにぎり「チュモツパ」が人気。ごはんを韓国海苔やタクアン、ごま油などを混ぜ込んで丸くにぎるチュモツパは、具だくさんのやみつき味です。人気おにぎりチェーンの「おむすび権米衛」でも、昨年から今年にかけて約1ヵ月の期間限定で登場した焼肉まぜめし・チュモツパを発見。ナムル、タクアン、あおさ海苔の混ぜごはん、ごま油風味の甘辛焼肉の具が入って食べごたえ満点でした!



おにぎり協会
中村祐介

目しています。男性でも満足度の高い具は、これから増えてくる可能性が高いです。ごま油が香ばしく香り、食欲をそそる具にも、僕は注目しています。

世界中がおにぎりを愛してる!

いま日本では「ぼんご」(東京・大塚)や「浅草宿六」(東京・浅草)といったおにぎり専門店が大人気で、全国でもお店が増えていきます。海外でもブームで、ポケモンなどのアニメでみる「あの黒い食べものは何?」という興味からはじまり、今では日本を代表するクールでカワイイコンテンツとして高級ブランドのモチーフにもなったりしています。そもそも、おにぎりのポテンシャルは高く、手軽につくれる、モバイルフード(持ち運びできる)、ヘルシー、グルテンフリーといった要素があります。そして何よりも「にぎる」ひと手間をかけてつくれる、手づくり・温もり感が強みです。

太香胡麻油のkokと香ばしさがオリーブオイルやバターとひとつになり、ニンジンソテーがリッチな味わいに。1キロの細切りニンジンに強火でもの1分たらずで炒め、あとは余熱で。ソテーなのにまるでサラダのようにシャキシャキとした食感。食パンの上にのせた大量感がすごい！



「ツOPP」の20年超ロングセラー 焼豚とにんじん生姜のサンド

[Zopf]

主役は豚肉ではなく、あふれんばかりにサンドされたニンジンソテー。冷蔵庫にあった間に合わせの材料でつくったところ大ヒットし、発売以来23年という「ツOPP」きっての超ロングセラー商品になりました。

「当時はこんな具だくさんのグルメサンドイッチなんてなかった時代なので、インパクト大でしたね」と伊原靖友シェフ。今どき流行りのキャロット・ラペのサラダではなく、細切りニンジンをごま油とオリーブオイル、バターという贅沢な油使いでシャキリとごく軽く炒めるのがオリジナル。ソテーのkokとともに、シウガやレモン汁、白ワインでさっぱり感をだしています。

この味のバランスのよさで、断トツ人気。ニンジン嫌いの子でもでさえも大好物だとか！



焼豚とにんじん生姜のサンド

食パンにバターをぬり、リーフレタス、マヨネーズ、焼豚の順にのせ、その上に山盛りのニンジンソテーをのせてサンド。朝の開店からその日用意したニンジンソテーがなくなるまで随時補充される(518円)。

レシピは
ウェブ版へ



伊原靖友

1965年、東京生まれ。修業後に1986年から家業のベーカリーで父親とともに働く。2000年に屋号をかえて新たに「ツOPP」を開業。



Zopf

千葉県松戸市小金原2-14-3 ☎047-343-3003 🕒7:00~17:00 📄無
<http://zopf.jp/> 東京駅構内の「Zopfカレーパン専門店」も人気



竜田サンド

こちら人気のサンドイッチの一品。鶏のから揚げを濃口のごま油や醤油、香味野菜でつくった竜田タレに漬け込んで味をしっかりと染み込ませ、ネギと一緒にサンド。毎日10時から販売(507円)。



手にもつとこんなボリューム感。食パンがソフトなのでフィリングとびったりと密着し、見かけよりもずっと食べやすい。ニンジンソテー、豚肉、リーフレタスそれぞれがジューシーでみずみずしく、食べているとごま油とシウガの香りが時々ふわっと感じられてやみつき味わい。

「コム・ン」のサンドイッチは
具たくさんでもパクパク！

[Comme'N TOKYO]



「コム・ン」のサンドイッチはフ
ィリングのボリュームたっぷり。
パンがスツと噛み切れるので、
ノーストレスでパクパクと食べ
られます。

「もともとパン食文化ではない
日本人にとって、食べやすいパ
ンをつくりたいと思っています。
そのためのテクニクのひとつ
が、生地にごま油のような植物
性の液体油脂を入れてグルテン
の形成を弱め、ヒキが少ないパ
ンをつくることです」

と大澤秀一シェフ。太香胡麻
油や太白胡麻油を入れたパン生
地は、食べやすさもさることな
がら、ほんのりとした香ばしさ
やうまみを含み、おかず感のあ
るフィリングとも相性がよくな
ります。大澤シェフにごま油を
きかせたフィリングを豪快には
さんだサンドイッチのレシピを
紹介してもらいました。

レシピは
ウェブ版へ



焼肉ビビンバ風カスクルート

バゲット太香にバターをぬり、サラダ菜などを敷き、ホウレン草、ニンジン、モヤシ、ゼンマイのナムル、キムチを順にのせ、圧搾純正胡麻油 濃口で焼いた焼肉をのせてサンド。端から食べると、各種ナムルの味変で食べ飽きない。



キムチシーフードのカスクルート

エビとスモークサーモン、アドカドをキムチで和え、バターをぬったバゲット太香にのせ、パクチーをトッピング。太香胡麻油のほんのりフレーバーのおかげで、異色のキムチフィリングがなじむ。



大澤秀一

1986年、群馬生まれ。神戸「サ・マージュ」で修業し、高崎に「Comme'N」開店。2020年に東京・九品仏に「Comme'N TOKYO」を移転開業。2024年3月13日に麻布台ヒルズ店オープン。



Comme'N TOKYO

東京都世田谷区奥沢7-18-5
☎ 7:00～18:00 ☎ 無
<https://commen.jp/>
麻布台ヒルズ店でバゲット太香のサンドイッチが登場予定



玉子サンド

厚焼きにした玉子焼きを太白食パンでサンド。玉子焼きはプレーンとネギ入りで、太白胡麻油で焼く。圧搾純正胡麻油 濃口と合わせたケチャップが◎。パンに保湿性があるので、厚い玉子焼きをサンドしてもなじみがよく、両手でガブリと食べやすい。

パン生地にごま油の製パンTips

サンドに使ったのは「バゲット太香」と「太白食パン」。バゲット太香には香ばしいライ麦に合わせて太香胡麻油、太白食パンには小麦粉の風味が引き立つように太白胡麻油をそれぞれ10%配合（ペーカーズパーセント）しているのが最大の特徴。製パンでは油脂はグルテンの形成を抑制するため、パンのヒキが少なく、噛みちぎりやすくなります。生地表面はサクみがでて香ばしく軽く、内側は保湿性がありしっとり。10%配合だと油脂感はないので、おいしいパンが焼きあがります。※バゲット太香、太白食パンは不定期の販売です。



池田浩明

パンラボ主宰、NPO法人新麦コレクション理事長。パンオタクを超越し、ブーランジェや日本のパン文化にも影響を与える存在。著書も多数。
パンラボ <https://painlabo.com/>
新麦コレクション <http://mugikore.net/>



パンギーク
池田浩明さんの

今夜は 焼肉 サンドイッチ カーニバル!!

ウィークエンドやアウトドアで楽しむ焼肉パーティ。パンラボの池田浩明さんオススメ、こんな楽しみ方はいかが。

目の前でジュージューと食欲をかきたてる焼肉を、思い思いにパンでサンドしてガブリ！これが「パンラボ」の池田浩明さんが提案する新しい焼肉のスタイルです。「家族みんなが大好きな焼肉を、パンと一緒にもつといいく食べてもらえたらうれしいです。ケバブ、ベトナムサンド、韓国風の3種類を用意したら、我ながらおいしくて楽しくてたまらない！」と池田さん。焼肉とパンをつなぐカギは、チーズや味噌、醤油などの発酵食品と、ごま油の香り。フィリングは自由なので、お好みにアレンジしながらどうぞ！

バターがわりの白ねり胡麻とクリームチーズのレブナがパンと具をつなぐ

焼肉ケバブ

材料(2人分) レブナ[クリームチーズ50g ニンニクすりおろし3g 塩ひとつまみ 太香胡麻油大さじ1 パプリカパウダー、オレガノかタイム、すり胡麻 白、いり胡麻 黒各適量、ミント適宜] 鶏モモ肉ブツ切り4切れ デュカ*適量 ナスのスライス4枚 カボチャ、トマト、紫玉ネギのスライス各2枚 シシトウ4本 塩適量 太白胡麻油適量 純ねり胡麻 白ソフトパウチ適量 イタリアンパセリ、ディル各適量
*自家製デュカ: いり胡麻 白大さじ1、コリアンダーシード、クミンシード各小さじ1、キャラウェイシード小さじ1/2、塩ひとつまみを混ぜる

オススメのパン: グルテンフリー パン・ド・ミ・ブレン (Comme'N GLUTEN FREE)

①レブナのクリームチーズ、ニンニク、塩を混ぜて皿に広げ、太香胡麻油をかけ、パプリカパウダー、オレガノかタイム、すり胡麻 白、いり胡麻 黒をふり、ミントを添える。②鶏肉、野菜に塩をふり、太白胡麻油をぬって焼く。鶏肉にデュカをまぶす。③パン・ド・ミを少し焼き目がつくくらいにトーストする。④③に純ねり胡麻白ソフトパウチと①のレブナをたっぷりぬり、②の鶏肉と焼き野菜、ハーブをサンドする。



米粉と太白胡麻油でつくったグルテンフリーの食パン。浅く焼いて味わいおだやかだが、皮はパリッ。ピタパンに似た雰囲気があり、ケバブと相性◎。

Comme'N GLUTEN FREE
Instagram@comme_n_gf



人気のベトナム風サンドイッチは、
甘ずっぱいタレをたっぷりかけてハサメ！

ハサメバインミー

材料(2人分) ベトナムダレ [太白胡麻油大さじ1 砂糖大さじ $\frac{3}{4}$ ライムの搾り汁小さじ1 ニンニクすりおろし小さじ $\frac{1}{2}$ ナンプラー小さじ $\frac{3}{4}$ ごま油屋のラー油小さじ $\frac{3}{4}$ 塩ひとつまみ ハリッサ適宜] カクテキ、ニンジン各適量 牛タン、牛肉スライス各2枚 焼肉のタレ適量 ピーナッツ、パクチー、ライム各適量

オススメのパン: ごまバゲット (発酵所)

- ① ベトナムダレの材料を混ぜる。
 - ② バゲットを半分にスライスし、カリットするまで焼く。
 - ③ カクテキとニンジンを5mm角の拍子木切りにし、ニンジンにもカクテキの漬け汁をまぶす。
 - ④ 牛タン、牛肉に焼肉のタレをぬって焼く。
 - ⑤ ②に③、④をのせる。
- ①のベトナムダレをたっぷりかけ、くだいたピーナッツ、パクチーをトッピングし、ライムを搾る。



自家製デユカ

パクチー、

ミントなどのハーブ

焼き野菜

ライム

肉や野菜はもちろん、パンもテーブル上で各自が焼きながら。ホットプレートでも、グリルでも、お手持ちのツールでエンジョイ。フィリングのシャッフルももちろんOK、楽しみ方は無限大！



発酵所
Instagram@hakko0000

バゲット生地に黒ねり胡麻、白ねり胡麻を練り込む。コクはしっかりなのに、ごまの油脂分で歯切れがよくなり、フィリングをサンドしても軽快に食べられる！



太白胡麻油の生地に黒ねり胡麻を巻き込み、白ごまをたっぷりトッピング。甘めの味わいで風味もよく、おかずがもりもりいける。中華や韓国料理に合わせても美味。

Comme'N TOKYO → P10

韓国料理のポッサムのように、パンで豚肉を包み込む 焼きポッサム

材料(2人分) 味噌ダレ [コチュジャン、味噌各大さじ1 太香胡麻油小さじ2 ニンニクすりおろし、黒酢、砂糖、いり胡麻 白各小さじ1] キャベツ $\frac{1}{8}$ 個 太白胡麻油適量 豚バラ肉4枚 バター適量 キムチ適量

オススメのパン: 胡麻ブレッドの8mm スライス (Comme'N TOKYO)

- ① 味噌ダレの材料を混ぜる。
- ② キャベツは芯をつけたまま厚さ1.5cmくらいのくし切りにし、太白胡麻油をたっぷりまぶしてしっかり焼き目がつくまで焼く。食べやすく半分にカットする。
- ③ 豚肉も焼く。
- ④ 胡麻ブレッドを焼き、バターをぬる。
- ⑤ ④に③、②、キムチを味噌ダレをぬりながらサンドする。





谷 昇

1952年、東京生まれ。2度の渡仏修業、六本木「オー・シザール」(現在閉店)のシェフなどを経て、1994年に「ル・マンジュ・トゥー」を開業。

「ル・マンジュ・トゥー」谷シェフにおそわる 自家製ツナとマヨネーズで 究めつけのツナサンド

サンドイッチのバリエーションで不動の人気を誇るツナサンド。ツナ缶とマヨネーズがあれば簡単につくれますが、最高においしい自家製のツナサンドをつくってみたい。そんな願いをル・マンジュ・トゥーの谷昇シェフがかなえてくれました。

- ❶ バゲットは下から3分の1のところ
でスライスし、上下両方の切り
口にトマトコンフィとマヨネーズ
をぬる。
 - ❷ 下側にドライトマトを6切れ
ほどのせ、太白胡麻油をかけ、
黒コショウを挽く。
 - ❸ ツナコンフィを厚さ5mmにカ
ットして9切れほどのせ、ルーコ
ラやベビーリーフをのせ、ニンニ
クペースト(水から柔らかく煮て
ミキサーにかける)をかける。
 - ❹ パルミジャーノチーズのスライ
ス、アンチョビフィレ(お湯にく
ぐらせる)、さらにツナコンフィ
を7切れほどのせ、太白胡麻油、
オットマンスパイスミックス(トル
コのスパイス)をふり、パンの
上側をかぶせる。
- ◎ 全粒粉食パン(8枚切り)で
も同様につくり、ピメント・エス
プレットパウダー(唐辛子)とグ
リーンペッパーをふってサンドイ
ッチに仕上げる。



最高のツナサンドの条件は、
なんといってもツナがしっとり
しなやかで、マグロのおいしさ
をしっかりと味わえることです。
マヨネーズは卵のふくよかな風
味とコクがほしいところ。谷シ
ェフのツナとマヨネーズは、家
庭でも失敗なしのレシピです。
「日持ちさせるためでなく、数
日で食べきるツナのコンフィは
簡単。太白胡麻油でヒタヒタ
にしたマグロを、なるべく弱火
で80℃にするだけです。80℃
になったらすぐに火からおろし
て冷ますので、微妙な加減がい
りません。マヨネーズもかなら
ずうまくできるつくり方。ふつ
うとは逆で、卵黄に太白胡麻油
を加えて乳化させてから、最後
に調味の順番です」
ツナのコンフィもマヨネーズ
も油が命なので、谷さんが使う
のは太白胡麻油。油っぽくなら
ず、マグロや卵の風味が生きて
きます。

自家製

マヨネーズ

材料（つくりやすい量）

卵黄 2個分

太白胡麻油 約200ml

塩 約2つまみ

シェリー酒ビネガー 少量

黒コショウ 少々



① ガラスボウルに卵黄を入れ、泡立て器でしっかり溶く。手早く混ぜながら、太白胡麻油を少しずつ1/4量くらいまで加える。

point 谷さんのマヨネーズは、卵黄と油を先に混ぜてしっかり乳化させるのがポイント。この順番だと分離の失敗ナシ！混ぜるのは手早く、一定の方向に。



② さらに少しずつ加えていく。油を注いだところは分離しかけるので、その部分をしっかり混ぜて乳化させてまわりに混ぜ広げていく。

③ 最後に塩、シェリー酒ビネガーを順に加え、黒コショウを挽く。

point 塩は用途によって加減、ビネガーはお好みのもので。ビネガーを加えるとゆるくなるのでこれで濃度を調節する。



自家製

ツナコンフィ

材料（つくりやすい量）

メバチマグロなど サク1本（約250g）

*沸騰間際のお湯に数秒くぐらせ、すぐに取りだして水分をふき取る

醤油 適量

太白胡麻油 適量



① マグロをキッチンペーパーでくるみ、醤油をまんべんなくかけて冷蔵庫で30分～1時間おく。

② ペーパーをはずして醤油をふき取り、しばらくおいて表面を軽く乾かす。



③ 小鍋にキッチンペーパーを敷いて②を置き、太白胡麻油をかぶる程度に注ぐ。弱火にかけ、80℃までゆっくり温度を上げる。

point マグロに熱がやんわり伝わるように、鍋の底にキッチンペーパーを敷く。温度が肝心なので、温度計でちゃんとチェック。

④ 途中で一度上下を返す。80℃になったら火からはずし、そのまま常温において冷ます。



◎冷蔵で2、3日保存可。
太白胡麻油は酸化劣化しにくいので、コンフィに使ったオイルは炒め物などに無駄なく再利用を。



ツナを切る時は、筋に対して直角に包丁を入れるのがポイント。

ツナにもマヨネーズにも太白胡麻油 個性がないから、素材の個性を浮きあがらせる



トマトコンフィ①トマトを縦半分に切り、ボウルに入れて塩をふり、ジュースがでるまでしばらくおく。②天板にオーブンシートを敷いて太白胡麻油をぬり、①の切り口を下にして並べ、上にもオーブンシートをかぶせる。③150℃のオーブンで約1時間火入れする。途中柔らかくなったら、皮をつまんで取りのぞく。④最後に160～170℃に上げて余分な水分を飛ばす。



ドライトマト

①トマトの皮を湯むきしてくし形に切り、ボウルに入れて塩をふり、ジュースがでるまでしばらくおく。②天板にオーブンシートを敷いて太白胡麻油をぬり、①を並べる。③150℃のオーブンでうっすらとろみが残る程度まで乾かす。



Le Mange-Tout

東京都新宿区納戸町22 ☎03-3268-

5911 ☎18:30～21:00L.O. 休日、月

<https://www.le-mange-tout.com/>

片手で
パクッ

ONE HAND FOOD

春風が
そより

おにぎりだったり、サンドイッチだったり、
ワンハンドで気軽に食べるグルメが人気です。
新緑や桜の開花を待ちわびるこのシーズン、
ポカポカ陽気のピクニックにもおすすめのワンハンド
フードを料理家の渡辺麻紀さんをご紹介します。



菜の花と桜海老のおにぎり

ごま油がほんのりきいたオイルおにぎり。
ごまクリーム＆ラー油たっぷりの
トッピングがキメ手。

材料 3個分

桜海老(釜あげ) 30g

*乾燥品適量で代用してもOK

塩ゆでした菜の花 3〜4本

ごはん 2膳分

压榨純正胡麻油 濃口 小さじ2

塩 少々

ごまクリーム

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1

醤油 小さじ2

砂糖 小さじ1

ごま油屋のラー油 適量

- ① 桜海老をキッチンペーパーの上に広げて余分な水分をとる。乾燥品を使う場合は、使う直前にフライパンで香りがでるまで弱火で煎る。
- ② 菜の花の穂先は長さ2cmに切り、太いものはさらに縦半分に切る。葉は大きければ2〜4つに切り、茎は小口切りにする。
- ③ ごはんに压榨純正胡麻油 濃口と塩を混ぜ、桜海老、菜の花の茎を混ぜる。
- ④ ラップを広げ、③を3等分にして丸くのせ、ラップごと軽くにぎる。ラップを広げ、周囲に菜の花の葉と穂先をおき、もう一度ラップごとにする。
- ⑤ ごまクリームの材料を混ぜる。
- ⑥ ④の上に⑤をのせ、ごま油屋のラー油をたらす。

ボリュームキャベツのホットサンド

フライパン焼きでごま油の香ばしいフレーバーを楽しむ、
簡単ホットサンド。

材料 2人分

いり胡麻 白 大さじ1

クミンシード 小さじ1

キャベツの葉 150g

压榨純正胡麻油 濃口 大さじ1強

塩 少々

煎り酒 大さじ1

食パン 2枚

(6枚切りまたは8枚切り)

ディジョンマスタード 大さじ1

スライスチーズ 2枚(厚めがおいしい)

◎ 煎り酒は日本酒と梅干し、鰹節、塩でつくられる調味料。酢で代用OK

- ① いり胡麻 白とクミンシードは合わせて包丁で粗くきざむ。
 - ② キャベツは洗い、水気をあまり切らずにごく細いせん切りにする。
 - ③ フライパンに压榨純正胡麻油 濃口の1/3量と②を入れ、塩をして蒸し炒めにする。しんなりしたら、煎り酒と①を加える。
 - ④ 食パンにマスタードをぬり、スライスチーズをのせる。1枚に③をのせ、もう1枚でサンドする。
 - ⑤ フライパンに残りの压榨純正胡麻油 濃口の半量を入れて弱火にかけ、④を置き、上に小さなバット3枚を重ねてのせる(約500gの重さがあれば何でもOK)。中弱火で5分ほど焼き、おいしいような焼き色がついたらいったん取りだして残りの压榨純正胡麻油 濃口を入れ、サンドイッチを上下を返してもどす。ふたたびバットをのせて5分ほど焼く。好きな大きさにカットする。
- 🌟 焼きオレンジ添えもオススメ：オレンジ1/2個を4つに切り、フライパンのあいているところでサンドイッチと一緒に焼く。好みで压榨純正胡麻油 濃口とフルール・ド・セルもふる。



渡辺麻紀

料理教室 L'espace Makiette 主宰。「ELLE gourmet」などでも活躍中。Instagram@watanabe_maki_makiette

過去のレシピはこちら

大人
チャーミングな
テリーヌ



夏の
セサミの
ファンタジー



五感を
くすぐる
テーブルへ





食パンの四つ角をフィリングの中心で合わせ、ラップの上から包み、ギュッと絞って茶巾状に整える。輪ゴムでしばって2、3分おけば食パンがくっついてパオズの完成。食べるときにラップをはずす。

食パンで手軽につくれる

パン・パオズ

クリチフルーツ

白ねり胡麻風味のクリチとフルーツは相性◎

材料 6個分

フィリング

「クリームチーズ(室温にもどす) 50g
A 純ねり胡麻 白ソフトパウチ 10g
「きび砂糖 8g
イチゴ(小粒) 4個
キウイフルーツ ¼個

食パン 6枚

(サンドイッチ用12枚切り・ミミなし)

① Aをなめらかに練り混ぜる。② イチゴ、キウイは7、8mm角に切る。③ ラップの上に食パンを置き、中央に①の½量をのせ、イチゴとキウイを合わせて4、5切れずつ置く。④ ラップの上から茶巾状に包んで輪ゴムでしばる。



中華まん

サンドイッチ用の薄切り食パンでフィリングを茶巾包み。ギュッと絞るだけで食パンがくっついて、パオズに変身!

材料 8個分

フィリング

シイタケ 2枚

長ネギ ¼本

太香胡麻油 小さじ2

豚ひき肉 100g

塩 少々

酒 小さじ2

鶏ガラスープ 50ml

味噌 小さじ2

A 醤油 小さじ1

砂糖 小さじ1

片栗粉 小さじ1

粗挽き黒コショウ 小さじ½

ウズラのゆで卵 8個

食パン 8枚

(サンドイッチ用12枚切り・ミミなし)

① シイタケは軸を取りのぞいて5mm角に切る。長ネギは縦半分に切って薄く小口切りにする。② Aを混ぜる。③ フライパンに太香胡麻油を入れて中火にかけ、ひき肉を炒める。①を加えて炒め、しんなりしたら塩と酒を回し入れる。②を回し入れ、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで炒め、黒コショウをふる。冷ます。④ ラップの上に食パンを置き、中央に③の½量、ウズラのゆで卵をのせる。⑤ ラップの上から茶巾状に包んで輪ゴムでしばる。

中華まんやレバベのパン・パオズは、ラップで包んだ状態で冷凍保存可。食べる時は蒸すか電子レンジで加熱を。三角揚げサンドも冷凍可。



レバペ+メープルセサミ

メープルセサミの味変ディップで、もう手が止まらない。

材料 8個分

フィリング

レバーペースト(冷やしておく) 30g

マッシュルーム 3個

鶏ひき肉 100g

いり胡麻 白 小さじ2

塩 少々

粗挽き黒コショウ 小さじ½

食パン 8枚(サンドイッチ用12枚切り・ミミなし)

太白胡麻油 適量

メープルセサミ

メープルシロップ 大さじ3

太香胡麻油 大さじ1

粗挽き黒コショウ 小さじ½

- ① レバーペーストは8等分のキューブ状に切り、冷やしておく。
 - ② マッシュルームは薄切りにする。
 - ③ ひき肉に白胡麻、白、塩、黒コショウを練り混ぜる。
 - ④ ラップの上に食パンを置き、中央に③の½量を置き、①を1切れのせる。周囲を覆うように②を3枚ずつ立てかけるように置く。
 - ⑤ ラップの上から茶巾状に包み、輪ゴムでしばって最低3分おく。
 - ⑥ 太白胡麻油を160～170℃に熱し、⑤のラップをはずして入れて2分半～3分揚げる。ペーパータオルなどに取りだし、2分ほどおいて予熱で火を通す。
 - ⑦ メープルセサミの材料を混ぜて器に入れ、黒コショウをふる。
- 🌟 好みで底面に溶いた卵白、いり胡麻 白の順につけて揚げてもいい。

シュリンプあん

パン・パオズの三角バージョンで揚げサンド。

材料 10個分

フィリング

むき海老 70g

豚ひき肉 30g

片栗粉か米粉 大さじ2

压榨純正胡麻油 濃口 小さじ2

酒か紹興酒 小さじ2

ショウガすりおろし 小さじ1

塩、コショウ 各少々

食パン 10枚

(サンドイッチ用12枚切り・ミミなし)

太白胡麻油 適量

パクチー、レモン 適宜

- ① むき海老は包丁でペースト状にたたき、他のフィリングの材料と手で粘りがでるまで練り混ぜる。
- ② 食パンを正方形に切り整え、中央に①を10等分してのせる。
- ③ 食パンを三角に折りたたみ、縁をフォークでギュッと押してくっつける。
- ④ 太白胡麻油を約160℃に熱し、③を2分半ほど揚げる。途中で裏返す。ペーパータオルなどに取りだし、2分ほどおいて予熱で火を通す。
- ⑤ 好みでパクチー、レモンを添える。



黒ごまあん

黒ねり胡麻のあんこがスイーツラバーの心をワシづかみ。

材料 8個分

フィリング

粒あん 100g

純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 15g

太香胡麻油 小さじ2

塩 少々

食パン 8枚

(サンドイッチ用12枚切り・ミミなし)

卵白 1個分

いり胡麻 黒 大さじ3

太白胡麻油 適量

三角
揚げサンド

食パンで手軽につくれる

- ① フィリングの材料を混ぜる。
- ② 食パンを正方形に切り整え、中央に①を8等分してのせる。
- ③ 食パンを三角に折りたたみ、縁をフォークでギュッと押してくっつける。
- ④ 片面に溶いた卵白、いり胡麻 黒を順につける。
- ⑤ 太白胡麻油を約160℃に熱し、④を2分半ほど揚げる。途中で裏返す。





帰ってきた 納豆マニア

日本が誇る
(ヘルシー・ワンハンドグルメ)

世界へはばたく 納豆巻篇

ごま油が
マストでしょ！



納豆はミツカン
「金のつぶ 国産小粒納豆」、
ひきわり納豆はミツカン
「金のつぶ 国産ひきわり」を
使いました。



おにぎりではありませんが、どうしても入れたかったワンハンドグルメ「納豆巻」。「納豆にごま油を入れるのは定番」なのに、なぜか納豆巻にはごま油が入っていない。というわけで、編集部オススの納豆+ごま油の納豆巻レシピをお届けします。なかなか乙で、ワインや日本酒片手にアペロのおともにしたくなる味わいです！

※ とくに明記がない場合、分量は適量です。



ポークリエット

Porc rillettes

つまみになる逸品

① 納豆1パックを別添タレとカラシ、**太香胡麻油大さじ1/2**で味つけする。② ①とその同量のポークリエットを混ぜ、**太香胡麻油**を追いがける。③ 海苔に寿司飯を広げ、②を適量のせ、レモンのスライス、タイムをトッピング。



ブルーチーズ

Blue cheese

酒盗のごとし大化け

① 納豆1パックを別添タレ、**太香胡麻油大さじ1/2**で味つけする。② 海苔に寿司飯を広げ、①を適量のせ、ブルーチーズをほぐしてのせる。☆ブルーチーズたっぷりでも納豆は負けない。



マスカルポーネ白和え

Mascarpone cream

とろ〜りクリーミー♡

① 醤油と**太香胡麻油**を同割で合わせ、角切りにしたマグロ赤身とアボカドをマリネする。② 納豆1パックを別添タレ、**太香胡麻油大さじ1/2**で味つけする。③ ②とその半量のマスカルポーネ、ワサビを混ぜ、①も混ぜる。④ 海苔に寿司飯を広げ、③を適量のせ、万能ネギの小口切りをちらす。☆サーモンもオススメ。



塩サバ定食風

Japanese breakfast

日本の朝ごはんをいただきます

- ① 納豆1パックを別添タレ、**太香胡麻油大さじ1/2**で味つけする。② 海苔に寿司飯を広げ、①を適量のせ、サバ塩焼き1切れ、貝割大根をのせ、マヨネーズ少量を絞る。
 ☆ 好みて**太香胡麻油**を追いがけしてやみつきの味に。



ビビンバ風

Bibimbap

間違いないコンビネーション！

- ① ごはんに同量のビビンバをきざんで混ぜ込み、**いり胡麻 白**をふる。② 納豆1パックを別添タレ、**圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1/2**で味つけする。③ 海苔に①を広げ、②を適量とキムチをのせ、タクアンの角切りをトッピング。☆ ごはんの半量がビビンバなので、ロカボにもオススメ。

具とごま油のペアリングで
おいしさ増し増し



手巻き寿司は2切サイズの海苔の左半分に寿司飯を薄く広げ、具をのせて巻く(写真ではわかりやすく4切サイズに具をのせている)。思い思いに納豆や具をのせて巻いて楽しもう！



明太ホイップ

Mentai whip

鉄板の相性◎

- ① 納豆1パックを別添タレ、**太香胡麻油大さじ1/2**で味つけする。② 海苔に寿司飯を広げ、いり胡麻 白・黒をたっぷりちらす。①を適量のせ、明太ホイップ*をのせる。
 *明太ホイップ：辛子明太子と**太白胡麻油**を2:1(重量)で合わせてハンドミキサーで攪拌する。柔らかい場合は太白胡麻油を適宜増やす。



タルタル仕立て

Soy tartar

プラントベース・タルタル

- ① ひきわり納豆1パックを別添タレ、**太香胡麻油大さじ1/2**で味つけする。② ①にみじん切りにした玉ネギ小さじ3、ピクルス小さじ2を混ぜる。③ 海苔に寿司飯を広げ、②を適量のせ、ピクルスのスライスをトッピング。☆ 納豆には玉ネギが合う。肉に負けない食べごたえ。



コショウ飯

Pepper rice

シンプル極まりない絶品

- ① ごはん100gに粗挽きコショウ1g、ニンニクすりおろし少々、**いり胡麻 白**を混ぜ込む。② 納豆1パックを別添タレ、**圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1/2**で味つけする。③ 海苔に①を広げ、②を適量のせ、万能ネギの小口切りをちらす。



**サスエ前田魚店
前田尚毅**
1974年、静岡・焼津生まれ。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。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。



**馳走 西健一
西 健一**
1980年、広島生まれ。広島、東京、フランスで修業し、広島「馳走啐啄一十」で平野寿将氏に師事する。2018年に広島に「馳走2924」を独立開業、2022年に焼津に移住し「馳走 西健一」を開店。

漁師がとった魚を、
魚屋と料理人の知恵を絞り
「生かす」ことが真のサステナブル。



鮮魚のパイ包み

静岡・駿河前

ガストロノミー 研鑽会



その5

馳走 西健一

静岡・焼津の魚屋「サスエ前田魚店」を中心に、駿河湾にあがる魚を料理するローカルガストロノミーが全国から注目されています。県内の「成生」「Simples」「温石」「FUJI」「馳走 西健一」「なかむら」といった気鋭の店に毎回スポットをあてながら、漁師、魚屋、料理人が魚をバトンリレーしながら生み出す世界をシリーズ連載でお届けします。



過去の回は
ウェブ版へ



西さんのスペシャリテは、鮮魚をパイ生地で包んで焼いた一品。その日、シーズンごとに魚は変わり、この日は泳がせ（活かしたまま）で水揚げされた細身の太刀魚。ナイフを入れると、パイ生地の内側から太刀魚や大葉の香りがほわりと立ちあがり、身は蒸されてしっとりとみずみずしい。

前田尚毅の魚の仕立て



A 太刀魚は定置網漁で、「泳がせ」で船から陸にあがる。太刀魚を泳がせて水揚げするのは世界的にみても稀も稀。「漁師さんたちの努力とやる気の賜物。感謝しかない」と前田さん。



B・C 大きいサイズの太刀魚を締めているところ。港からサスエ前田魚店までは車で5分ほどの距離だが、その間でも魚にはストレスになるため、港の一角で締めてから店に運ぶ。脱血し、頭側からワイヤーを入れて神経締めするが、ワイヤーの入れ具合も魚の状態や料理の内容によってすべて調整する。西さんが今回パイ包みに使った小さめの太刀魚は、締めた後はほんの30秒ほど氷で冷やし、あとは冷たい海水で冷やしを開かせる。

西健一が料理する



A パイ包みにしたのは細めの太刀魚。すぐにスチールタワシで銀をふき取り（左写真）、頭と尾を落として内臓を抜き、腹を開いて掃除し、営業直前に三枚におろす。

B 身を1本ずつゆるく結び、結び目を中心にしてふんわりと丸める。

C 大葉にのせて上にアメ色に炒めた玉ネギをのせて茶巾状にまとめ、これを薄くのばしたパイ生地で包む。260℃の高温のオーブンで約8分焼成する。

D ソースは純ねり胡麻 白ソフトパウチを昆布ダシでのばしながらつくる。

この日、西さんが仕入れた太刀魚をみてもわかるように、大きなサイズから細く小さいものまである。この小さめサイズの太刀魚を生かしたのが今回のパイ包み。パイの中で蒸された時にくさみがでないよう、体表の銀は流水の下でていねいにふき取る。ちなみにメンバーの「FUJI」（2023年冬の号掲載）では太刀魚をかば焼きのタレで焼いて丼に仕立てるが、その場合は銀を残してタレの強い味のトーンに合わせているという。

西 一度仕入れのご挨拶のために焼津に来て、その時にシンプルズさん（2023年秋の号掲載）で、当日の午後にあがって夕市で仕入れた「もち旨鰹」を食べるチャンスがありました。広島でも前田さんの魚は仕入れていて満足していましたが、焼津から広島への配送の1日という時間がないと、こんなにも味わいは変わるのかと、そのもち旨鰹にすごい衝撃を受けたんです。タイムギャップがない

西 それはもう全然違います。今でもそうですが、前田さんの仕立てが日々変わっていくので、遅れをとらないために毎日一所懸命ベストを尽くしています。

編集部 広島ならば瀬戸内海があつて魚には恵まれていると思いますが、それよりも焼津がよかった理由は何ですか？

前田 西はちょうど僕と漁師さんの連携がよくなくて、魚の仕立てが急速に進化しはじめた時期に、広島から焼津に移ってきたんです。魚がどんどんよくなったので、西もそれに合わせて広島時代の料理の仕方を変えてきたはずなんです。

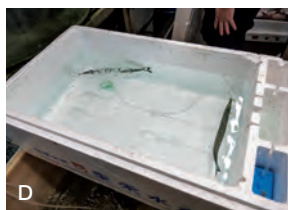
前田 西はちょうど僕と漁師さんの連携がよくなくて、魚の仕立てが急速に進化しはじめた時期に、広島から焼津に移ってきたんです。魚がどんどんよくなったので、西もそれに合わせて広島時代の料理の仕方を変えてきたはずなんです。

シリーズ第5回は、2022年6月に開業したフレンチ・イノベーターの「馳走 西健一」。広島で営んでいた店をたたみ、前田さんの魚を毎朝仕入れるために焼津に移住してきた異色派です。サスエ前田魚店からは自転車です。1分の距離という最高の地の利を生かし、カウンター8席で料理8品、デザート2品の10皿のコースを提供しています。



A サバはが店で冷凍してから用いる。「魚の冷凍には反対ですが、サバはかならずアニサキスがいるので冷凍処理が必須です。冷凍・解凍を前提とした仕立てをしています」(前田さん)。写真は冷凍・解凍後、塩をして軽くスモークをかけ、太白胡麻油でマリネして薫香を適度にマスキングした状態。
B 切り分けて串打ちし、炭に太香胡麻油をたらして炎を大きく上げながら、燻すように焼く。

A 今朝、焼津・小川漁港にあがった泳がせの魚は少なめ。港で活締めしたヒラアジ、エボ鯛、太刀魚、サバ、黒ムツなどがそれぞれのコンディションに合わせて冷やした状態で店に運び込まれる。9時過ぎくらいからメンバーの料理人たちの朝の仕入れがはじまる。
B 今日の漁の状況を見越して昨日から氷で冷やしておいた魚。カサゴ、シラカワ(白甘鯛)ドンコなどのほか、南蛮海老、アワビ、ハマグリなどが料理人たちの手に渡った。
C 西さんが仕入れたサバ。定置網漁でストレスなくあがり、ていねいに扱われているため、体表のツヤツヤとキラめくぬめりがそのまま残っている。
D 「泳がせ」の状態で漁師にあげてもらったようになった今でも、小さいサヨリを泳がせでとるのは至難中の至難の業。今日は奇跡的に2尾が泳がせて届いた。「日を重ねるごとに5尾、10尾と増えていくはずだから楽しみでしょうがない」(前田さん)。
E この時季の美味といわれる尻丸(コシオリ海老)。



も海は自然ですから、立派なサイズの太刀魚と一緒に小さいものもあがつてきます。これは小さいからウチ



仕入れの最中にも、前田さんからは魚を使うタイミングや生かし方などのアドバイスが逐一入る。

細い太刀魚も未利用魚にしない
前田 この太刀魚に注目してほしいんですが、細身のサイズでしたよね。大きい太刀魚と比べたら、魚屋にとってはおろすのも面倒なので人気がなく、未利用魚になりがちです。で

魚を自分も料理したいと、前田さんがいる焼津に来る決心をしました。
前田 今日つくってくれた「パイ包み」は、西のシグネチャーです。この一品をとっても、大きく変化したもんな。今日は太刀魚です。
西 このパイ包みは、その日の魚と玉ネギのソテー、大葉をひとつにまとめ、パイ生地で包んで焼きあげます。以前は玉ネギのソテーは生クリムも入れて濃厚でしたし、パイ生地も厚くて、ソースももっと重くしていました。いわゆるフレンチの一皿ですね。でも前田さんの魚でつくるようになってからは、前田さんに何度も試食をしてもらいながら、繊細な魚に寄り添うような仕立てに変わりました。

前田 大きな太刀魚がある時は、ほどよい大きさに切って厚めに積み重ねてつくればいいけれど、そうじゃない表現方法もあることに気づくことが魚のためになります。
西 そうですね。小さいサイズの太刀魚はより繊細なので、今日合わせたねり胡麻と昆布ダシのソースもよく合っていると思います。ソースありきのフレンチでありながら、食後感が軽やかですよ。それでいてごまのkokはリッチで、昆布のうまみがあるねり胡麻の繊維質が水分を吸って濃度がつきやすいので、この点さえ工



幾度となく食べてきた西さんの料理だが、毎回違う発見がある。その発見は前田さんにとって、自分の魚の仕立てを省みるためでもある。

はいらないよ、じゃなくて、僕は漁師さんとともに魚のバトンリレーをしているので、あがった魚はすべて買い取ることにしています。だから、この小さい太刀魚さえもおいしく料理するアイデアが必要なんです。



鯖の炭火焼き

炭火と太香胡麻油の薫香をまとったサバは、血合いや脂の劣化などがまったく感じられない澄んだ味わいでありながら、力強いフレーバーが印象に残る。香ばしさ、温度が上がってふくよかになったサバの脂、そしてみずみずしさ。マスタードシードと太香胡麻油のソースが合う、繊細かつ強いトーンの一皿。



C 表面を焼き、内側は冷たさがなくなった瞬間くらいに火からはずす。薫香のみならず、太香胡麻油の香りもほのかに感じさせる。

D ソースは玉ネギのピューレと醤油を少し煮詰めてベースとし、マスタードシードを加え、仕上げに太香胡麻油を加えて繊細な香りを添える。マスタードシード、太香胡麻油、薫香の相性がいい。

炭火の薫香に太香胡麻油

夫すればいいソースに進化させられるなと思いました。

前田 鯖の炭火焼きは西にとつて今まさにブラッシュアップをしている、次なるシグネチャーの一品です。アニサキスの食中毒を起こさないために、サバでこのような火入れをする場合は、かならず冷凍してから使わ

なければなりません。

西 このサバは数日前に店で冷凍して解凍したのですが、前田さんが冷凍・解凍することを前提に仕立ててくれているので、おそらくお客様は冷凍したものだと気づかないはず

です。

前田 冷凍の仕方もちろん大事ですが、締める段階が肝心。冷凍するとどうしても筋肉がゆるんで、血合い臭や生ぐさみがたりしやすくなるので、十分に脱血します。

西 マスタードシードと醤油ベースのソースを合わせましたが、薫香に合うだろうと思って太香胡麻油を加えました。ごま油のフレーバーをだすためではなくて、ソースに奥深さができます。こういう使い方をできるのは、ごまの焙煎がおだやかな太香胡麻油ならではだと思います。

前田 こうやって気づきを得ることは進化に欠かせない。メンバーも以前から太白胡麻油は使っていました。焙煎系のごま油の使い方もだいぶうまくなってきましたよね。

馳走 西健一

静岡県焼津市西小川4-8-9 ☎054-625-8818 🍽ランチ12:00～、ディナー 18:00～ 📍不定 Instagram@chisou_nishi kenichi

サスエ前田魚店

静岡県焼津市西小川4-15-7 ☎054-626-0003 🍽11:00～17:30 📍日、水 https://sasue-maeda.com/

蕎麦割烹 橙

東京・銀座

森 大和



「そばと中華の世界観が自然に交わり生まれました」

昨年12月、中国料理の名匠として名を馳せる脇屋友詞シェフが、自身の料理人キャリア50周年の集大成として「Ginza脇屋」を開店した。

銀座4丁目交差点からほど近いビル1、2階。開店数ヵ月たらずですでに銀座でも風格を感じさせるたたずまいのその上階には、実はもう一店「蕎麦割烹 橙」を構えている。そばを愛してやまない脇屋シェフはかねがねそば屋を営みたいと思っていたというが、その夢をここできなえたのだ。

橙の店主は、そば職人の森大和さん。かの「翁」（山梨県）の高橋邦弘氏のもとで4年間修業し、以降はそばや日本料理の研鑽を積みながら高橋氏に師事してきた。現

在48歳、2年前に脇屋シェフと縁があり、橙の着想段階から携わり、全幅の信頼を得ての開業となった。「そばは30年打っていますが、蕎麦割烹のスタイルははじめての経験。私が打つそばを楽しんでいただくことはもちろんですが、中国料理のエッセンスも融合させ、銀座という贅沢な立地ならではの独自の世界観を展開していきたいと思っています」

と森さんはいう。コースは約10品で、先付のあとに、定番のからすみそば、前菜盛り合わせ。そして評判のフカヒレ玉子焼き、刺身、揚げ物と続く。

「天ぷらの揚げ油はまだ模索しています。そば屋の天ぷらではなく、前後に中華のエッセンスが入ったコ

ースの流れで、太香胡麻油をどの程度香らせるのがベストかを探っています。焙煎の香りがいいのはさみしいし、この香りは和とも中華料理ともうまく寄り添ってくれます」

そば前の数々でアルコールを心ゆくまで楽しんだら、締めそばが2品待っている。まずは、冷たいせいろ。そして、中華の毛湯（鶏マオタン）ベースにしたスープとそばのかえしを合わせた、同店ならではの温かいつゆそば。コースのなかで姿を変えたそばを3品提供するの、脇屋シェフと森さんのコラボだからこその発想といえるだろう。

これから四季とともに、お客が舌鼓を打つ多彩な料理が登場するのを心待ちにしたい。

蕎麦割烹 橙

東京都中央区銀座5-10-5 スリーY'S & D 3F ☎050-3662-0054
営業時間／16:00～22:00 (21:00L.O.)、土12:00～21:00 (20:00L.O.) 日、月休
<https://soba-daidai.com/>

コースのみ1万5000円、2万5000円（個室利用は2万5000円のコースで室料込み）。
日本酒や焼酎、ワインまでソムリエが厳選する



1



2



3



4



5



6



1 先付の一品から、牡蠣オイル漬け。宮島産の牡蠣をそばつゆのかえしをベースにした地で仕込み、太香胡麻油でやさしく香りをつけたオイルで仕上げる。「かえしの甘みと太香胡麻油の繊細な香ばしさが融合し、和でもなく中華でもない独自の味わいになります」と森さん。2 ふぐ刺しはフグを焼き霜にして塩のみで味を調え、太白胡麻油と和える。飾り切りした白菜などと混ぜながら食べ進み、途中で手前に添えられた自家製XO醤を混ぜ込むと、和と中華の両方のテイストが味わえる趣向。3 看板メニューのフカヒレ玉子焼きは贅沢。森さんがお客様の目の前でナイフを入れると、Ginza脇屋特製のフカヒレがスープとともにあふれる。フカヒレ姿煮はいわずと知れた、脇屋シェフのスペシャリテ。森さんも中華の厨房に入り、スタッフと技術交流をしたという。4・5 コースの揚げ物として、この日は季節の天ぷらが登場。海老、ふきのとう、こごみで春らしく。白絞油に太香胡麻油を2割ほどブレンドして揚げ、繊細なそばとも中国料理にも寄り添うように加減する。6 コースの締めとして、まず小さめのせいろを供し、続けて季節の温かいつゆそばを提供する。そばは二八で打ち、口に入ると驚くほどなめらかで、繊細な香りがふわりとする。せいろにはつゆのほか、そばそのものを味わうために海人の藻塩も添えられている。7 空間デザイナーの小坂竜氏が内装を手掛けた、ダウンライトのシックな店内。樹齢2000年の香杉の一枚木のカウンターには8席。その横に4名掛け1卓の個室があり、接待需要もかなう。カウンター奥の左側に置かれているのが、森さんが毎日そばを打つ木鉢。

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 28

今号の「おにぎり、サンドイッチ特集」と合体し、おにぎりやサンドイッチと一緒に食べたい味噌汁やスープのレシピをご紹介します。具たくさんでおかずにもなり、ごま油の香りとコクがおいしさのポイントです。

わかめとじゃがいものごま味噌汁

材料:3人分

ワカメ 80g

ジャガイモ(男爵) 2個

長ネギ ¼本

太香胡麻油 大さじ1

ダシ 600ml

「味噌 大さじ3

A 純ねり胡麻 白ソフトパウチ 大さじ1½

「みりん 大さじ1

すり胡麻 白 適量

- ① ワカメはざく切り、ジャガイモは皮をむいて大きめの一口大に切る。
 - ② 長ネギは小口切りにし、さっと水で洗う。
 - ③ フライパンか鍋に太香胡麻油を入れて中火にかけ、①を油がなじむまで炒める。
 - ④ ダシを加えて弱火にし、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。水が減ったら適宜足す。
 - ⑤ Aを加えて味を調える。
 - ⑥ 盛りつけし、すり胡麻 白、②をちらす。
- ◎ 白ねり胡麻と味噌は相性抜群。コクととろみがでて、ポタージュのようなリッチな味噌汁に。

笠原流豚汁

材料:3人分

豚バラ肉(スライス) 150g

「味噌 大さじ1

A 太香胡麻油 大さじ1

「みりん 大さじ1

大根 100g

ニンジン 50g

ゴボウ 80g

木綿豆腐 150g

万能ネギ 3本

太香胡麻油 小さじ1

ダシ 600ml

「味噌 大さじ2

B 淡口醤油 小さじ1

「ショウガすりおろし 小さじ½

◎ “笠原流”は豚肉をごま味噌味でもみ込んで下味をつけるのがミソ。具の豚肉がまるでおかずのように食べごたえが増します!

- ① 豚肉は長さ5cmに切り、Aをもみ込んで30分おく。
- ② 大根は皮をむいて厚さ5mmのいちょう切り、ニンジンは皮をむかずに厚さ5mmのいちょう切りが半月切りにする。ゴボウは厚さ5mmの斜め薄切りにする。
- ③ 豆腐はペーパータオルで水気をふき、2cm角に切る。
- ④ 万能ネギは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に②とヒタヒタの水を入れて火にかけ、沸いたら5分ほどゆでる。ザルにあげてお湯を切る。
- ⑥ フライパンか鍋に太香胡麻油を入れて中火にかけ、①をもみ汁ごと入れてほぐれるまで炒める。
- ⑦ ダシを加え、⑤を加えて弱火でゴボウが柔らかくなるまで煮る。途中アクがでたら取りのぞき、水が減ったら適宜足す。
- ⑧ Bを加えて味を調え、③を加えて温める程度に煮る。
- ⑨ 盛りつけて④をちらす。

梅昆布のおにぎり

材料: つくりやすい量

梅干し 1個

昆布佃煮 20g

太白胡麻油 小さじ1

いり胡麻 白 小さじ1

- ① 梅干しの種を取って包丁でたたき、昆布佃煮、太白胡麻油、いり胡麻 白と混ぜ合わせる。
- ② ①を具にしておにぎりをつくる。





やみつきの一言 ㊸

**ごま油やねり胡麻のコクが
味噌汁、スープをやさしく
愛情たっぷりの味わいに**



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は、今年9月で開業20周年を迎えます。「盛りだくさんのイベントを予定してます、お楽しみに!」(笠原さん)

あさりのミネストローネ

材料: 3人分
玉ネギ ¼個
ショウガ 10g
ベーコン 2枚
トマト 1個
太白胡麻油 大さじ1
塩 少々
「水 600ml
A 酒 50ml
「淡口醤油 大さじ2
アサリ 200g
ごま油屋のラー油 少々
パセリ 少々

- ① 玉ネギ、ショウガ、ベーコンはみじん切りにする。トマトは皮をむかずに1cm角に切る。
- ② フライパンか鍋に太白胡麻油を入れて中火にかけ、①を入れて塩をふり、しんなりして香りが立つまで炒める。
- ③ Aとアサリを加えて弱火にし、フタをしてアサリの口が開くまで煮る。塩で味を調える。
- ④ 盛りつけし、ごま油屋のラー油をたらし、パセリをふる。

海苔ハムチーズサンドイッチ

材料: 1人分
「バター 5g
A 太香胡麻油 小さじ½
焼き海苔 1枚
ハム 2枚
スライスチーズ 2枚

- ① Aを合わせて食パン(8枚切り・ミミなし)にぬり、海苔、ハム、スライスチーズをのせてサンドする。

クイック・オニオンスープ

材料: 3人分
玉ネギ 1個
ニンニク 1かけ
太白胡麻油 大さじ1
バター 10g
塩 少々
みりん 大さじ1
「鶏ガラスープ 600ml
A 醤油 大さじ1
粉チーズ 少々
黒コショウ 少々

- ① 玉ネギは薄切りにする。
- ② ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンか鍋に太白胡麻油とバターを入れて中火にかけ、①を入れ、塩とみりんをふって10分ほど炒める。焼き目をしっかりつけては上下を返すのが、短時間で炒めるコツ。
- ④ 全体にしっかり焼き色がついたら、②を加えてさっと炒め、Aを加えて焼き目をこそげるようにしてかき混ぜる。弱火にして5分ほど煮て、塩で味を調える。
- ⑤ 盛りつけし、粉チーズ、黒コショウをふる。





マルホン胡麻油 創業300周年

スペシャルコラボ

スペシャルコラボ企画の第1弾は、ハッピーモード全開の「マルほおばるクッキー」。待望のごまたっぷりフレーバーの登場です！



生地に織り込んだ自家製「ごまチョコ」には黒ごまがギッシリ。

マルほおばるクッキー

工房は岐阜県関市。全国の催事出店のほか、オンラインショップで販売。2月に初の常設店が名古屋の「名鉄百貨店」本店にオープンした。カラフルなパッケージに入ったクッキーはシーズンごとにアイテムが変わり、自分スイーツにも気軽なギフトにも好適。各種ギフトパッケージもあり。

<https://marl.base.shop/>

「マルほおばるクッキー」のクッキー生地はバターを使わず、太白胡麻油でつくります。だからピュアですっきりとして、紅茶やフルーツなどのフレーバーが際立ちます。4月中旬から数量限定で発売が決まった「ゴマーブルチョコレート」は、同店で一番人気のマーブルチョコレートとごまが合体した新作です。「うちのクッキーは太白胡麻油があつてこそ。創業300年という長年の営みに尊敬の気持ちを込めました」（オーナー・市橋政和さん）

生地に混ぜ込んだ純ねり胡麻白はナツティなコク。黒ごまの力強い風味を楽しめる自家製チョコレートが織り込まれています。食べている時は、インパクトのある黒ごま風味。それでも食後は驚くほどすっきり軽いのです。

ゴマーブルチョコレート マルほおばるクッキー

Thank you, Marl!

リッチでしっとりしてるのに、食後感がすっきりした太白胡麻油のクッキー生地。マーブルの自家製ごまチョコは、黒ごまが香ばしい。

香味
豊油

マルホン胡麻油

もうすぐ

創業300周年

淡泊
美味

スペシャル コラボ企画

ひと足先にスタートしました！

創業は江戸時代の享保10年（1725年）。来たる2025年、マルホン胡麻油は創業300周年を迎えます。

「ごま油の四季」は今号からお祝いムードに突入し、充実した企画をお届けします！

まずはスペシャルコラボ企画からスタート。マルホン胡麻油をご愛用いただいているシェフやパティシエ、メーカーさんたちに応援いただき、300周年をともに祝うおいしいモノ・コトを創っていきます。

<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



オンラインも
シヨップも

ごま油の四季
WEB版



バックナンバー
あります

広報公式
Instagram



最新情報を
お届けします



竹本油脂 株式会社

胡麻油®

〔第一事業部・中部営業部〕 愛知県蒲郡市浜町11 ☎0533-68-2116

〔東京営業部〕 東京都中央区八丁堀3-20-5 S-GATE八丁堀3F ☎03-3553-6911

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



◎ 太白・太香は竹本油脂の登録商標です。

#1

アテスウェイ 川村英樹



シュー ア ラ フランボワーズ エ レルブ

Choux à la framboise et l'herbe

フランボワーズのピンク色が映える、シューのプティガトー。川村英樹シェフは軽くサクリと焼きあげるパータ・シューには、バターと太白胡麻油を同割で配合します。シューの中にはクリーム・ディプロマットを絞り、その上にはドーム型のハーブのムースをのせて、フラン

ボワーズのコンポートでツヤツヤに。ハーブはミントとディル、タイム、ローズマリーを太白胡麻油でアンフュゼし、ピュアな香りを引きだします。ハーブの香りをケーキに生かすためにたどり着いたのが、太白胡麻油でつくるこのフレーバーオイルです。

article &
recipe

