ごま油の四季

夏の号 152 2024 Summer
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

もうすぐ300本 MARUHON

特集◎ルーツはサバンナに

アフリカのごま

We proudly import sesame seeds from Africa

Short Video

連載◎天ぷらを食べに　浅草 ひら山
静岡・駿河前ガストロノミー研鑽会　その6 なかむら
毎日食べたい、やみつきごはん　笠原将弘［賛否両論］

編集人：横山せつ子　編集：村山知子　デザイン：筒井英子　製作：大日広告社
撮影：海老原俊之　大山裕平　佐藤克秋　東谷幸一　フードコーディネート：中山暢子

MARUHON

Sesame Oil

大森由紀子 *presents*

マルホン胡麻油300周年 スイーツセレブレーション

もうすぐ 300 本 MARUHON

300th anniversary

#2 アステリスク　和泉光一

サヴァラン ドゥ レテ

Savarin de l'été

スイーツ好き待望の夏のイベント「フランスパティスリーウィーク」が今年も7月に開催されます。テーマはサヴァラン。和泉光一シェフがエントリーした「サヴァラン ドゥ レテ（夏のサヴァラン）」にはごま油が潜んでいるのです。太白胡麻油とバターを同割で配合したサヴァラン生地は目が均一で細かく、シロップを含むとキメがなめらかに。シロップのラム酒の香りがスッと冴えます。トップに絞るクレーム・シャンティイはオレンジゼスト、ラム酒、太香胡麻油のトリオがエキゾチックな夏のフレーバーを醸しだしています。

article & recipe

特集◎ルーツはサバンナに

アフリカのごま

We proudly import sesame seeds from Africa

マルホン胡麻油はごまをアフリカから輸入しています。タンザニアやナイジェリア、モザンビーク、ブルキナファソ、マラウイといったアフリカ各国から届くごまは、大半がごま油を搾るために使われます。日本から遠く1万キロメートル以上離れたアフリカで、ごまを育ててくれる数百万人の農家さんに感謝の気持ちを込め、現地に通うマルホン胡麻油スタッフのリアルな情報をお届けします。

参考文献／「ゴマの来た道」小林貞作（岩波新書）「世界のゴマ状況と日本の輸入事情」2023年9月2日第38回日本ゴマ科学会大会（伊藤忠商事㈱食料カンパニー 食糧部門 油脂・カカオ部 カカオ・ゴマ課）
※取材協力／タンザニア連合共和国大使館　マラウイ共和国大使館

アフリカから世界へ

ごまはさかのぼること5000年以上前、紀元前3000年にアフリカのサバンナに芽生えたといわれています。雨が少なく、植物にとって恵まれたとはいえない土地で生まれたごまは、とにかくパワフル。50%以上の油脂分を含み、栄養成分や抗酸化成分のリグナンも豊富。そのため食用に限らず、火を灯す油、香料などとして珍重され、「ごまは金のなる木」といわれました。古代ギリシャ時代には、医学の祖ヒポクラテスがごまは高栄養だと記しています。1粒ずつ硬い種皮に覆われているおかげで、長期間の保存がきき、遠方への輸送にも耐えられます。粒のまま食べられ、すりつぶせばペースト状に、搾れば油がとれます。煎ればとたんに香ばしい香りが立ち、食欲をそそります。長い長い歴史のなかで、文明の隆盛とともに大陸から大陸へ、そして海を渡り、ごまは世界中に広がり160ヵ国以上で食べられています。どの国のどんな食べ物とも合う懐の深さもごまの強みなのです。そんな力強いごまは、今なお発祥の地、広大なアフリカで脈々と栽培が続いています。

世界有数のごま生産国、タンザニアのとあるごま畑の風景。
ちょうど開花期で一面の白やピンクの花が風に揺れる。
5、6月くらいにごまが成熟して収穫期が訪れる。

Growing process of sesame

開花

ごまは成長が早く、1日に3㎝も伸びるほど。品種にもよるが、人の背丈より少し高くなる。釣鐘状の白やピンクの花が葉のつけ根に咲く。

刈りとり

東アフリカの収穫期は5～7月くらい。機械化はされず、鎌で手刈りする。

集荷

集荷のシステムは産地によってさまざまだが、農家が収穫したごまを市場に持ち込むことが多い。小石や枝などを除去し、シッパーを経て港から船積みされ輸出国へ。

種まき

タンザニアやマラウイがある東アフリカでは、1月下旬から2月にかけて種をまく。播種から収穫まではおよそ90～120日。ごまは肥料がなくても育つ。

種子が成熟

花が咲いてから1ヵ月ほどすると、サヤ状のさく果が成熟する。さく果の中にはごまが60粒ほど詰まっていて、1本の苗で1万粒以上が収穫できる。

天日で干して乾燥

刈りとったら、天日で乾燥させ、その後に脱穀。乾燥工程は収穫したごまの品質を保持するために欠かせない大切な工程。

※写真はタンザニア、マラウイ、ウガンダの畑や市場で撮影したもの。

収穫期に訪れた、タンザニアのごま農家の一家。家族経営で小規模な農家が多い。

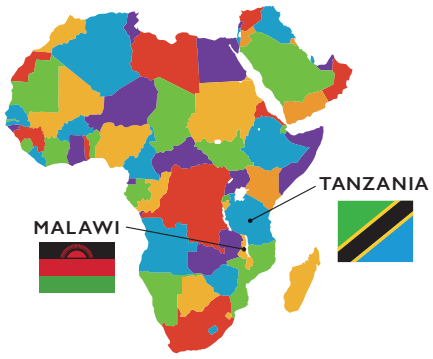
マルホン胡麻油のごまはアフリカからやってくる

アフリカ大陸は地球上の陸地の2割を占めるほど広大です。約55ヵ国に14億人が住み暮らしています。ごまは全土的に広く栽培されていますが、なかでも生産量が多いのはエチオピアやスーダン、ナイジェリア、タンザニアといった国々です。アフリカ全体で世界のごま貿易量の55%を占め、年間で約150万トンをアジア、トルコ、ヨーロッパなどに輸出しています。ごまの輸出国である南・東南アジア、南米の輸出量を合わせても80万トンなので、アフリカがどれだけ世界のごま消費を支えているかがわかります。

小規模農家がごま栽培を支える

ごまがアフリカで栽培されるのは、干ばつに強い植物なので、赤道付近の高温で乾燥した大地でも生育するからです。ごまの根は地上の茎の高さよりもさらに長く地下深くまで伸び、地下水を得るといいます。この力強さゆえ、生育初期に多少の降雨があれば、あとは水やりをしなくても立派に育つのです。

アフリカのごま農家はほとんどが小規模で家族で営み、1ヘクタール（100メートル四方大）ほどの畑で作付けしています。ごまは短期間で成長し、種をまいてから3、4ヵ月で収穫できます。連作



広大なアフリカでは、東西南北・中央アフリカの位置により、ごまの作付け状況も変わる。タンザニアとマラウイは、インド洋側の東アフリカに位置する。タンザニアにはセレンゲティ国立公園、マラウイには世界最大規模のマラウイ湖があり雄大な自然を抱えるが、ごま産地の多くは乾燥地帯にある。

TANZANIA

品種により差はあるが、ごまはだいたい人の背丈ほどに成長する。ごま粒はサヤ状のさく果の中にびっしり詰まっている。さく果が裂けるとごま粒が落下してしまうので、その前にタイミングをみはからって収穫。

マラウイのチクワワ県の農村へ移動中の風景。農村には水道やガスは通らず、乾燥した土地で家畜と共生する。

障害が起きないようにするため、トウモロコシやヒマワリ、豆など他の作物とローテーションを組んで栽培している兼業農家がほとんどです。肥料や農薬は基本的には必要なく、土づくりから種まき、刈りとり、乾燥、脱穀まで、作業は機械化されずに手作業で行われています。

マルホン胡麻油に欠かせないタンザニア

アフリカから輸入するごまのほとんどは、ごま油をつくるための搾油用。ごま油製造に適したごまは、油分が52％以上と高く、酸価値が低い（酸化していない）ものです。

竹本油脂が現在、力を入れて輸入しているのはタンザニアのごまです。一方、まだ収量はそれほどではありませんが、ごま栽培の新興国として注目しているのがマラウイです。この2ヵ国が位置する東アフリカは政情が比較的安定しているため、安心してごまを輸入することができます。

タンザニアはごまの生産量で世界のトップ10に入る国で、過去10年ほどで生産量は倍に伸びました。おもに南部の標高1000～1500メートルの高地がごまの栽培地ですが、近年では北部や中央部など全土的にごま栽培が広がっています。国内のごま栽培にたずさわる農家は50万軒もあり、年間15万トンものごまが生産されています。

注目株は新興のマラウイ

マラウイはアフリカ南東部の内陸に位置する、農業を主産業とする小さな国です。

ごま栽培は10年ほど前から注目されはじめ、歴史はまだ浅く収量はわずかですが、主産地であるタンザニアやモザンビークに隣接し、良質なごまの新たな産地として期待されています。

竹本油脂では早くから産地の視察を重ね、現在はごま栽培が盛んな南部のチクワワ県でSDGs活動を続け、農家のごま栽培への意欲も高まっています。農家がごま栽培の知識や技術を得ることにより、生産性を上げ、貧困から脱却できるように活動を進めています。

タンザニア、マラウイに限らず、輸入国すべてにおいて、マルホン胡麻油は農家から工場までのトレーサビリティをめざしています。また、協働する商社のごま専任スタッフから常に現地の最新情報を得て、日本からも輸入担当者が現地視察を欠かしません。

マルホン胡麻油のごま油450gボトル1本を製造するために必要なごまは、約40万粒。高品質なごま油を搾るために、質のよいごまを安定して栽培できるように、現地の農家とともに歩みを進めています。

MALAWI

マラウイの南部、ごま栽培が盛んなチクワワ県の畑の風景。乾燥した土地ながら、土壌はごま栽培に合い、よいごまが育つ。ごま栽培のSDGs活動の一環として井戸を贈呈したセレモニーでは、村中で喜びの声があがった。

とりあい、未来をごまがつなぐ

マルホン胡麻油がアフリカで取り組むSDGs

マルホン胡麻油はごま産地のタンザニアとマラウイにおいて、生産者の生活サポートの活動をスタートしています。

タンザニアでは2021年からスタートしたSDGsプロジェクトで2基の井戸を掘削。農村から水くみできる場所までは片道2時間かかるといわれ、それは女性や子どもたちの毎日の仕事です。この負担をなくせば、就学でき、農作業にかける時間を得ることができます。清潔な飲料水は、病気の予防にもつながります。

このプロジェクトでは播種の時期に営農指導も行い、土づくりや畝づくり、必要最低限の施肥の指導などを行い、その甲斐あり、単収アップにつながりました。2023年のプロジェクト参加農家は前年の1800人から2300人に増え、持続的なごま栽培が見込めるようになりました。

マラウイでは2022、2023年にごま栽培農家が多いチクワワ県に井戸9基を設置。同地区のテレレ村では、ヘルスセンターで使用する救急車を寄贈しました。今年はさらに3000農家から成る農業協同組合を組織化し、ごま栽培の技術普及を強化中です。収穫後のごまを保管する倉庫も10月完成をめざして準備が進んでいます。「ごまを生産できる環境、そして体制づくりを進めています。良質なごまを安定して作付けしてもらうためには、まずは信頼関係から。生活基盤の向上を支援し、営農指導によって収穫量が増えれば、農家も豊かになれます。井戸の贈呈

2023年にタンザニアの農村で井戸2基を掘削。買いつけ担当スタッフも足を運んだ贈呈セレモニーでは、現地の人たちの反応を肌で感じとることができた。

TANZANIA

タンザニアは世界トップのごま生産国をめざします

長年のごま栽培に対するサポートに感謝しています。私自身、ごまの産地ムベヤの出身で、子どもの頃からごまは身近にありましたので、ごまに陽の光が当たることは大変うれしく思います。いま世界全体でもごまの需要が高く、タンザニアの50万軒のごま栽培農家はモチベーションが上がっています。品種改良も進み、より短期間で、単収が高く、かつ油分が55％以上と高いごまの作付けをめざしています。ごまをコーヒーに並ぶタンザニアの名産品にすべく、政府の支援を強化していきます。

（駐日タンザニア大使館
バラカ・H・ルヴァンダ大使）

MALAWI

ごまの栽培を通じて マラウイの農家が 豊かになるように

マラウイ共和国は2024年で独立から60周年。以来、内紛などの争いがない平和な国です。ごまは産業としては新しく、2010年代から栽培がはじまり、今ではほぼ全土でごまが栽培されています。種子はごま油の原料になるだけでなく、おもにヨーロッパでパンに使われたりしています。生花も香水原料として輸出しています。この10年でごまの生産量は20%近く増え、まだまだ伸びしろがあると見込んでいますし、今が好機だと感じています。竹本油脂さんからご協力いただいた井戸や救急車などのサポートは、ごま生産地域の健康的な生活を中長期的に向上させ、それがごまの生産量増加につながっています。

（駐日マラウイ大使館　グレーシャス・ソコ一等書記官）

チクワワ県のテレレ村にあるテレレ・ヘルスセンターに、緊急車輌1台を贈呈。ヘルスセンターへの交通手段がないため、農村へ走る救急車は住民から歓迎された。ヘルスセンターには医療機器も提供。

手と手を

式で現地を訪れた際に熱烈に歓迎されたことや、農家の人々、子どもたちの笑顔が心にきざまれています」（購買グループ・三輪淳夫シニアマネージャー）

ごま栽培がもたらす幸せのバトンを、マルホン胡麻油はSDGsの活動を通じてつなぎます。そしてそのごまを大切に圧搾製法で搾り、おいしいごま油をみなさんにお届けします。

Power to the farmers in Africa

Thank you Africa！ アフリカから届いたごまが、マルホン胡麻油の太白胡麻油や太香胡麻油、圧搾純正胡麻油となる。日本を代表する料理「天ぷら」もアフリカのごまがあってこそ。アフリカからバトンをしっかり受けとり、おいしいごま油を搾るのがマルホン胡麻油のミッション。

シエロ

マダガスカル産カカオを使用したチョコレートガナッシュ、クミンウォッカ、ヘーゼルナッツリキュール、胡麻油 一番搾りが織りなす、アフリカの力強さを感じさせるデザートカクテル。

材料／1杯分　A［チョコレートガナッシュ 35g　クミンウォッカ*20ml　ヘーゼルナッツリキュール 10ml　生クリーム 30ml　胡麻油 一番搾り 3ml］　マカンボ（ホワイトカカオ）適量

＊クミンウォッカ：ウオッカ150mlにクミン（ホウル）5gを常温で2日漬け込む。

1 チョコレートガナッシュを電子レンジで加熱して溶かす。2 Aをシェイクする。3 茶こしで漉しながら器に注ぎ、マカンボを砕いてふりかける。

クイーンズ・モカ

エスプレッソとガナッシュをベースに、アーモンドミルクと豆乳ホイップで仕上げるプラントベースのノンアルコールカクテル。エスプレッソはケニア産のコーヒー豆、ガナッシュはガーナ産のチョコレートで。圧搾純正胡麻油の香味でプラントベースの軽さを感じさせない。

材料／1杯分　A［エスプレッソ デミタスカップ1杯　チョコレートガナッシュ18g　アーモンドミルク 110ml　シナモンシロップ*1 15ml　圧搾純正胡麻油 5ml］　ローズエスプーマ*2適量　ドライローズ適量

＊1 シナモンシロップ：シナモンスティック1本をお湯200mlで煮だし、同量のグラニュー糖を加えて煮詰める。＊2 ローズエスプーマ：ドライローズティー200mlにグラニュー糖200g、苺のピュレ適量を加えて煮詰めてシロップをつくる。豆乳ホイップクリーム（コクリームほいっぷくれーる）300mlとシロップ100mlを合わせ、エスプーマサイフォンに入れる。

1 Aをよく混ぜ合わせる。2 氷を入れたグラスに注ぎ、ローズエスプーマを絞り、ドライローズを飾る。

ミクソロジーの世界的な権威、南雲主于三さんが率いるスピリッツ&シェアリングのバー「memento mori」。同店では世界のカカオをコンセプトにしたカクテルやデザートを楽しむことができます。チーフバーテンダーの六川晃輔さんと、パティシエールの日高愛芽里さんにつくってもらったのは、アフリカのごまからつくられるごま油と、同じテロワールから生まれるカカオやコーヒーをペアリングしたロマンあふれるレシピです。

「ごま油の香ばしさと、目立たないけれど存在するうまみのような奥深いテイスト。カカオともコーヒーともすっと馴染みます」

と六川さん。ごまとカカオ、コーヒーが出会って生まれたハーモニー。アフリカに感謝の気持ちを込めていただきます。

memento mori
東京都港区虎ノ門1-17-1 虎ノ門ヒルズ ビジネスタワー3F　☎03-6206-6625　㊡16:00～23:00（22:15L.O.）、土日祝14:00～　㊡第2、第4火　Instagram@mementomori_toranomon

ごまとカカオのサヴァラン

太白胡麻油でつくったサヴァラン生地は密で均一、ふわふわの焼きあがりに。ラム酒が香るシロップを吸うと、キメ細かい繊細な口当たりになる。黒ごまクリーム、ごまバニラアイスのフレーバーも上品で、夏向きのさっぱりした一皿。

材料　5人分

サヴァラン生地　A［強力粉85g　カカオパウダー10g　グラニュー糖10g　塩3g　インスタントドライイースト2g］　全卵1個　牛乳20g　太白胡麻油25g

1 Aを混ぜ、全卵と牛乳を加えてよく混ぜる。粉気がなくなったら、太白胡麻油を加えてツヤができるまで練る。2 40℃で1時間発酵させる。3 打ち粉をした台に取りだし、5等分して丸める。4 直径5㎝×高さ4.5㎝セルクルに入れ、暖かい場所で約1時間発酵させる。型の縁まで膨らむのが目安。5 190℃のコンベクションオーブンで15～20分焼く。型からだして冷ます。6 生地が冷めたら、温めたシロップに漬ける。5分ほど浸したら、上下を返して全体にシロップを染み込ませる。

シロップ　A［水200g　グラニュー糖90g　レモンスライス3枚］　ラム酒70g

1 Aを沸騰させ、グラニュー糖が溶けたら火をとめ、ラム酒を加える。

ごまバニラアイス　牛乳250g　バニラビーンズ¼本　卵黄60g　グラニュー糖70g　生クリーム150g　胡麻油 一番搾り30g

1 鍋に牛乳と裂いたバニラビーンズを入れて温める。2 ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。2に1を少しずつ加えて混ぜ、1の鍋に移して弱火にかける。83℃になるまでゴムベラで混ぜながら加熱する。3 漉してボウルに移し、氷水にあてて冷やす。4 生クリームと胡麻油 一番搾りを加えて混ぜる。5 アイスクリームマシンにかける。

ココナッツカスタード　全卵1個　グラニュー糖60g　薄力粉15g　ココナッツミルク200g

1 ボウルに全卵とグラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。ココナッツミルクを少しずつ加えてよく混ぜ、鍋に移す。2 中火にかけ、焦げないように絶えずゴムベラで混ぜ、とろみがつきはじめたら泡立て器で力強く混ぜる。とろみが増してツヤがでたらさらに混ぜ、サラッとしてきたら火からおろす。3 ボウルに移して表面にラップを密着させ、氷水にあてて冷やす。

パイナップルマリネ　パイナップル100g　グラニュー糖20g　ライムの皮のすりおろし適量

1 パイナップルを1㎝角にカットし、グラニュー糖、ライムの皮と合わせる。冷蔵庫でマリネする。

黒ごまクリーム　生クリーム200g　グラニュー糖20g　純ねり胡麻 黒ソフトパウチ15g

1 生クリームとグラニュー糖を7分立てまで泡立てる。2 純ねり胡麻 黒ソフトパウチを加えてゴムベラで混ぜる。

チョコレートの飾り　ダークチョコレート（ガーナ産）適量　すり胡麻 白適量

1 チョコレートをテンパリングする。2 コルネに入れて絞り、上からすり胡麻 白をふる。

仕上げ　ライムの皮のすりおろし適量

1 皿にココナッツカスタードを少量をおき、コームで模様をつける。2 サヴァランを盛りつけ、上に黒ごまクリームを絞る。チョコレートの飾りをのせる。3 パイナップルマリネを盛りつけ、ごまバニラアイスをクネルにとってのせ、ライムの皮をすりおろす。

モレカレー

memento moriの人気のフードはカレー。メキシコのモレにインスパイアされたこの一品は、カカオが決め手。ガーナ産のチョコレート、太香胡麻油と白ねり胡麻で香ばしく、クリーミーでツヤツヤに。

材料／6人分　鶏モモ肉2枚　塩、黒コショウ各適量　太香胡麻油適量　A［水4L　ニンニク2かけ　玉ネギ½個　塩大さじ1］　B［乾燥唐辛子（アンチョ）3本　乾燥唐辛子（グアヒージョ）、乾燥唐辛子（ムラート）*各2本］　ラード100g　C［ニンニク2かけ　玉ネギ½個　トマト300g　アーモンド（皮つき）30g　ピーナッツ30g　バナナ（熟したもの）1本　コーントルティーヤ1枚（もしくはコーンパウダー小さじ1）］　D［オールスパイス（ホウル）、クローブ（ホウル）、シナモンスティック、クミン（ホウル）各3g　コリアンダー（ホウル）2g］　E［レーズン20g　プルーン60g　純ねり胡麻 白ソフトパウチ20g］　生クリーム大さじ1　F［ダークチョコレート（ガーナ産）90g　塩、醤油各大さじ1　砂糖大さじ2（適宜）］　ガラムマサラ40g

＊ ムラートがない場合は、アンチョ4本、グアヒージョ3本でつくる。

1 鶏肉は大きめに切り、塩、黒コショウをふり、太香胡麻油で炒める。Aを加えて煮る。漉してスープと鶏肉に分ける。2 Bの唐辛子はヘタ、種、筋を取りのぞく。フライパンを火にかけ、ラードの分量のうち大さじ1を入れて溶かし、唐辛子を炒める。唐辛子をボウルに取りだす。3 鍋にラードの分量のうち適量を入れて火にかけて溶かし、Cの粗みじん切りにしたニンニクと玉ネギ、トマトを炒める。さらに他の材料を順にラードを足しながら加える。炒め終えたらボウルに取りだす。4 Dのスパイスを乾煎りして香りをだし、ミルサーにかけてパウダー状にする。5 ミキサーに2、3、4を入れてペースト状にし（ミキサーが回るように、1のスープを適宜足す）、Eも加えて回す。6 3の鍋に5を入れて加熱し、1のスープ1Lを加えて全体がなめらかになるまで煮て、生クリームを加える。7 中火で常に混ぜながら、表面に油分が浮いてくるまで煮る。8 Fを加えて味を調える。9 裏漉しし、1の鶏肉とガラムマサラを加えてなじませる。⊙ライスはカカオハスク（カカオを焙煎したあとにむき取る種皮）を入れて炊いたもの。カカオハスクにはカカオと同じくポリフェノールが含まれるためヘルシー。ほんのりと香ばしさが移り、味わい深くなる。

第２特集◎「食のルーツ」がおしえてくれる

Ⅰ. 世界をめぐる「粉もの」

Corn
Rice
Wheat
Durum wheat
Starch
Millet
etc.

食のルーツをふり返ると、そこにはおいしい料理のヒントがたくさんあります。壮大なスケールの食の進化の過程から、「粉砕して食べる」ことと、「火の加熱調理」に注目して第２特集をお届けします。

いま世界中の国にある「粉もの」は、トウモロコシや小麦、米などの穀物を粉砕して食べる料理が、各国のさまざまな気候や環境、文化に合わせて進化したものです。硬い粒を粉状にすることによって、火が通るのが早くなり、調理の幅が広がり、消化の負担も軽くなりました。粉ものの多くは主食でもあり、それは生きるための大切なエネルギー源です。世界のおいしい粉ものからセレクトして、ごまでさらにパワーアップしたレシピをご紹介します！

AFRICA

プリミティブにして、じわじわうまいアフリカの主食。

ウガリ

材料／２人分　水500ml　太白胡麻油大さじ1　塩ひとつまみ　ホワイトコーンミール150g

❶鍋に水と太白胡麻油、塩を入れて中火にかけ、沸いてきたらホワイトコーンミールを加える。木ベラで空気を入れるように力強く混ぜながら、ひとまとまりになるまで７～８分練る。❷火をとめてフタをして10分ほど蒸らす。

ラムと豆、モロヘイヤの煮込み

材料／２人分　ラムチョップ４本　塩、コショウ各適量　玉ネギ½個　モロヘイヤ½束　オクラ２本　ジャガイモ（中）1個　トマト（中）1個　太白胡麻油大さじ1　水500ml　ヒヨコ豆水煮100g　純ねり胡麻 白大さじ2　クミンパウダー小さじ1

❶ラムチョップは塩、コショウをする。❷玉ネギはみじん切りにする。❸モロヘイヤは葉を細かく切り、オクラは長さ2㎝に切る。ジャガイモは皮をむいて2㎝角、トマトも2㎝角に切る。❹鍋に太白胡麻油と②を入れて中火で炒め、①を両面焼く。❺水を加えてひと煮立ちさせ、③、ヒヨコ豆を加えて弱火で15～20分煮る。仕上げに塩小さじ1弱、純ねり胡麻 白、クミンパウダーを加える。

粉ものはうまい！

粉末のトウモロコシを力強く練りながら炊きあげる主食。アフリカ全土で呼び名はさまざまで、キャッサバや雑穀でもつくる。水の量次第で餅のような硬さにも、お粥状にもなる。

Sesame tips

現地のレシピを探ると、おいしいウガリをつくるコツのひとつは、はじめに水に油脂を少量入れること。太白胡麻油を入れてつくってみると、口当たりがなめらかになり、ツヤもでて大正解◎。

ココナッツ風味のスパイシーなスープが女性に圧倒的人気。
白ねり胡麻でコクとまろやかさをプラス。

ラクサヌードル

材料／2人分　太白胡麻油大さじ1　ニンニク、ショウガのみじん切り各小さじ1　玉ネギみじん切り½個分　干し海老大さじ3*　A［水600ml　ココナッツミルク100ml　純ねり胡麻 白大さじ4　ナンプラー大さじ1½　カレー粉小さじ1　鶏ガラスープの素大さじ2　砂糖小さじ1　塩適量　ごま油屋のラー油大さじ1］　ゆで鶏½枚　モヤシ½袋　フォー100g　パクチー、ごま油屋のラー油各適量　レモングラスオイル、ミントオイル各適宜　＊干し海老は水大さじ3でもどし、みじん切りにする（もどし汁も使う）

❶太白胡麻油、ニンニク、ショウガを中火で炒め、玉ネギ、干し海老を加えてしんなりするまで炒める。❷A、干し海老のもどし汁を入れて煮立たせ、さいたゆで鶏、モヤシを加えてひと煮立ちさせる。❸フォーをボウルに入れて熱湯をかけ、3分ほどおく。❹器に③のお湯を切って入れ、②を注ぐ。パクチーをトッピングし、ごま油屋のラー油をかける。レモングラスオイル、ミントオイルを好みでかける。

Sesame tips

レモングラスオイル

材料／つくりやすい量　レモングラス6本（長さ3㎝に切る）　太白胡麻油100ml

❶耐熱容器に材料を入れてラップをゆるめにかけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。❷そのまま最低2時間おく。

ミントオイル

材料／つくりやすい量　スペアミント2つかみ　太白胡麻油100ml

❶つくり方は「レモングラスオイル」と同じ。

粉ものはうまい！

ライスヌードルのフォーとビーフンは、どちらも米粉からつくられるが個性はそれぞれ。平麺のフォーは喉ごしツルリ。細麺のビーフンは表面がザラついていて、味がよくからむ。スープヌードルにも、炒め麺にも、和え麺にもできる万能麺で、グルテンフリー需要も高い。

ASIA

ライスヌードルのおいしさは無限大

パラリと炒めるには、ビーフンをもどすときに
お湯にごま油入れるのがコツ。
ショウガで夏向きに爽快な香りを！

シーフードのビーフン

材料／2人分　ショウガ1かけ　キャベツ⅙個　ニラ⅓束　シーフードミックス（冷凍）150g　ビーフン100g　太白胡麻油大さじ1　桜海老20g　A［酒、オイスターソース、圧搾純正胡麻油各大さじ1　鶏ガラスープの素小さじ1］

❶ショウガはせん切りにする。キャベツはざく切り、ニラは食べやすい長さに切る。シーフードミックスは解凍して水気を切る。❷ビーフンはボウルに入れて熱湯をかけてもどし、お湯を切る。太白胡麻油か圧搾純正胡麻油少量（分量外）も入れると、ビーフンがくっつきにくく炒めやすい。❸フライパンに太白胡麻油、ショウガ、桜海老を入れて中火で香りが立つまで炒める。❹キャベツ、ニラ、シーフードミックスを加えて炒め、しんなりしてきたら②を入れて炒め、Aを回し入れて味つけする。◉好みで酢をかけて食べると、夏らしくさっぱり。

粉ものはうまい！

油たっぷりで成形するのが特徴で、薄いところはパイのようで、厚めのところはモッチリ。カレーにつけながら食べてもいいし、あらかじめちぎってカレーをかけてもいい。

Sesame tips

パラタは小麦粉の風味を楽しむなら太白胡麻油、香ばしさを加えるなら太香胡麻油でつくるのもおすすめ。

INDIA

チキンマサラカレー

材料／２人分　鶏モモ肉（皮なし）1枚　塩ひとつまみ　コショウ少々　ヨーグルト50g　太白胡麻油大さじ2　クミンシード小さじ1　ニンニク、ショウガのみじん切り各小さじ1　玉ネギの粗みじん切り 1個分　A［トマト水煮200g　水400ml　塩小さじ1］　B［ターメリック小さじ2　クミンパウダー、ガラムマサラ、コリアンダーパウダー、パプリカパウダー各小さじ1　ごま油屋のラー油小さじ1］　生クリーム50ml　圧搾純正胡麻油大さじ1

❶鶏肉は一口大に切り、保存袋に塩、コショウ、ヨーグルトとともに入れてもんで30分おく。❷鍋に太白胡麻油、クミンシード、ニンニク、ショウガを入れて中火で炒め、玉ネギも加えて炒める。しんなりしたら①を入れて両面を焼く。❸Aを加えて煮立て、Bを加えて約20分煮る。仕上げに生クリーム、圧搾純正胡麻油を加える。

パラタ

材料／４枚分　A［薄力粉200g　塩ひとつまみ　砂糖小さじ1］　ぬるま湯（約40℃）120ml　太白胡麻油適量

❶ボウルにAを入れてぬるま湯を入れ、箸で全体を混ぜ合わせてから手で混ぜる。台上でなめらかになるまでよくこねる。表面に太白胡麻油をぬり、ラップをして室温に1時間ほどおいてやすませる。

❷４等分して丸め、表面に太白胡麻油をぬって５分やすませる。

❸台に太白胡麻油をぬって②をおき、手のひらでつぶしながらできるだけ薄く丸くのばす。穴があいてもOK。

❹表面に太白胡麻油をぬり、4㎝幅くらいの蛇腹状に折りたたむ。

ナンとはちょっとちがう、油だくで折りたたんで成形する平焼きパン。サク、モチ、油がジュワッとしてやみつきになるおいしさ！

❺端からうず巻き状に巻く。

❻巻いた側面を上下にしておき、上から手で押してなるべく薄く丸くのばす。

❼フライパンを弱めの中火にかけて太白胡麻油を引き、⑥を入れて両面を１分半ずつ焼く。途中少しふくらんでくるので、ヘラで押しつけながら焼く。

CHINA

油餅（ユウピン）

土日だけ営業する粉ものの名店を発見！
シンプルなおいしさ、しみじみ

油餅のプレーン150円、フレーバー180円など。イートインできる。

ユウピン
愛知県岡崎市上六名3-8-13　☎080-4524-7290
営 10:00～15:00　休 月～金　Instagram@youbing_20160528

小麦粉をこねた生地を、油で揚げる。ただそれだけの素朴なレシピなのに、「ユウピン」の油餅は一度食べたら忘れられないほど、粉の風味が豊かで心に残ります。店主の天野恵子さんは本でみた油餅に惹かれ、自分なりにつくり方を試行錯誤し、現在の油餅にたどりついたといいます。「材料もつくり方もシンプルだからこそ、微妙な加減が大切なのでいつも心を込めてつくっています。揚げ油もとても大事で、太白胡麻油を入れると油くさくならず、すっきりと揚がります」。揚げっぱなしのプレーンのほか、日替りのフレーバーシュガーをまぶすバリエーションも。まずはプレーンで粉ものの味わい深さを堪能するのがおすすめです。

油餅のレシピはウェブへ

U.S.A.

甘い粉ものの代表はドーナツ。トッピングの味変で楽しもう。

リングドーナツ

材料／6個分　牛乳100ml　全卵½個　A［強力粉130g　薄力粉70g　砂糖20g　塩2g　インスタントドライイースト3g］　**太白胡麻油10g**　**揚げ油（太白胡麻油）適量**

❶牛乳をぬるく温め、全卵と混ぜる。❷ボウルにAを入れて混ぜ、中央をくぼませて①を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなったら台に移してよくこねる。表面がなめらかになったら、太白胡麻油を加えてさらにこねる。❸ボウルにもどしてラップをし、2倍の大きさになるまで40℃で約40分1次発酵をとる。❹台にだして手で押してガス抜きし、5等分にして丸める。❺再度手で押してガスを抜き、ペットボトルのフタなどで中央に穴をあけ、指で穴を広げてリング形に成形する。ぬいた生地をまとめてもう1個つくれる。❻ドーナツの大きさにカットしたオーブンペーパーの上に1個ずつのせ、40℃で約30分2次発酵をとる。❼揚げ油を160℃に熱し、⑥をオーブンペーパーごと入れて片面1分半ずつキツネ色になるまで揚げる（オーブンペーパーは自然にはがれるので取りだす）。セサミシュガーは熱いうちにまぶし、グレーズは冷めてからトッピングする。

Sesame tips

チョコグレーズ

❶ブラックチョコレート（湯煎で溶かす）50g、**圧搾純正胡麻油小さじ1**を混ぜ合わせる。❷ドーナツの上面を①にディップし、クランチナッツ（素焼き）をまぶす。

ホワイトチョコグレーズ

❶ホワイトチョコレート（湯煎で溶かす）50g、**純ねり胡麻 白大さじ1**を軽くマーブル状に混ぜ合わせる。❷ドーナツの上面を①にディップし、フリーズドライイチゴをふりかける。

ブラックセサミシュガー

❶**すり胡麻 黒大さじ2**、グラニュー糖大さじ1を混ぜる。❷揚げたてのドーナツにまぶす。

ホワイトセサミシュガー

❶**すり胡麻 白大さじ2**、グラニュー糖大さじ1、シナモンパウダー適量を混ぜる。❷揚げたてのドーナツにまぶす。

粉ものはうまい！

最近のドーナツブームでもわかるように、粉もの生地と油の相性は抜群。焼きドーナツもうまいが、やっぱり「揚げる」とおいしさは格別！揚げ油が小麦粉のおいしさを引き立てる調味料。

KOREA

韓国料理といえばごま油。
ごま油を調味料がわりに焼くチヂミは格別。

キムチのチヂミ

材料／1枚分　豚バラ肉スライス4枚（80g）　キムチ50g　万能ネギ5〜6本　A［薄力粉60g　片栗粉40g　全卵1個　水80ml　塩小さじ½］　圧搾純正胡麻油 濃口大さじ2　ヤンニョムダレ［コチュジャン大さじ1　ハチミツ小さじ2　水小さじ1　ごま油屋のラー油小さじ½］　酢醤油ダレ［醤油、酢各大さじ1　いり胡麻 白小さじ½　ごま油屋のラー油適宜］

❶豚肉は長さ3㎝、キムチは大きければ一口大に切る。万能ネギは2〜3等分の長さに切る。❷ボウルにAを入れてよく混ぜ、豚肉、キムチを加える。❸大きめのフライパンを熱し、圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1を入れて②を薄く広げ、上に万能ネギを並べる。中火で4〜5分焼く。❹キツネ色に焼けたら裏返し、圧搾純正胡麻油 濃口大さじ1を回し入れてさらに2〜3分焼く。❺ヤンニョムダレ、酢醤油ダレの材料をそれぞれ混ぜる。

粉ものはうまい！

韓国風お好み焼きのチヂミ。粉の配合はいろいろあるが、このレシピでは薄力粉と片栗粉でつくり、端のほうはカリッと、内側はモチッと焼きあげる。豚キムチとネギの具は文句なしにごま油に合う。

Sesame tips

圧搾純正胡麻油 濃口で焼いて香ばしく。甘辛のヤンニョムダレ、すっきり味の酢醤油ダレもごま油屋のラー油をきかせて香味満点に。韓国料理には焙煎香がガツンと強い圧搾純正胡麻油 濃口が合う。

ITALY

すぐにつくれる気軽なレシピ。オイルベースの
トマトで細めのスパゲッティーニを和えて夏向きに。

フレッシュトマトのパスタ

材料／2人分　トマト2個（300g）　イタリアンパセリ1枝　ケイパー大さじ1　A［EVオリーブオイル大さじ1　胡麻油 一番搾り大さじ2　塩小さじ1弱］　ごまパルミジャーノ［パルミジャーノチーズ（すりおろす）大さじ4　すり胡麻 白大さじ4］　スパゲッティーニ120g　胡麻油 一番搾り適量

❶トマトは1.5㎝角、イタリアンパセリは葉をみじん切りにする。❷ボウルに①、ケイパー、Aを入れて混ぜ合わせる。❸ごまパルミジャーノの材料を混ぜる。❹スパゲッティーニをゆであげ、②に入れて和える。❺盛りつけて胡麻油 一番搾りをかけ、ごまパルミジャーノをたっぷりとふる。

粉ものはうまい！

古代ローマ時代には食べられていたといわれ、イタリアにはゆうに500種類超のパスタがあり、ソースもいろいろ。南米からトマトが伝播してから、バリエーションが増えたそう。

Sesame tips

イタリアや地中海はごま油よりも、ごま粒が食べられてきた食文化。シチリア島やトルコのごまをトッピングしたパンなどが有名。この食文化にあやかって、パスタにおすすめの「ごまパルミジャーノ」をご紹介。パルミジャーノとすり胡麻のうまみと香味の相性がよく、トマトともバッチリ。たっぷりとふりかけて！

七つの海を超えて愛される粉もの
トリを締めるのは日本のラーメン！

JAPAN

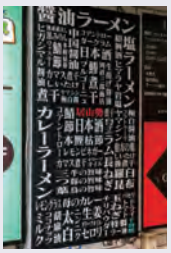
RAINBOW MAN
七つの海の
ミクスチャー
ヌードル

鴨オイル　鶏白湯　麺　木の芽オイル　キャロットラペ　紫キャベツとビーツ　オカヒジキ　海老フリット
オマール海老のビスク　いぶりがっこオイル　タンドリーチキン　グリーンカレー　フェンネルオイル
あんこうフリット　ハーブオイル　大根ナムル　ホタルイカとハマグリのニラ醤　ローストポーク
鴨の炭火焼き　ビーツのハチミツレモンマリネ　香港式チャーシュー　鴨トリュフオイル　九条ネギオイル
モッツァレラ　丸ごとトマト　幅広麺　あん肝ソース　ドライトマト　エシャロットと赤パプリカ
ピーンズ　グリーンオイル　炙りタケノコ　炙りアスパラガス　アマランサス　芽ネギ

七つの海のミクスチャーヌードルの
全パーツ大解剖はウェブへ。
家庭でつくれるラーメンも
おしえてもらいました！

日本には粉ものの美味がたくさんありますが、なかでも最近のラーメンの進化ぶりには目を見張るものがあります。ラーメン＝中華麺だった時代からどんどん進化し、いまラーメンは日本を代表する料理のジャンルになりました。

その筆頭の一店が、東京・水道橋の「八咫烏」。週替りの限定ラーメンにはいつも行列が絶えません。そんな八咫烏のオーナーシェフの居山勢さんに、「世界をめぐる粉ものの



ロマン」をお題に創作してもらったラーメンが、ド迫力なスケールのこの一品！　居山さんのスペシャリテでもある「丸ごとトマト」をセンターに、35アイテムのトッピングやフレーバーオイルなどで構築されています。

「ワールドワイドにすごい数を盛り込みましたが、食べてもらうと、世界が違和感なくひとつにまとまります。それはごま油というひとつの軸があるから。僕のラーメンはスープは和食の清いダシの発想でつくり、フレーバーオイルで油脂感やコクを上乗せします。だから実はわりにさっぱりと繊細な味わいです」と居山さん。「七つの海のミクスチャーヌードル」は7月頃に登場する予定です！　ごま油がつなぐ味わいの深淵をご堪能ください。

居山勢さんは日頃から太白胡麻油を愛用し、ラーメンの個性に合わせたフレーバーオイルを仕込む。

やたがらす
八咫烏
東京都千代田区神田三崎町3-7-13 三大ビルB1F　営11:00～15:00（14:45L.O.）、18:00～21:00（20:45L.O.）　月火土ランチのみ
休日、祝　Instagram@yatagarasu_ramen

「食のルーツ」がおしえてくれる
Ⅱ. 火の加熱と遠赤外線

夏こそ土鍋の出番

福森道歩

江戸時代から続く三重・伊賀焼の窯元「土楽」の8代目。辻調理師専門学校や禅寺などで料理修業を積んだ、料理上手な陶芸家。著書に「小鍋でつまみ」（東京書籍）など。
https://doraku-gama.com/

ヒトははるか昔から、遠赤外線の効果を享受して料理をしてきました。遠赤外線は素材をみずみずしく、柔らかく、おいしくする抜群の加熱法だといわれます。炭火焼きや薪火焼きが見直されているのも、あらためて炭や薪から発生する遠赤外線の力が見直されているからです。

家庭で気軽に遠赤外線を生かすなら、「土鍋」がおすすめ。土鍋を作陶し、その土鍋で素材が生き生きとした料理をつくる土楽窯の福森道歩さんが、土鍋使いのコツと遠赤外線効果を実感できるレシピをお教えします。

土鍋で料理するとおいしい、とよくいわれます。それは土鍋を熱すると遠赤外線が発生して、食材に伝わるからです。遠赤外線調理の効果は、食材の内側でわかります。まるでじっくりと火を通したかのように、ふっくら、柔らかく、みずみずしくなり、素材の味もギュッと濃くなるんです。まるで「素材がグラマラスになる」みたい。だから高級な食材を使わなくても、土鍋だとおいしく化けます。土鍋レシピでごま油を使ったら、それはもう「ごまかす」ほどのおいしい料理になりますから（笑）。あえて土鍋を夏におすすめするのは、保温力が高くて余熱でも調理ができるので、加熱時間が短いからです。土鍋自体は熱くなっても、実は周囲はあまり暑くなりません。煮る、焼く、蒸す、炒める、オーブンやオーブントースターにも入れられる万能鍋で、そのままテーブルにもだせます。土鍋はすごく便利なんです。

料理に使った土楽窯の土鍋たち。大きさや形状はいろいろだが、中央の「黒小鍋」（直径18.5㎝×高さ9.5㎝）は2、3人分の料理に使いやすくておすすめ。

肉が土鍋に接している部分は「伝導熱」で火が伝わり、接していないところには土鍋やフタから発生する「遠赤外線」で火が入る。このダブルの火入れができるのが土鍋の魅力。土鍋は温まるまでは時間がかかるが、いったん温まってからは加熱が早いし冷めにくく、余熱でも十分に火が通る。

土鍋は鍋からもフタからも遠赤外線が発生するので、フタをして空焼きし、遠赤外線を土鍋の中に充満させるイメージで熱する。フタに触れて熱ければ（ヤケドしないように注意）、内部も熱くなっている証拠。素材を入れたら、遠赤外線で火入れするためにすぐにフタをして焼く。これが土鍋料理の基本。焦げつかないように、油をしっかり入れるのもポイント。

煎る　遠赤外線の焙煎は香ばしい

市販のいり胡麻はそのままでもおいしいですが、土鍋で煎るひと手間を加えると、さらに香り高くなります。土鍋にごまを入れて弱めの中火にかけ、土鍋が熱くなったら、あとはごく弱火でゆっくりと、混ぜながら煎ります。ごまの表面の色が少し濃くなる頃には、いい香りが立ってくるので火をとめます。土鍋から伝わる遠赤外線で、ごまがふっくら煎りあがります。

焼く

牛ヒレステーキ

肉を土鍋で焼くの!?
焼けます、ものすごくおいしく！
焼き目はこんがりと、肉の内側は遠赤外線の
効果で柔らかくふっくら。
余熱で火を入れるので、焼き加減も思いのまま。

材料　3人分
太白胡麻油 … 大さじ1
牛ヒレ肉（室温にもどす）… 3枚（1枚100g程度）
塩、粗挽き黒コショウ … 各適量

1 土鍋にフタをして弱めの中火にかけ、フタのすき間から煙がもれてくるまでしっかりと空焼きする。
2 太白胡麻油を入れ、牛肉を入れて塩、粗挽き黒コショウをふる。フタをして中火にして焼く。
3 こんがり焼き目がついたら裏返して火をとめ、好みの加減で食べる。

蒸す

鶏シューマイ

土鍋ごとテーブルにだして、
フタを開けると湯気とともにいい香りが。
シューマイの肉がふっくら、
ふわんふわん。

材料　10個分
絹ごし豆腐 … ¼丁
セロリ … ¼本
鶏ひき肉 … 200g
A ┌太白胡麻油 … 大さじ1
　├塩 … 小さじ1
　├酒 … 小さじ1
　└醤油 … 少々
シューマイの皮 … 10枚
キャベツ … 5枚
ポン酢しょうゆ … 適量

1 豆腐は水気を切る。セロリは粗みじん切りにする。
2 ボウルに鶏ひき肉、1、Aを入れて手でよく混ぜ合わせる。10等分にしてシューマイの皮で包む。
3 キャベツを太めのせん切りにする。
4 土鍋に3を入れ、水大さじ2（分量外）を回しかけ、2を並べてフタをする。弱めの中火にかけ、約10分蒸し焼きする。
5 ポン酢しょうゆを添えて供する。

炒める

塩豚とモヤシのポン酢風味

**薄切りの豚肉を表面カリカリに焼いても、肉自体は遠赤外線で
しっとりソフトになるから不思議。豚肉もモヤシもうまみが増します。**

材料　2、3人分
豚バラ肉（かたまり）… 200g
塩 … 小さじ1
圧搾純正胡麻油 濃口 … 大さじ1
粗挽き黒コショウ … 適量
モヤシ（ヒゲ根を取る）… 1袋
ポン酢しょうゆ … 大さじ2

1 保存袋に豚肉と塩を入れてなじませ、冷蔵庫に最低2時間、できれば一晩おく。
2 1を厚さ2㎜くらいに切る。
3 土鍋にフタをして弱めの中火にかけてしっかりと空焼きし、圧搾純正胡麻油 濃口を入れ、2を入れて粗挽き黒コショウをふって炒める。
4 上にモヤシをのせ、ポン酢しょうゆを回し入れ、フタをしてモヤシに火を通す。火をとめて全体を混ぜ、好みで粗挽き黒コショウをふる。

煮る

ピェンロー風鍋

**夏に食べたい鍋物、それはごま油をきかせた
ピェンロー鍋。レタスやレモンで夏向きにアレンジ。**

材料　3人分
干しシイタケ … 6枚
春雨 … 150g
レタス … ½個
豚バラ肉（薄切り）… 150g
太香胡麻油 … 大さじ3
酒 … 大さじ3
鶏ガラスープ … 3カップ
しょっつる … 大さじ½
（またはナンプラー）
レモン薄切り … 3枚
塩 … 適量

1 干しシイタケは水でもどして太めのせん切りにする。もどし汁も¼カップ使う。
2 春雨は熱湯に浸して硬めにもどし、半分の長さに切る。
3 レタスはざく切りにする。
4 豚肉は一口大に切る。
5 土鍋に太香胡麻油大さじ1を入れて弱めの中火にかけて温め、4を炒め、酒、1、鶏ガラスープ、しょっつるを加える。
6 煮立ったら2、3、レモン、太香胡麻油大さじ2を入れ、ふたたび煮立ったら火をとめる。塩を好みでふって食べる。

焼く

カツオの黒酢ペッパーソテー

**これだけ厚く切ったカツオも、土鍋の遠赤外線はみずみずしく
ふっくらと焼きあげます。パサつく心配がないのがうれしい。**

材料　3人分
カツオ … サク½本
塩 … 小さじ1½
粗挽き黒コショウ … 適量
ニンニク … 2かけ
太白胡麻油 … 大さじ1
A ┌黒酢 … 大さじ2
　└醤油 … 大さじ1

1 カツオは3等分に切り、塩、粗挽き黒コショウをふる。ニンニクはスライスする。
2 土鍋に太白胡麻油とニンニクを入れて弱めの中火にかけ、ニンニクが色づいて香りがでたら取りだす。
3 2にカツオを皮目を下にして入れ、フタをして焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。
4 Aを合わせて加え、カツオにからめて火をとめる。ニンニクを添える。
◉ 黒酢は濃い色のものがおすすめ。バルサミコ酢でもOK。

蒸し焼き

土鍋で楽しむ夏野菜

トウモロコシ

実の皮がピンと張り、中は一粒ずつふっくら。
ごま油で焼いて、追いバターが最高に贅沢。

材料　２人分
トウモロコシ … ½本
圧搾純正胡麻油 濃口 … 大さじ1
醤油 … 適量
バター … 適量

1 トウモロコシは縦半分に切る。
2 土鍋に圧搾純正胡麻油 濃口を入れ、1を実側を下にして入れる。フタをして弱めの中火にかけ、蒸し焼きする。
3 実が焼けてチリチリと音がしてきたら、裏返してさらに焼く。
4 火をとめ、醤油をふり、バターをのせる。

ホットカプレーゼ

トマトがふっくらジューシー。

材料　２人分
フルーツトマト … ２個
太白胡麻油 … 大さじ1
モッツァレラチーズ … ２切れ（厚さ1㎝）
塩、粗挽き黒コショウ … 各適量

1 トマトは上下を少し切り落とす。
2 土鍋に太白胡麻油を入れ、1を入れる。モッツァレラをのせ、塩をふる。
3 フタをして弱めの中火にかけて蒸し焼きする。火をとめ、粗挽き黒コショウをふる。

枝豆

ごま油の香りの蒸し枝豆は、ビールが進む！
遠赤外線で味が凝縮して大豆の味わいが濃い。

材料　２、３人分
枝豆 … ２つかみほど
圧搾純正胡麻油 濃口か
　ごま油屋のラー油 … 大さじ1
塩 … 適量

1 枝豆は洗った水をあまり切らずに土鍋に入れ、水大さじ1（分量外）を回しかける。
2 フタをして弱めの中火にかけて蒸し焼きし、５分ほどたったら全体を混ぜて火をとめる。余熱で好みの硬さまで火を通し、圧搾純正胡麻油 濃口かごま油屋のラー油をかけ、塩をふる。

ウェブにも福森さんから届いたレシピが続きます！
アジたたきのパン粉焼き・土鍋ビビンバ・ごま担々スープ

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。

なかむら
中村友紀
1985年、静岡県吉田町生まれ。居酒屋で働きながらサスエ前田魚店で魚の扱いを学ぶ。「成生」の天ぷらに魅了され、一番弟子として8年修業。2023年5月に焼津に「なかむら」を独立開業。

静岡・駿河前
ガストロノミー研鑽会

その6
なかむら

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、漁師、魚屋、料理人が魚をバトンリレーしながら生みだ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

深海魚は身が柔らかい。でも、この金目鯛は締めと冷やしでバチッと立つ。

前田さんと中村さんのつきあいは誰よりも長く、居酒屋で働いていたときには昼休みにサスエ前田魚店に通い、前田さんから魚の下処理を習っていた。「魚の扱いのうまさはピカイチ。料理人でなく、魚屋の魚の処理を知っている」（前田さん）

金目鯛の天ぷら

ウロコが立ちあがり、軽い歯ざわりに揚がったこの金目鯛は、しっとりと保水した身のテクスチャーと、ウロコの落差が絶妙。揚げ油の真価が表われる一品だ。甘醤油をひとハケぬり、粉山椒をふり、キュウリのせん切りをあしらう。キュウリのみずみずしさや、ウリ科の野菜特有の青くささが合わさると、天ぷらの枠を超えた料理として開花する。

前田尚毅の魚の仕立て

A・B　Aは金目鯛、Bはウッカリカサゴ。どちらも深海魚なので身質は柔らかいが、漁師さんと前田さんの連係プレーで、こうもピンとそそり立つ。ちなみにウッカリカサゴは前日に水揚げされ、前田さんの氷や冷蔵庫を使った冷やしの技術で鮮度を保ったものだ。「魚種を変えなくても、仕立てを変えれば魚は変わる」と前田さん。とくにこの日の金目鯛は前田さんも会心のできばえ。

中村友紀が天ぷらで仕上げる

A・B　金目鯛のウロコを取らず、そのまま生かす。身側にだけハケでごく軽く打ち粉をし、衣をつける。衣はマイナス40℃に最低3日おいた薄力粉（バイオレット）と卵水（全卵と卵黄各1個に水200ml）でつくる。
C・D　揚げ油に投じると、下にして入れたウロコが一気に立つ。あとは身側の火入れに集中して揚げる。身と皮の間がゼラチン化しているため、箸でもつと身と皮がズレてはがれやすいので、半分に切って一口大で供する。

「なかむら」は2023年5月に焼津市内に開店した、カウンター7席の天ぷら店。サスエ前田魚店に毎朝仕入れに通う、静岡県内の料理人メンバーのなかではもっとも新顔の店です。開店からほぼ1年がたち、前田さんが仕立てた駿河湾の魚介でどのような天ぷらを揚げているのでしょうか。

前田　今日はこのキンメ（金目鯛）に尽きるでしょう。漁師さんが船上ですぐに神経締めして、氷水でガッチリ冷やして水揚げしてくれたものです。港にあがった後は、僕が冷やしの温度を調節して今の状態。片手でもっても、まったくしならず、バキバキに立つ。

中村　こんなキンメは見たことないです。頭を切り落とした時に、他のメンバーとも驚いてたんです。頭肉の部分の弾力がすごかった。

前田　張りがちがうよな。すごい水分が多いだろうし、このクオリティならばウロコを取らずに天ぷらにできるはず。本来はキンメは深海魚だから身が柔らかくて、余分な水分がでやすいけれど、漁師と魚屋が連係プレーをした締めと冷やしで、同じ魚とは思えないレベルに上げることができた。天ぷら、和食、洋食とそれぞれのジャンルの火力に耐えられる魚の体を仕立てることが、魚屋の仕事だから。

中村　ウロコを生かすので、身のほうにだけ打ち粉を軽くして衣をつけ、ウロコを下にして揚げ油に入れます。揚げ油は下のほうは温度が高いので、

シラスは前田さんが港ですぐに冷やすと、一尾ずつの皮がパツンと張った状態に。揚げると身はとろとろにとろけるが、薄い皮の存在はそのまま残る。大葉のさわやかさと軽い食感の衣を、シラスのクリームソースで食べるような新境地の天ぷら。

サスエ前田魚店の魚は大半が「泳がせ」で水揚げされ、港ですぐに前田さんが締めてから店に運ぶ。花鯛は仕入れ後すぐに下処理して持ち帰り、営業前に三枚におろし、すぐに塩水に軽くあてて少し脱水する。大根おろしを入れた天つゆに直に供する。

その日その日にでる魚介の端を包丁でたたき、海苔で巻いて揚げる。なかむらの定番天種でもあるイカの脚や、アジは切り落としを入れるなど、魚介は毎日変わる。これは前田さんの母親の十八番をアレンジした一品。「天ぷら屋のSDGsです」と前田さん。

黒ムツの概念を超え、「もはや新種」と前田さんは評する。しっとりとした身で、繊維質一本一本の間から染みでてくるような濃いうまみ。身がしっかり保水しているので、揚げている間にその水分が膨張し、一目でわかるほど身がふっくらとふくらむ。

ウロコはすぐに立ちあがって揚がりが決まります。だからあとは身の火の入り方に集中して揚げました。

前田　おお、やっぱりいい、保水が全然ちがうな。

揚げ油は太白胡麻油に太香胡麻油極淡（ごくうす）を1割弱ほど加える。「焙煎ごま油のコクを少し足すと、素材のうまみがよりでてくる」と中村さん。

中村　コースとしてみたときに、ちょっとした食感の変化やミネラル感をだすために、キュウリのせん切りをのせています。

前田　このキュウリがあるのは抜群にいい。揚げるだけでも十分うまい天ぷらを超えて、さらに料理らしさが増す。でも、キンメが今日のはこれだけ保水してるので、キュウリはもっと減らしたほうがバランスがよくなると思う。

油温のコントロールが重要

編集部　先ほどから気になっているのですが、揚げ油の量が少ないですよね。2㎝くらいですか？

中村　いろいろな魚を揚げますし、日によって同じ魚種でもコンディションがちがうので、魚に合わせて油の温度をスピーディにコントロールしたいんです。アルミ鍋を使っているのもそのためですが、油の量が少ないほうが、温度の上下の反応が早いからです。

編集部　火をつけたり消したりは、あまりしていないですよね。

中村　火加減では油温のコントロールが追いつかないので、僕は常温の油を足して鍋の中の油温を下げたり、逆に油温をすぐに上げたいときには、サツマイモを時間をかけて揚げる鍋をもうひとつ火にかけているので、その熱くなっている油を適宜足すこともあります。

前田　この油温のコントロールは、僕の氷を使う冷やしとやり方は同じ。

中村　前田さんが氷をだし入れして温度を調節しているのや、氷水をかき混ぜて全体の温度調節をしているのが参考になりました。

前田　駿河湾でとれる大小のサイズや、身質がちがう魚介を毎日揚げるので、油温のコントロールはとても大事です。今日も真イカの子どもや、もっと小さい赤ちゃんも定置網でとれました。こういうのを揚げることこそむずかしくて、油を操ることが肝ですから。

魚とごま油は相性がいい

前田　静岡県内の料理人のメンバーのなかで、天ぷら店は「成生」と「なかむら」の2店になりました。中村は成生で修業したわけですが、二人の天ぷらはまったくちがいます。まず僕がなるべくちがう魚を渡しているし、同じ魚種ならば仕立てを変えます。魚がちがえば、もちろん天ぷらもちがうものになるわけです。でも、いずれにも大事にしているのは、駿河湾の魚介でローカルガストロノミ

港が近い地の利のよさを堪能できる天ぷら。身はとても柔らかく上品な味わいだが、アワビの肝ソースを思わせるほどに、ワタのコクが濃厚。「この身の食感とワタの風味は、泳がせのイカでなければ実現できない」（前田さん）。子どものイカならではの身の柔らかさを失わないようにするため、揚げ油のなかで火を入れすぎず、余熱で火通りをコントロールする。

前田尚毅の魚の仕立て

写真上から、真イカ、真イカの子ども、赤ちゃん。定置網には狙っても得られない魚種が入ってくる。それをどう仕立て、料理人に渡すかが魚屋の腕のみせどころ。

中村友紀が天ぷらで仕上げる

A 日頃はアオリイカとジンドウイカ（ヒイカ）を供することが多いが、今日は真イカの子どもの胴に脚を詰めて揚げた。
B 真イカの赤ちゃんはバラ揚げで。身は柔く、味は一人前に濃い。

ーの醍醐味をお客さまに提供することです。

中村　今日の真イカの子どもがいい例です。定置網漁でとれた魚介のすべてが駿河湾の恵み。それを前田さんの仕立てと、僕ら料理人の技術で開花させます。

前田　真イカの子どもなんて、しかも泳がせ（活かした状態）で水揚げしてすぐに使うなんて、都会ではありえません。これこそが地方の利。

編集部　前田さんの魚は、なんといえばいいんでしょう、いわゆる魚の味でなくて、うまみ。すごく濃いけれど、とことん繊細。ここを究めることができる前田さんや料理人のメンバーならば、ごま油の繊細な持ち味を理解してもらえるのではないかと連載をはじめたのが一年半前でした。ごま油は香りが強いから繊細な魚にはね…というレベルではない相性を探りたいと思ってのことでした。

前田　ごま油はふと、あ、この魚にはからませるといいんじゃないかと思うことが増えました。強い、じゃなくて、使い方じゃないですか。店はコースのメリハリをつけて料理する必要があるので、魚を輝かせるテクニックのひとつとして、ごま油を生かすことを僕らも学びました。これこそ進化ですよね。

開店してから約1年が経過し、「中村の天ぷらはものすごいスピードで進化している。伸びしろがまだまだ」と前田さんは評価する。今日一番の仕立てだった金目鯛が思った通りに揚がり、笑顔になる。

なかむら
静岡県焼津市栄町2-4-8　☎054-639-6613　営昼12:00～、夜18:00～　休日　Instagram@naka_mura.yaizu

サスエ前田魚店（うおてん）
静岡県焼津市西小川4-15-7　☎054-626-0003　営火～金12:00～17:30、土11:00～17:30　休日、月　https://sasuemaeda.com/

浅草 ひら山

東京・浅草

平山 周

「そばも天ぷらも、つくりたて、できたてを大事に」

そばは、挽きたて、打ちたて、ゆでたての三たてがうまいとよくいわれる。この言い回しにならって「浅草 ひら山」を表すとすれば、「全たて」というのがふさわしい。

店に一歩入ると伝わってくるのは、実直でそばを愛する店主、平山周さんの人柄。スタッフのていねいな接客もお客の心をなごませる。そば屋ではめずらしいオープンキッチンからは、お客が食べる頃合いに合わせて、そばや天ぷらが供される。

「一番大事にしていることは、つくりたて、できたて。たいしたことじゃないんですけれど、この気持ちは徹底したいと思っています」

と平山さん。そばは福井県からそばの実を殻つきで仕入れ、毎朝皮むきし、すぐに石臼で微粉に挽き、そしてすぐに打つ。つなぎを使わない十割そばなのに、一本一本にコシがあり、舌ざわりも喉ごしもなめらか。そばの香りも繊細でありながら、ふくよかだ。

「むきたて、挽きたてのフレッシュな状態ですぐに打ちます。打ったあともあえて時間はおかず、打ちたてでおだしします。そば本来のピュアな味をだすには、熟成はさせず、なるべく空気に触れさせずにすぐに食べたほうがいい。だから朝、夜とそれぞれの営業中にも数回打ちます」

そばにたどりつく前の肴や天ぷらも、ひら山の楽しみのひとつだ。とくに天ぷらは旬の素材を一品ずつお客のペースに合わせて揚げてくれる。太白胡麻油に太香胡麻油 淡(うす)を1割弱加えた揚げ油が、素材の味わいに奥行きを生みだしている。

「主役はそばなので、あまり強い素材も揚げ油もよくない。でも、揚げ油には少しだけパンチがほしいんです。繊細な薄衣ではなく、天ぷら一品でつまみになるような、かといって天種の素材感を感じてもらえるギリギリのラインにしたいので。衣の味や食感も酒のつまみになるような、そんなそば屋ならではの天ぷらをめざしています」

そのためには衣の塩梅が肝心だといい、一度の営業で衣は数回つくりかえる。つまり、衣もつくりたてだ。

開店から2年半がたち、地元に根ざし、遠方からわざわざ足を運ぶお客も増えている。もっと素材を探し、いいそばを打ち、天ぷらも揚げたいと平山さんは熱く語る。

浅草 ひら山

東京都台東区西浅草1-3-14　☎03-5830-6857
営業時間／11:30～14:30（14:00L.O.）、17:30～21:00（20:30L.O.）　月、火休
Instagram@asakusahirayama

冷たい蕎麦、温かい蕎麦、天ぷら、一品から成る献立は25品ほどで、アルコールは日本酒とビールをそろえる。せいろ1000円、穴子天ぷら1600円、玉子焼き1300円など。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1 季節の天ぷらは6品ほど。初夏まで楽しめるアスパラガスは、山形の「甘えん坊」を揚げる。**2** 穴子天ぷらは皮側には衣をつけず、若干低めの温度で火を入れながら、鍋底からの熱で皮目を焼きつけるように揚げる。**3** 酒の肴にもってこいの白海老の磯辺揚げ。青海苔入りの香り豊かな有明海苔の両面に衣をつけ、時間をかけてサクサクに揚げる。上には軽く昆布〆にした白海老。手づかみでバリバリッと。**4** 揚げ油は太白胡麻油に太香胡麻油 淡を1割弱ブレンド。香りがほんのりと立つくらいの加減が、そばに合い、素材の持ち味も上がるという。衣は水1Lに全卵1個を溶いた卵水と、薄力粉（バイオレット）でつくる。**5** そばがきの揚げだしは、裏メニュー的な人気の一品。注文が入ってからそば粉を練りあげ、丸めて衣をつけて揚げる。挽きたての香り高いそば粉、練りたてのみずみずしさと弾力、揚げたての熱々と、おいしい「たて」がそろった逸品。箸を入れるとふんわりとした弾力がつたわってくる。キリッとしたそばつゆに、衣の油のうまみが染みだし、これまた美味。**6** 玉子焼きは鉄製の鍋で太白胡麻油をたっぷり引きながら焼く。もちろん卵は溶きたて。「鉄鍋は熱が芯まで強く入るので、中が熱々でダシが沸いてるような状態で焼きあがる」（平山さん）。**7** 夏の冷たいそばの定番、梅おろしそば。たたいた梅干しと大根おろし、ハチミツを提供直前に混ぜ合わせ、スダチや青みとともに冷やかけそばに添え、青柚子の皮のすりおろしをふる。梅干しの塩気とカツオダシのうまみが相乗効果で引き立てあう。**8・9** 平山さんは「江戸蕎麦ほそ川」で細川貴志氏からそば打ちや天ぷらを学び、「銀座小十」などを経て、2021年に独立開業。一軒家の1階が店舗で、2階にはそば打ち場がある。職人が丹精込めた漆喰やタイルの壁、胡桃の木のカウンターやテーブルなどが心安らぐ空間を生みだしている。

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29

日本の「粉もの」好きは世界でもトップ級。各種ヌードルをはじめ、お好み焼きなどの粉モノまでバリエーションは豊富です。笠原さんセレクトの夏向き＆やみつきになるレシピをご紹介します！

冷やし梅トマトおろしうどん

材料：2人分

A
- ダシ　300ml
- 醤油　35ml
- みりん　35ml
- 砂糖　小さじ1

トマト　2個
大根　150g
ハチミツ梅干　3個
ミョウガ　2本

B
- 太白胡麻油　大さじ2
- 淡口醤油　小さじ1
- みりん　小さじ1
- 塩　少々

うどん（乾麺）　200g

❶ Aを鍋に入れてひと煮立ちさせる。冷ましておく。
❷ トマトは皮を湯むきして一口大の乱切りにする。
❸ 大根はすりおろして水気を切る。
❹ ハチミツ梅干は種を取って包丁でたたく。
❺ ミョウガは小口切りにして水でさっと洗う。
❻ ②、③、④、Bを混ぜ合わせる。
❼ うどんをゆでて冷水で締め、水気を切って器に盛る。
❽ ①をかけ、⑥をのせ、⑤をあしらう。
◉ 夏向きさっぱり味でもさっぱりしすぎないのは、太白胡麻油がかくし味だから。

ツルン

笠原流油そば

材料：2人分

A
- オイスターソース　大さじ2
- 醤油　大さじ2
- みりん　大さじ2
- 太香胡麻油　大さじ2
- 酢　大さじ1
- 昆布茶　小さじ1
- ごま油屋のラー油　小さじ½

万能ネギ　3本
貝割大根　½パック
タクアン　40g
豚バラ薄切り肉　100g
塩、コショウ　各少々
そば（乾麺）　200g
卵（生卵、温泉玉子など好みで）　2個
きざみ海苔　適量
いり胡麻 白　小さじ2

混ぜて美味！

❶ Aを混ぜ合わせる。
❷ 万能ネギは小口切り、貝割大根は長さ1㎝に切る。タクアンは長さ4㎝の細切りにする。
❸ 豚肉は1㎝幅に切る。お湯を沸かして豚肉をさっとゆがき、ザルにあげて水気を切り、塩、コショウをふる。
❹ そばをゆであげ、お湯で洗ってぬめりをとる。
❺ 器に①を入れ、④の熱いそばを入れてからめる。
❻ ②、③、卵、きざみ海苔、いり胡麻 白をトッピングする。
◉ そばとタクアンや昆布茶で、笠原流の和風油そば。辛いモノ好きなら、追いラー油もおすすめ！

明太チーズお好み焼き

材料：1枚分
キャベツ　⅙個
辛子明太子　1腹
A
- ダシ　150ml
- 卵　2個
- 薄力粉　80g
- 純ねり胡麻 白ソフトパウチ　大さじ2

揚げ玉　10g
ピザ用チーズ　50g
太白胡麻油　大さじ1
B
- マヨネーズ　大さじ3
- ごま油屋のラー油　小さじ½

中濃ソース　適量
青海苔　適量
削り節　適量
いり胡麻 白　適量
ごま油屋のラー油　適量

❶ キャベツは粗みじん切りにする。明太子は一口大に切る。
❷ Aをよく混ぜ合わせる。
❸ ②に①、揚げ玉、ピザ用チーズを加えてさっと混ぜる。
❹ フライパンに太白胡麻油を入れて中火にかけ、③を流し入れてフタをし、両面をカリッと焼く。
❺ Bを混ぜ合わせてラー油マヨをつくる。
❻ ④を皿に盛りつけ、中濃ソースをぬり、青海苔、削り節、いり胡麻 白、⑤をトッピングする。好みでラー油マヨにさらに追いラー油する。
◉ 生地に入れた白ねり胡麻とピザ用チーズが相性抜群！

ふっくら、ふんわり

やみつきの一言 29

**どんな具も味つけも受け入れる
粉ものの包容力
ごま油、ねり胡麻も合う！**

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。笠原さんの想いが詰まった日本の味を販売する、公式オンラインストアが開店（https://sanpi-ryoron-kuriya.com/）。雑誌ESSEの連載をまとめた「笠原将弘の献立の極み70」（扶桑社）も新発売。そして8月には三重の「ヴィソン」で1日限りの豪華メンバー集結、料理人の夏フェスを開催予定。9月で開業20周年を迎える賛否両論の今後のイベント情報に注目です！

キュウリそうめんチャンプルー

材料：2、3人分
キュウリ　1本
塩　少々
玉ネギ　½個
ニンジン　50g
そうめん　150g
太白胡麻油　小さじ1
太香胡麻油　大さじ1
ツナ缶詰　1缶（70g）
A
- 酒　大さじ1
- 淡口醤油　大さじ1
- みりん　小さじ1

削り節　適量
黒コショウ　少々

❶ キュウリは薄く小口切りにし、塩もみして水気をしっかり絞る。
❷ 玉ネギは薄切り、ニンジンは長さ4cmの細切りにする。
❸ そうめんを少し硬めにゆで、冷水で洗ってザルにあげて水気を切り、太白胡麻油をまぶす。
❹ フライパンに太香胡麻油を入れて熱し、②を中火で炒める。
❺ しんなりしたら、③、ツナ、①を入れてさっと炒め合わせ、Aで味つけする。
❻ 盛りつけし、削り節、黒コショウをふる。

ごま油炒めの妙

もうすぐ300本 MARUHON

マルホン胡麻油 創業300周年（もうすぐ） スペシャルコラボ

2025年に創業300周年を迎えるマルホン胡麻油。そのプレお祝い企画として、シェフたちとのスペシャルコラボをスタートしました！第2弾はシャルキュトリーの「メツゲライクスダ」が登場です！

まずは読者のみなさんにお知らせです！「メツゲライクスダ」は6月で20周年を迎えました。日本に本場のシャルキュトリー文化を伝えてきた、オーナーシェフの楠田裕彦さんにリスペクトの気持ちを込めて今回のスペシャルコラボ商品は誕生しました。国産豚肉に純ねり胡麻 黒ソフトパウチを練り混ぜた生ソーセージは、ハーブとかくし味のごま油屋のラー油が抜群のキレとなり、夏らしい爽やかな味わい。「胡麻油 一番搾りでオイルマリネするので、ごまの香りやうまみがじっくりと浸透してます」（楠田さん）。斬新な真っ黒ビジュアルで、BBQの注目の的になることまちがいなし。芦屋店と六甲道店、オンラインショップで7月から期間限定販売の予定です。

フライパンでもグリルでも網でも、何でもOK。よく熱して生ソーセージをのせ、あとは弱火で片面7分半ずつ。表面が白っぽくなってきたら裏返すのが目安。「じっくり焼くと破裂せず、ジューシーに焼きあがります」（楠田さん）。店頭100g540円、オンラインショップ2本入り220g1610円。

内側では肉汁とごまの油脂分がジュワジュワ沸騰。あふれた汁が焼けると薫香となる。

METZGEREI KUSUDA
兵庫県芦屋市宮塚町12-19 ☎0797-35-8001 営10:00～17:00 イートイン11:00～15:00（14:00L.O.） 休火、水
https://metzgerei-kusuda.com/
2024年に東京・麻布台ヒルズに「KUSUDA CHARCUTERIE MAÎTRE ARTISAN」がオープン

MONDE SELECTION 2024

モンドセレクション2024で マルホン胡麻油４品が金賞受賞！

2024年のモンドセレクションが発表となり、マルホン胡麻油は出品した太香胡麻油450g、圧搾純正胡麻油200g、圧搾純正胡麻油 濃口200g、天ぷら油 咲（箱入り）830gの４品すべてが金賞を受賞しました。

同時に太香胡麻油450gは３年連続で金賞受賞となり、インターナショナル・ハイ・クオリティ・トロフィー2024も獲得。昨年４月に新発売となった天ぷら油 咲は今回が初受賞となりました。2025年に創業300周年を迎えるマルホン胡麻油は、今後も圧搾製法でおいしく安全なごま油をつくりつづけます。今後もご愛顧をお願い申し上げます。

太香胡麻油
450g

圧搾純正胡麻油
200g

圧搾純正胡麻油 濃口
200g

天ぷら油 咲（箱入り）
830g

TAIHAKU SESAME OIL

「料理のプロが太白胡麻油を使う理由。」特別サイトを公開中です

こちらから
ごらんください！

和食、中華、フレンチ、イタリアン、パン、スイーツといったジャンルの垣根を超えて、料理のプロに太白胡麻油が注目されています。ただいま公開中のマルホン胡麻油の特設サイト「料理のプロが太白胡麻油を使う理由。」では、日本のトップレベルのプロ９人へのインタビューを通して、太白胡麻油を紐解いています。太白胡麻油の魅力は何なのか、どうやって生かしているのか。その熱き想いを動画と記事の二本立てでお届けします！

ご登場いただいている料理人

坂本健［チェンチ］
川手寛康［フロリレージュ］
清水良晃［清壽］
大澤秀一［コム・ン トウキョウ］
大越基裕［アンディ］
笠原将弘［賛否両論］
川田智也［茶禅華］
柴田勇作［PRISM］
渡辺麻紀［料理家］

SUSTAINABILITY

マルホン胡麻油のサステナビリティ

ウェブサイトで「サステナビリティ」コンテンツがスタート。今号の特集でお届けしたアフリカにおけるマルホン胡麻油のSDGs活動をはじめ、ホームタウンの蒲郡市において官民合同で展開するCO_2の地産地消活動「地域 CCU®プロジェクト」などの取り組みを発信しています。サーキュラーエコノミーの実現をめざしたこの活動では、ごま油の製造工場から排出されるCO_2を再利用し、地元蒲郡の名産品、ハウスみかんの栽培に役立てています。マルホン胡麻油が真面目に取り組むサステナビリティをぜひごらんください。

サステナビリティ
コンテンツ

https://www.gomaabura.jp/
0120-77-1150
マルホン胡麻油

マルホン胡麻油
ホームページ
オンラインショップも

ごま油の四季
WEB版
バックナンバーあります

広報公式
Instagram
最新情報をお届けします

竹本油脂 株式会社
胡麻油®
［第一事業部・中部営業部］ 愛知県蒲郡市浜町11 ☎0533-68-2116
［東京営業部］ 東京都中央区八丁堀3-20-5 S-GATE八丁堀3F ☎03-3553-6911
［大阪営業部］ 大阪市中央区南本町4-5-20 住宅金融支援機構・矢野ビル9F ☎06-6243-3305

FSC www.fsc.org
ミックス
紙｜責任ある森林管理を支えています
FSC® C014687

◎太白・太香は竹本油脂の登録商標です。