

# ごま油の四季



秋の号 153

2024 Autumn  
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO., LTD.



MUBE

瓢亭

Social Food Gastronomy

AMAM DACOTAN

szechwan restaurant 陳

Seiichiro, NISHIZONO

天富良いわ井

ON the TABLE CHINESE

middle

特集 © 五穀豊穰の秋

# 醸しだすUMAMI

ごまと大豆の大作戦

連載 © 天ぷらを食べに 天白

毎日食べたい、やみつきごはん 笠原将弘 [賛否両論]



Sesame Oil

#3

ポムルージュ 小熊亮平

300th anniversary

### セザム・パッション

*Sesame passion*

article &  
recipe



銀座「和光」で活躍したショコラティエの小熊亮平シェフが、今夏「ポムルージュ」をオープン。期待のボンボンショコラのラインナップに、ごまとパッションフルーツのセザム・パッションが登場です。上層はスムーズな口当たりのパ

ッションフルーツのガナッシュで、太白胡麻油がパッションフルーツの酸味やミルクチョコレートの香りを引き立てます。軽妙なアクセントは、下層のごく薄いプラリネ・セザムのサクサク食感。一口の幸せを生む精密なバランスです。



特集◎五穀豊穣の秋

# 豊穣の恵み、永く 発酵とごまの力合わせ

発酵した飯の底知れぬ力

発酵食品が見直され、世界でも日本の発酵食文化が注目されています。京都の和食の料理人、泉貴友さんも発酵を料理に取り入れている一人。米ぬかや米麴、伝統的な発酵食品ふなずしなどを、自然体でさりげなく料理に仕立てています。



琵琶湖周辺全域でなれずしをつくる習慣があるが、とくに長浜はふなずしで有名。農家の寛さんから分けてもらったこのふなずしは、2013年に漬けたもの。昔は琵琶湖でふながたくさんとれたが、年々漁獲量が減り、今では福井の三方五湖の体長が大きいふなを仕入れて毎年漬けている。漬け方も味わいも、漬ける人次第でそれぞれ。



### 泉 貴友

1985年、滋賀・長浜生まれ。京都「天菟」を経て、宮ざわグループの宮澤政人氏のもとで研鑽を積み、「じき 宮ざわ」「ごだん 宮ざわ」の料理長を任される。来春をめざして京都市北区に「MUBE」を独立開業準備中。

世界のトップシェフの注目を浴びる、日本の発酵食の文化。収穫期に一度にとれる食物を無駄にせず長期保存したり、雪深い地では冬場の栄養源として山海の食物を保存したりなど、発酵は食物の恵みを永く維持するために受け継がれてきました。発酵文化が盛んな滋賀県長浜市で生まれ育った泉貴友さんも、祖母が琵琶湖のふなや鮎でなれずしをつくっていたことを憶えているといいます。

「日本の発酵食文化は、米なしでは語れません。ふなずしには米が欠かせないし、米麴も、米ぬかも、どぶろくも、もとは米。お米ですごいとあらためて感じます」  
 山海の産物と米が醸しだす発酵の深い味わいと、ごま油のうまみを合わせた泉さんの料理は、滋味深く繊細で、すっと体に寄り添うやさしさに満ちています。



左／ふなずしを漬けた米が発酵し、味噌のような柔らかい状態になった飯。うまみにあふれるこの飯を、泉さんは調味料として使う。右／お椀にふなずしを一切入れ、昆布ダシを注いでしばらくおくと、これだけで立派な吸い物になる。うまい、の一言。ふなずしは地元では風邪やお腹の調子が変わるときに薬がわりに食べられてきた滋養強壮、栄養満点の食品。

くさいのか、これ以上ないほどうまい香りなのか。それは食べ手の嗜好にもよるが、まちがいない。この一品は究極の酒肴。ふなずしを漬けた飯をそのまま白ねり胡麻と合わせ、白和えのようにふなずしと無花果を和える。ふなずしを嚼むたびに湧きあがってくるうまみの波状攻撃。その攻めをほんの少し和らげてくれるのが、白ねり胡麻の香味だ。

### ふなずし、無花果の飯和え

- ① ふなずしの飯100g、純ねり胡麻 白100g、ハチミツ20g、ダシ少量を合わせ、塩水適量で味を調える。
- ② ふなずしを薄く切り、イチジクは食べやすく切る。
- ③ ②を①の飯衣で和える。
- ④ 盛りつけ、すり胡麻 白をふる。

秋にたくさんとれるきのこは、食べきれない分は味噌を造り保存。泉さんがもう何年も続けている、食材を無駄にしない習慣だ。このきのこ味噌を黒ねり胡麻と合わせて、焼き豆腐に添える。ダシに溶いて飲み干すと香り高く、ほんのりきのこの香りもたよう。

## 焼き豆腐ときのこ味噌

- ① ダシを塩で淡く調え、焼き豆腐を温める。
- ② きのこ味噌\*と純ねり胡麻 黒ソフトパウチを同割で混ぜ合わせる。
- ③ ①を盛りつけてダシを張り、②のをせ、ミョウガの小口切りをあしらう。



\*きのこ味噌:きのこ6、7種類(香味がよくなるため香茸やヤマドリタケはかならず入れている)と米麴、塩、水で造る。半年ほどすると分離してくるので、上澄みは漉してきのこ醤油とする。残りの部分を最低1年発酵させると味噌ができる。



四季を味噌に映す

食材を無駄にしたくない、その気持ちからスイカの白い果肉部分を米麴で1年発酵。その発酵液と鮎の魚醤を合わせ、太白胡麻油でつくった赤ジソオイルと乳化させてソースとした。発酵した果肉もきざんでソースの具に。甘いような、すっぱいような香りが香ばしい鮎に華を添える。

## 鮎と西瓜

- ① 鮎は炭火で焼く。頭を落とし、中骨を抜く。
- ② 頭と中骨を太白胡麻油で低温からじっくりと揚げる。
- ③ 発酵スイカ\*1の液体を鮎の魚醤で調味し、赤ジソオイル\*2を加えて乳化させる。小さく切った発酵スイカを加えてソースとする。
- ④ ①を食べやすく切り分け、②の頭とともに姿にもどして盛りつける。上にゆでたオカヒジキ、②の中骨のをせ、赤ジソをふる。③をかける。

\*1 発酵スイカ:スイカの白い果肉部分を塩水と米麴に漬けて1年発酵させる。  
\*2 赤ジソオイル:太白胡麻油と赤ジソをミキサーで攪拌する。



発酵が素材を  
生き返らせる



料理と酒  
どぶろくが  
つなぐ

合わせたアルコールは、泉さんが心からリスペクトする岩手・遠野「とおの屋 要」の佐々木要太郎さんが造る「nondo」ブランドのどぶろく「権化 木桶」。米のテロワールが表われるぬかを捨てず、どぶろく醸造に生かす独自の発想。「発酵食品を使った料理には、どぶろくがまちがひなく合います。清酒との違いは酸味があること。ワインのようなキレになるので、食中酒として最適だと思っています」と泉さん。

発酵して力強い酸味がでた薬膳だしで、秋そばを。酸味とそばをつなぐのが、胡麻油 一番搾りと実山椒の香ばしいオイル。ほんのりとした酸味のどぶろくを合わせると、薬膳だしの酸味とほどよい塩梅で、発酵酸味のこの上ないヘアリングの妙を楽しめる。

### 発酵薬膳だしそば

- ① 発酵薬膳ダシは干しシイタケ、八角、丁字、実山椒、ショウガ、長ネギ、ニンニク、陳皮、ナツメ、クコの実、米麴、水を保存袋に入れて、25℃くらいの室温で5日おいて発酵させる。発酵すると酸味がでくる。
- ② ①を温め、醤油で味を調える。
- ③ ゆでたそばを盛りつけて②を張り、実山椒オイル\*をたらす。



\*実山椒オイル：胡麻油 一番搾り 100mlに実山椒10gほどを12時間漬ける。

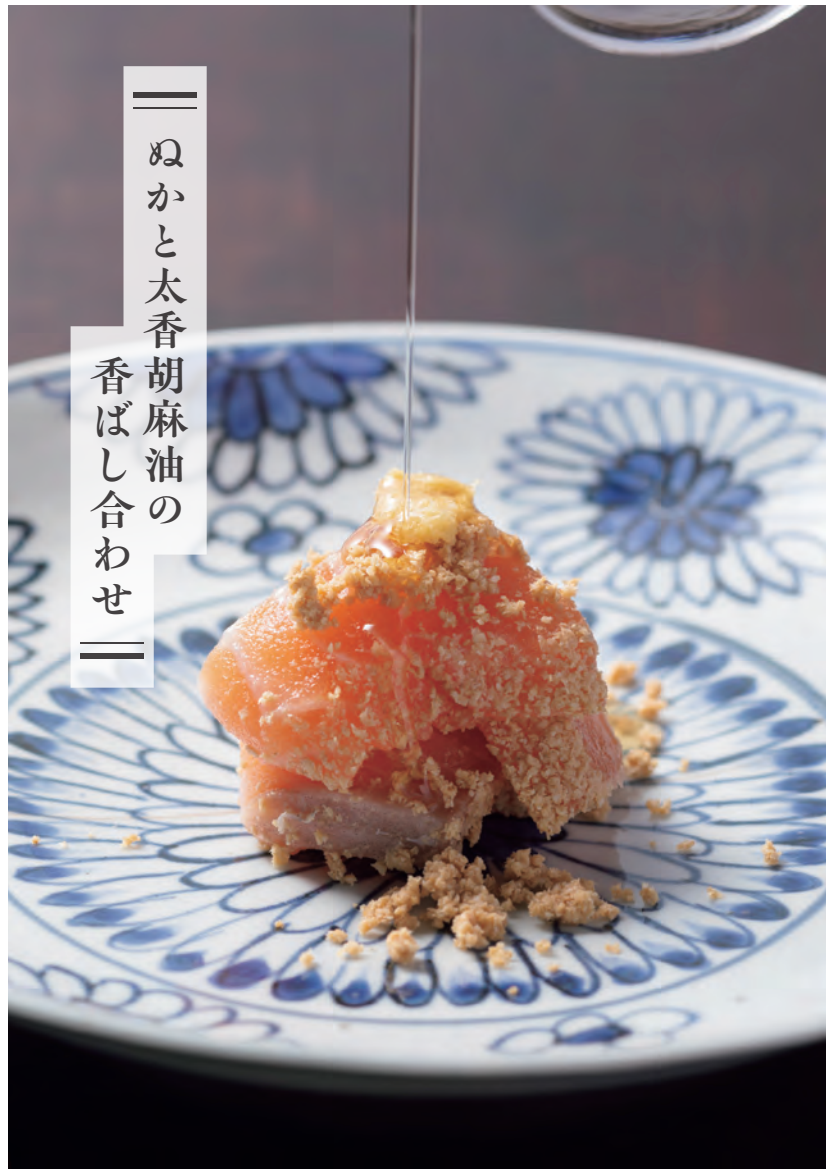
米ぬかのうまみと香味は、格別。  
ほかに調味料はいらないほどの深い味わいだ。  
だからへたに手を加えず、  
ぬか漬けたピワマスに太香胡麻油を  
たっぷりとかけるだけのこの一皿。  
ぬかと太香胡麻油の香り合わせが最高の相性で、  
調味はぬか漬けの塩分だけで十分足りる。  
泉さんの新店の献立にのる日が待ち遠しい。

## ピワマスのぬか漬け

- ① ピワマスをおろして切り身にし、ぬか床に8時間漬ける。この程度漬けるとぬかのうまみや塩分が適度な塩梅でピワマスに移る。
- ② ぬか床からピワマスを取りだし、ぬかをつけたまま食べやすく切る。
- ③ ②を盛りつけ、ショウガのすりおろしをあしらひ、太香胡麻油をたっぷりめにかけて供する。



米ぬかはP4でヘアリングしたどぶろくと同じく、とおの屋 要から届いたもの。このぬか床は泉さん以外は触れることを許されない、なぜなら人それぞれがもつ常在菌で発酵が変化するから。発酵はその土地、人が生むものだ。



ぬかと太香胡麻油の  
香ばし合わせ

## 発酵文化が根づく琵琶湖畔・長浜の町

日本には発酵食文化が盛んな地域、町がたくさんあります。琵琶湖の北岸に位置する、滋賀県長浜市もそのひとつ。冬の降雪量が多い地域ゆえ、琵琶湖でふんだんにとれたふなでつくるふなずしをはじめ、発酵食品をつくる習慣が根づいたそうです。標高の高い伊吹山と琵琶湖にはさまれ、姉川の水にも恵まれたこの地域では、発酵食品の礎となる稲作も昔から盛んです。

右2点／琵琶湖のニゴロブナを漬けたふなずしは、薄切りにして酒のつまみに。尾の身と飯、生クリーム、ダシを加熱し、卵黄を加えて余熱でとろりとさせたペーストをカナッペにも。左／地元の郷土料理「うなぎのじゅんじゅん」のために、美しく盛り込まれた天然うなぎ。すき焼きのような甘じょっぱい下地で野菜とともに煮る鍋料理。熱い下地でうなぎがジュ、ジュと音をだすことからこの名前がついたそう。長浜の「割烹 能登」にて。



# 土の力、米の力が 発酵の支え



「稲が生き生きしてるでしょ、これは雑草に負けてない証拠」と泉さんに話すそふあらの寛さん。除草剤も化学肥料も使わずに育てた無農薬栽培のお米は、「食味がどうこうよりも、本当に心からおいしいと思える味」と泉さん。青田の頃に。

そふあら <https://sofara-tei.com/>



左／田んぼには、伊吹山から琵琶湖に流れる姉川の水を引き入れる。生い茂った浮き草が遮光するので、雑草が生えない。浮き草がフタのように田んぼを守り、水温も下がらず適温に保たれる。  
上／泉さんが子どもの頃から見てきた長浜からの琵琶湖の風景。全周約200キロメートルもある琵琶湖畔の町々には、それぞれ根づく文化がある。

発酵を支えるのは、米。田んぼをつくるのは、土。私たちが口にする発酵食品は、田んぼの土からずつつながっています。泉さんが米を分けてもらっている農家の寛さんは、17年前から無農薬栽培を続けています。  
「稲が勝つか、草が勝つかの農法なので、田んぼはほったらかし。森は草刈りしなくても、自然に枯れた草が肥やしになり、木が育ちますよね。田んぼもそれと同じが自然なんじゃないかなって。いろいろなことはしないから、農作業も楽」と寛さんは笑います。草刈りはせず、浮き草もそのまま。自然の摂理に逆らわなければ、土が強くなり、強い稲が育ちます。



# ごまと大豆の大作戦 もっともっとプラントベースを おいしくしたい



大豆  
不二製油

つなぎます  
瓢亭

ごま  
竹本油脂

身近な食の選択肢のひとつになりつつある、プラントベースフード。植物性の食品だけで満足度が高い料理をつくるためには、ごまと大豆のコンビネーションが力を発揮します。ごま油一筋の竹本油脂から竹本信二郎専務、大豆のスペシャリスト不二製油から大森達司社長、そしてごまと大豆のおいしさのつなぎ役として瓢亭の高橋義弘さんの3名によるごまと大豆のプラントベースをテーマにした座談会をお届けします。

不二製油株式会社 <https://www.fujioil.co.jp/>

瓢亭 <http://hyotei.co.jp/>



大豆香味胡麻豆腐



レシピは  
ウェブに

ねり胡麻と  
濃久里夢(ココリーム)の  
うまみが織りなす  
現代版レシピ

ココリームと野菜ダシ、太白胡麻油を葛粉で練りあげ、仕上がりが近くなったら太香胡麻油を加えて香りを残す。ココリームのもろやかなコクは一般の豆乳にはだせないもの。ねり胡麻を入れずにごま油でつくるので、舌触りがとてもなめらかで、この食感が翌日まで持つ。ごまを煎る、するの工程がないので、調理時間も短縮できる。添えられた山椒と塩とともに口に入れると、「プラントベースとは思えぬ、一瞬レバー刺しのような肉っぽさを感じられるはず。大豆とごまの組み合わせの妙」(高橋さん)



不二製油(株)  
代表取締役社長  
大森達司

高橋 今日を楽しみにしていました。竹本油脂のごま油も、不二製油の濃久里夢(ココリーム)も長い間使っています。今日はプラントベースのお料理を3品ご用意しました。

竹本 精進料理を紐解いても、ごまと大豆の役割は重要。ごま油メーカーとして、大豆に強い不二製油さんの商品ラインナップは興味深いです。

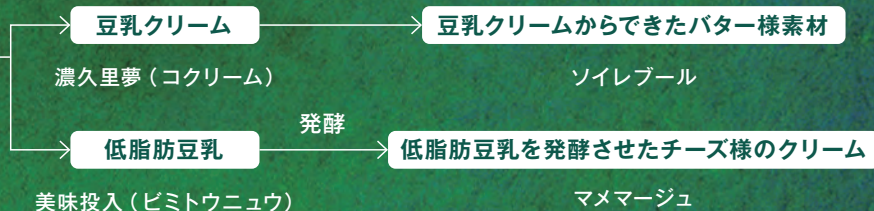
不二製油の「大豆」の進化は止まらない

大豆を原料に、同社の特許製法「USS製法」で豆乳クリームと低脂肪豆乳に分離し、これらをさまざまな商品に派生させた開発が進行中。2025年には新たなプラントベースチーズのラインナップが登場予定。



大豆

**USS製法**  
大豆を豆乳のクリームと、低脂肪の豆乳に分離する  
特許製法  
(Ultra Soy Separation)



※ 派生する商品の一例

大森 USS製法を確立したこと  
で、これまでにない大豆素材が誕生しました。牛乳は遠心分離するとクリームと脱脂乳に分かれます。これと同じことを大豆でもできないかと苦心を続け、2012年にようやく豆乳クリームと低脂肪(脱脂)豆乳に分離することに成功しました。これら分離した2つの新たな素材から派生させて開発したのが、ソイレブール(豆乳クリームのバター)やマメマージュ(低脂肪豆乳のチーズ)です。

竹本 ソイレブールは製菓・製パン業界で伸びていると聞きました。私もトーストにのせて食べました。違和感が全然なかった。おいしかったです。

大森 マーガリンの代替ではなく、これまで動物性のバターしか使わなかった人が、ソイレブールにシフトする事例も多くなります。完成度の高さを示す証かなと。

竹本 ソイレブールやココリーム、マメマージュといった不二製油さんの商品と、弊社のごま油と一緒に使うケースも多いようですね。ごま油はだいたいの縁の下の力持ちというか、料理の黒子です。だから大豆のふくよかな持ち味をふくらませるんですよ。

大森 大豆特有の風味もマスキングしてくれそうです。植物性の油脂のなかで、ごま油は圧倒的に動物性に近いコク味がありますよね。



野菜真丈 冬瓜  
焼き舞茸 すじ青のり

## 精進料理なのに、コク味がある

季節の野菜を太白胡麻油で揚げたり、低温で焼いたりして味を濃縮し、マスカルポーネタイプのマメマージュmou（マメマージュムー）や葛粉とともに真丈に仕立てる。精進の野菜ダシは物足りなさを補うために塩分を強くしがちだが、あえて塩は控え、紅茶の茶葉をくぐらせて香りを重ねることにより、吸い地としての奥行きをだしている。別に添えられたすじ青のりを加えながら吸い地を飲むと、野菜ダシの隠れていた味が顔をだし、味変しながら楽しむことができる。



レシピは  
ウェブに

## 大豆の味わいを ごまが支える

高橋 「豆乳香味胡麻豆腐」がまさにそんな一品です。本来はごまを煎って、すって、葛で炊いてと時間がかかりますが、ココリウムと太白胡麻油、太香胡麻油でつくるネオごま豆腐です。ココリウムと太香胡麻油の香りが一緒になると、上品なレバー刺しを食べているかのような香味に感じられると思います。

竹本 いただきます。これはココリウムのおかげかな、クリーミーな余韻が長くて、とてもなめらかな確かに太香胡麻油の香りがいい役割をされていて、肉つばいというのがわかります。

## 竹本油脂の「ごま油」は 深化をつづける

生搾りの太白胡麻油と、ごまを焙煎して搾ったごま油の対極的なラインナップが特徴で、ゆえに料理のジャンルを問わず愛される。化学溶剤を用いず、自然な圧力だけでごまを搾る圧搾製法にこだわりをもつ。焙煎、濾過のノウハウを長期間にわたり蓄積している。

生搾りで無香、  
コクとうまみがあるごま油



太白胡麻油

ごまを焙煎してから搾った、香ばしいごま油のラインナップ。  
色合い、先香・後香の特徴、うまみ、香りの強さなどが多様で個性的



太香胡麻油



圧搾純正胡麻油



圧搾純正胡麻油



濃口 胡麻油 一番搾り

※ 家庭用商品の一例

高橋 次の野菜真丈のお椀、そして当店の水菓子のお定番、玉子アイスクリームも召しあがってください。野菜真丈はマメマージュmou（マメマージュムー）と太白胡麻油を使いました。もともとは水切りした豆腐で野菜をつないでいきましたが、マメマージュムーのほうが味がしっかりしているし、まとまりがいいです。

大森 野菜のダシが繊細な香り、野菜真丈は意外にもコクがしっかりして食べごたえがあります。マメマージュムーによってこうなるのですね。

高橋 コクリウムでつくる玉子アイスクリームもそうですが、既存の豆乳や豆腐といった大豆製品ではできなかったコクのある味わいを、ココリウムやマメマージュは可能にしてくれます。ときには大豆だけでは料理の奥行きが足りない



竹本油脂(株)  
取締役専務執行役員  
竹本信二郎



玉子アイスクリーム

### 瓢亭の定番デザートの一品

生クリームを使わずにつくる、まるやかで豊かな味わいの和食の氷菓。さっぱりしているながら、コクがあるのは、酢を加えて泡立てた軽いコククリームを入れているため。手前に添えたのはコククリームで甘く柔らかく煮た高野豆腐で、さながらフレンチトーストのような味わいと口当たり。仕上げには太白胡麻油で自家製している柚子のフレーバーオイルをかける。

レシピは  
ウェブに



瓢亭  
高橋義弘

### プラントベースを軸に 食の選択枝を広げる

い場合もありますが、ごま油を合わせて使うことによって味の完成度が高まります。ごまは、甘い辛いのはすっぱいの、どんな味にも合うのがすごいところ。大豆でつくるプラントベースの料理は、ごまがあつてこそおいしくなると思っています。

竹本 不二製油さんが2020年にスタートした「GOODNONO N」というプラント戦略についておしえてもらえますか。  
大森 世界規模では2050年に人口100億の時代になるといわれています。これはもう肉や乳製品では地球がもたないだろうと、弊社ではあらためて大豆の価値を見直しました。プラントベースを

### トップが美食 / 番外編 不二製油の注目商品MOIL × 太白胡麻油の挑戦

太白胡麻油で  
コク味が  
増した



植物性油脂の技術で、藻から抽出したDHAをおいしく仕上げた製品「かけるDHA MOIL」が注目されています。今回の座談会では「MOIL」に太白胡麻油を入れてみたい」という竹本専務からのリクエストに応え、不二製油が試作品を用意。「DHAは酸化しやすいので、ゴマリグナン由来の抗酸化性に優れた太白胡麻油を合わせれば酸化しにくくなるだろう」（竹本専務）、「現状のオリブオイル配合の製品よりも、太白胡麻油は料理を選ばずオールマイティ」（大森社長）など、意見が交わされました。はたして太白胡麻油入りのMOILは誕生するか!?



太白胡麻油入りのMOIL  
を野菜ダシで試食。

これなら  
どんな料理にも  
かけられる



推奨するわけではなく、食の選択枝を増やそうと。ですが5年ほど前に、社内でもプラントベースはなかなか日本で広まらないのかとアンケートをとったところ、満足度が低いと。  
竹本 やはり食の原点は、食欲を満たすおいしさですからね。  
大森 そうなんです。そこで社内に審議委員会を設けてまして、おいしい、そしてサステナブルな評価を満たした製品をGOODNONO Nブランドとして認定することにしました。現在、ソイレール、大豆ミート(プライムソイミート)などがあり、植物性ダシのMIR A-i-Dashi®(ミラダシ)も生まれました。  
竹本 なるほど。大豆ミートのハンバーグに焙煎ごま油を入れたら、うまいだろうなあ。圧搾純正胡麻油を数パーセント配合すると、かくし味として肉感が増すんじゃないかな。ミラダシでプラントベースのラーメンもぜひ一緒にやりたいですね。  
大森 今日をきっかけに、ごまと大豆で取り組めることがいろいろとありそうですね。  
竹本 食の世界の多様化の大きなストリームとして、プラントベースを進化させることが私たちのミッションであると強く認識しました。ありがとうございます。  
(2024年8月 瓢亭にて)



杉浦仁志

日本のプラントベースフードの第一人者。  
Social Food Gastronomyエグゼクティブシェフ。  
<https://www.hitoshisugiura.com/>

## レインボーブツダボウル

材料 多めの分量

### ■ソイクリーム

マメマーージュmou 100g  
濃久里夢(ココクリーム) 5g  
塩 適量

### ■精進タヒニ

A 純ねり胡麻 白ソフトパウチ 170g  
精進ダシ\* 185g

テンサイ糖 12g

減塩醤油 15g

酢 30g

塩 適量

### ■玄米

精進ダシの干しシイタケ 3g

精進ダシの昆布 1g

B ゆでたコンニャク 10g

もどしたヒジキ 10g

炊いた玄米 50g

太白胡麻油 適量

醤油 適量

胡麻油 一番搾り 適量

好みの野菜 適量

ペンタス、ピーシュート 各適宜

純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 適量

\* 水300mlに干しシイタケ、昆布各3gを一晩漬けてダシをとり、濾す

①ソイクリームの材料を混ぜる。②精進タヒニのAを泡立て器で混ぜて乳化させ、残りの材料を順に加えてのばす。

③玄米の干しシイタケ、昆布、コンニャクを細かくきざむ。太白胡麻油でBを炒め、醤油、胡麻油 一番搾りで調味する。

④野菜を用意する。ここではケール、トマト、オクラ、カボチャ、紫キャベツ、ニンジン、シメジ、大豆水煮、枝豆を使用。カボチャと紫キャベツは電子レンジで加熱し、すぐに酢(分量外)をかけて冷ます。

⑤皿にセルクルをおき、③を50g詰める。上に④を盛りつけ、①を数カ所に絞り、ペンタス、ピーシュートを飾る。②をまわりに流し、純ねり胡麻 黒ソフトパウチを少量ずつ落とす。

⑥

# ごま+大豆の プラントベース RECIPE

プラントベースのマーケットはどんどん拡大中。おいしくて、地球環境にも、体にもやさしいレシピをトップシェフが提案します。



## 七色野菜を美しく、おいしく、 栄養たっぷりにいただく

[杉浦仁志 Social Food Gastronomy]

野菜を中心に7色の食材を食べる「レインボーフーズ」を提唱する杉浦シェフ。植物由来の多くのファイトケミカルを摂取すると、体の抗酸化力や免疫力が高まるといわれています。「野菜を飽きずに食べつつけるためには、ごま油やねり胡麻の油脂感や、ごまの香味が大切です」。白ねり胡麻の精進タヒニは濃度があり、野菜や玄米と和えるとよくなり、タヒニごと余すことなくごまの栄養もとることができます。ソイクリームのココヤ、ドット模様のほろ苦い黒ねり胡麻がアクセントになり、タヒニの味わいにくらみをもたせます。



# 黒ごま生地に、たっぷりの豆乳クリーム 満足度100%超のヴィーガンドーナツ

[平子良太 AMAM DACOTAN表参道]

## 黒ごま豆乳クリームドーナツ

材料 ベーカーズ%

### ■黒ごまドーナツ生地

小麦粉(はるきらり) 50%  
小麦粉(カオリっち) 50%  
キビ砂糖 5%  
ハチミツ 10%  
塩 2%  
A インスタントドライイースト 0.04%  
米ゲル 20%  
濃久里夢(ココリーム) 20%  
ソイレブール 20%  
水 30%

純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 8%

いり胡麻 黒 5%

足し水 35%

オーガニックショートニング 適量

キビ砂糖 適量

### ■豆乳クリーム 約10個分

濃久里夢ほいっぷくれーる 500g  
キビ砂糖 50g

① Aを低速で3分→中速で6～8分ミキシングする。しっかりとグルテンを形成したら、純ねり胡麻黒ソフトパウチ、いり胡麻黒を加えて低速でなじませ、高速に上げて2、3回に分けて足し水を加える。  
② 1次発酵を16℃で約14時間とる。  
③ 50gに分割して丸め、ベンチタイムを約20分とる。  
④ 中央を広げてリング形に成形し、しばらく置いて表面を乾かす。この膜をつくることにより、油を吸いすぎることなく、生地の内側に保水できる。  
⑤ 210℃で熱したショートニングで④を50秒ずつ両面揚げる。冷めてからキビ砂糖をまぶす。  
⑥ 豆乳クリームの材料を合わせて泡立てる。細かい丸口金をつけた絞り袋に入れる。  
⑦ ⑤の側面に⑥の口金をさして穴をあけ、口金を左右に動かして両側にクリームを約25gずつ絞り入れる。反対側にも同様に絞り入れる。



豆乳クリーム「濃久里夢(ココリーム)」。生クリームに比べるとさっぱりし、豆乳よりもココやうまみがある。泡立てるホイップクリーム用途の「濃久里夢ほいっぷくれーる」もある。



豆乳クリームバター「ソイレブール」。乳由来の原料、香料不使用。大豆の風味も気にならず、バターのかわりに用途が広い。冷凍品。



水分値が高くしっとりし、不規則で所どころに大きな気泡がある生地。この大きな気泡があるのでフィリングの豆乳クリームをたっぷり絞り入れることができる。



平子良太

AMAM DACOTANを軸にI'm donut?、dacôのブランドを展開。全ブランドが行列の絶えない人気店。

AMAM DACOTAN表参道

東京都港区北青山3-7-6 ☎11:00～19:00(売り切れ次第閉店) 🌐水 <https://amamdacotan.com/>

進化系ドーナツプールの仕掛け人の一人、アマムダコタンの平子シェフ。口溶けのいい軽いドーナツ生地と、アイデアあふれるフィリングの組み合わせが人気の理由です。今回提案するのは、卵なしの黒ごまドーナツ生地に、豆乳クリームのホイップを入れたヴィーガンドーナツ。「ヴィーガンでも、黒ごまのパンチと油脂分があるので、満足度が高い。ここが黒ごまを使う狙い」。ドーナツ生地の味わいは黒ねり胡麻で、香りのアクセントとして黒いり胡麻を入れているのがポイント。水の配合の40%をココリームに置き換えることにより、黒ごまの風味にまろやかさを醸しだし、抜群の味のバランスに仕上がっています。フィリングの豆乳クリームはあふれるほどたっぷり、でも植物性なのでさっぱり軽く食べられます。



### 井上和豊

2001年に四川飯店に入社し、「スーツァン レストラン陳」の開業時に配属。2017年に料理長に就任。

### szechwan restaurant 陳

東京都渋谷区桜丘町26-1 セルリアンタワー東急ホテル2F ☎03-3463-4001 🕒11:30~15:00 (14:00L.O.)、17:30~22:00 (21:00L.O.) 💧水(祝日の場合は営業) <https://www.sisen.jp/shop/shibuya/>



## 別次元のおいしさを堪能できる 肉なしのプラントベース麻婆豆腐

[井上和豊 szechwan restaurant 陳]

### 白麻婆豆腐

材料 2皿分

- カリフラワー 10g
- 百合根 10g
- A 葉ニンニク 10g
- 生湯葉 10g
- MIRA-Dashi®C800 70ml (白湯タイプ)
- 水 70ml
- B MIRA-Dashi®C100 小さじ½ (清湯タイプ)
- 砂糖 小さじ½
- 塩、コショウ 各少々
- C マメマージュ 100g
- D 太白胡麻油 30g
- 一味唐辛子(朝天辣椒麺) 適量
- 花椒粉 適量
- E 太香胡麻油 75ml
- ザーサイ、ピーナッツ、パクチー 各適量

①Aを粗みじん切りにする。Eは細かめのみじん切りにする。②AとBを野菜に火が入るまで軽く煮る。③ボウルにCのマメマージュを入れ、②を加えて泡立て器でよく混ぜる。ここに太白胡麻油をかき混ぜながら少しずつ加えて乳化させる。④器に③を入れ、中央にDを小高くのせる。⑤太香胡麻油を高温に熱して④に注ぎ、Eをちらす。



マメマージュにカリフラワーなどを煮た熱いスープと具を混ぜ、太白胡麻油を加えて乳化させると、即席でココのある豆腐ができる。

豆腐の上に香辛料をのせ、高温に熱した太香胡麻油を注いで完成。香辛料、太香胡麻油ともに香りにフレッシュ感がある。



植物性ダシのシリーズ「MIRA-Dashi®」。ペースト状の清湯、フォン、カツオ風魚介、液体の白湯タイプのダシをラインナップ。

もしかしたらこれまでの麻婆豆腐を超越したかもしれない！そんなおいしさが生まれました。ひき肉を使わずにつくるため、ポイントのひとつは豆腐にココをだすこと。豆乳チーズのマメマージュ(↓P14)に、熱いスープと太白胡麻油を加えてとろんと乳化させ、うまみたっぷりの自家製豆腐をつくります。そして、ふたつめのポイントは、仕上げに一味唐辛子や花椒粉の上から、高温に熱した太香胡麻油をかけること。この太香胡麻油の香りが「肉っぽさ」を感じさせてくれます。「片栗粉でとろみをつける通常の麻婆豆腐よりも、香りが全開で立ちのぼり、油脂の輪郭がすっきりとします。いい油でなければ、この使い方はできません」と井上シェフ。プラントベースと同じくらい要望が多いグルテンフリーにも応えられ、裏メニュー的な人気になりそうです。



もう1品  
「薔薇豆花のデザート」の  
レシピはウェブに!



# プラントベース&グルテンフリーの ふんわりロールケーキ

[西園誠一郎 Seichiro, NISHIZONO]



「マメマージュ」は低脂肪豆乳を主原料に発酵させたチーズタイプの製品。ほんのり甘ずっぱいマスカルポーネタイプの「マメマージュmou（マメマージュムー）」もある。



## ルレ ポタニク

材料 2本分

### ■ビスキュイ・ルレ

60cm×40cm天板1枚分

A 凍結加糖卵黄 326g

A 洗双糖 90g

B 凍結卵白 326g

B 洗双糖 192g

トレハロース 24g

太白胡麻油 72g

C 無調整豆乳 60g

純ねり胡麻 白 12g

米粉（ふるう） 142g

### ■シャンティイ・ソジャ

濃久里夢ほいぶくれーる 300g

マメマージュ 600g

洗双糖 40g

バニラペースト 3g

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 36g

### ■組み立て

ブードルデコール 適量

①ビスキュイ・ルレをつくる。ミキサーボウルにAを入れて軽く温め、ホイッパーの跡が残るまで泡立てる。大きなボウルに移す。②Bで7分立て（角がやや折れる）のメレンゲをつくる。③Cを合わせて温める。④①に②の半量を加えて泡立て器で軽く混ぜ、米粉を2回に分けて加えて混ぜ、②の残りを加えて混ぜる。⑤③に④を少量加えて混ぜ、これをもどしてゴムベラで混ぜる。比重が45±2になるように調整する（100ml容量プリンカップに入れてすり切り、計量して45g±2gになればいい。これよりも重量が少ない場合はさらに混ぜて再度計量する）。⑥ベーキングシートを敷いた天板に流して均す。160℃のコンベクションオープン（ダンパー開放・窯入れ直後に1回スチーム）で約13分焼く。⑦シャンティイ・ソジャをつくる。ミキサーボウルに純ねり胡麻 白ソフトパウチ以外の材料を入れてしっかり泡立て、純ねり胡麻 白ソフトパウチを加える。⑧⑥の上面にブードルデコールをふる。長辺を半分にカットする。⑨ベーキングシートに⑧を上面を下にしておき、⑦を460gぬり広げて巻く。軽く冷やして締め、3cm幅にカットする。

もう1品

「ギャレット プラリネ ポタニク」のレシピはウェブに！



ナチュラルテイストは近年のパーティスリーのキーワード。素材選びやシンプルで味わい深いお菓子の注目が集まっています。このロールケーキも米粉の生地と大豆のクレーム・シャンティイだけの構成で、いたってシンプルです。米粉生地、しかもロールケーキ用の生地となると、巻くときに表面が割れにくい配合にすることが大切。西園シェフはそのためにバターで

はなく、太白胡麻油を配合しています。しっとり保湿し、米粉特有のバサつきなどの劣化もしにくくなります。フィリングの大豆のクレーム・シャンティイは、食べ慣れた生クリームと比べて違和感を感じさせないよう、白ねり胡麻でコクをだし、洗双糖でやさしい甘みを、バニラで香りに奥行きをだします。ちよっと懐かしさを感じるような一品です。



西園誠一郎

2014年に「Seichiro, NISHIZONO」をオープン、2023年12月に現在地に移転。

Seichiro, NISHIZONO

大阪市西区京町堀1-14-28 UTSUBO+2

1F ☎06-6690-8766 🕒11:00～

19:00 🔥火、水（不定休） <https://www.seichiro-nishizono.com/>



## ソヤファームクラブ カフェ

不二製油のオンラインサイト「ソヤファームクラブ」は、ソイプロテインが豊富なアイテムや、体にやさしいプラントベースの豆乳クリームバターなど、気になるラインナップがたくさん。大豆と相性抜群なごま油やねり胡麻と一緒に作る、エナジー感があり、ギルトフリーなレシピをお届けします。

Recipe by 渡辺麻紀



# SOYA FARM CLUB cafe



プロテインアイスをつくりおき。  
ザクッと割って、いつでも好きなだけ。

## エナジーヨーグルトアイス

材料 A4サイズのバット1枚分  
A [水切りヨーグルト\*200g ぎゅっとたんぱく  
グリーンスムージー10g 砂糖(好みで)40g]  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ大さじ1 ヘルシーカ  
カオ ハイプロテイン30g ドライマンゴー20g  
ピスタチオ8g  
\*ペーパータオルを敷いたザルで水を1~2時間切る(もしくはギリシャヨーグルトを使ってもOK)

- ① Aをよく混ぜる。
- ② バットにオープンシートを敷き、①を薄く広げる。
- ③ 純ねり胡麻 白ソフトパウチを所どころに落とし、スプーンなどでマーブル状に広げ、ぎざんだヘルシーカカオ ハイプロテイン、5mm角にカットしたドライマンゴー、粗みじん切りにしたピスタチオをちらして軽く押し込む。
- ④ 冷凍庫で1時間以上冷やし固める。手で好みの大きさに割る。



## ぎゅっとたんぱく ナチュラル、ショコラ、グリーンスムージー

大豆プロテインはホエイプロテインに比べてゆっくり消化されるので、腹もちがよくダイエットサポートにもおすすめ。大豆のフレーバーがマイルドなソイプロテインを使用しているため飲みやすく、シェイカーなしで混ぜるだけで溶けやすい粉末状。ナチュラルはMCTオイル、ショコラとグリーンスムージーは乳酸菌配合。

## ヘルシーカカオ ハイプロテイン

タンパク質もしっかりとれる、ボディメイクチョコレートとして人気。ソイプロテインとホエイプロテインを1対1で配合。6粒で約3gのタンパク質をとることができる。環境・人権保護にも配慮した製品。



# ENERGY

プロテイン入りのスイーツパンケーキ。  
セサミチョコソースたっぷりでミルクレープ風に。

## ミルパンケーキ

材料 パンケーキ10枚分

■パンケーキ A [全卵1個 純ねり胡麻 黒小さじ1 キビ砂糖 大さじ1] B [プレーンヨーグルト(室温)100ml 牛乳(室温) 200ml] C [薄力粉150g ベーキングパウダー小さじ1] ぎゅ っとたんぱく ナチュラル大さじ2 豆乳クリームバター15g 太白 胡麻油適量

■セサミチョコソース 純ねり胡麻 白20g 牛乳(約30℃) 50ml ヘルシーカカオ ハイプロテイン 100g 豆乳クリームバタ ー15g

■メープルセサミ メープルシロップ大さじ2 太香胡麻油大さじ1 塩少々

■仕上げ 豆乳クリームバター適量

- ①パンケーキをつくる。Aを泡立て器ですり混ぜ、Bを2、3回に分けて加えながらよく混ぜる。
- ②合わせてふるったCとぎゅっとたんぱく ナチュラルを大きめのボウルに入れ、①を3、4回に分けて加えて混ぜ、溶かした豆乳クリームバターも加える。室温で15分やすませる。
- ③フライパンを弱めの中火にかけ、太白胡麻油を薄くぬる。②の1/10量を流し入れ、片面2、3分ずつ焼く。冷ましておく。
- ④セサミチョコソースをつくる。純ねり胡麻 白に牛乳を少しずつ加えて泡立て器ですり混ぜる。
- ⑤別のボウルでヘルシーカカオ ハイプロテインを湯煎で溶かす。豆乳クリームバターを加えて混ぜ、④を4、5回に分けて加えて混ぜる。
- ⑥メープルセサミの材料を混ぜる。
- ⑦③に⑤をぬりながら好みの枚数を重ねる。
- ⑧盛りつけて豆乳クリームバターをのせ、⑥をかける。



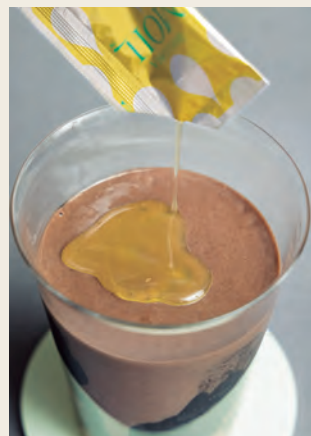
セサミン、大豆プロテイン、ポリフェノールでパワフルに。  
DHAオイルMOILでイキイキ!

## 黒ごまバナナスムージー with MOIL

材料 1人分

純ねり胡麻 黒小さじ1~2 A [バナナ1本(正味約100g) 純ねり胡麻 黒小さじ2 ぎゅっとたんぱく ショコラ大さじ4 豆乳150ml] MOIL1袋

- ①グラスの内側に純ねり胡麻 黒をぬる。
- ②Aをミキサーにかけ、①に注ぐ。MOILをかける。



1日1袋のMOILを毎日の食習慣に。  
スムージーに入れるのもおすすめ!



### かけるDHA MOIL

藻から抽出した植物由来のDHAを含むオイル「MOIL」は、注目のサプリメント。DHAによるイキイキとした毎日を応援。1袋にマグロの刺身10切れ分\* = 300mgのDHA、EPAが含まれている。

\* 日本食品標準成分表(八訂)より



## 豆乳クリームバター

動物性原料、香料不使用の豆乳クリームバター。大豆由来のコクはあるのに、口の中はさっぱり、食後感も軽い。冷凍保存で、冷蔵庫から出したてでもカットできるので使い勝手がいい。コレステロール97%以上オフ\*。

\* 日本食品標準成分表（八訂）の有塩バターと比較

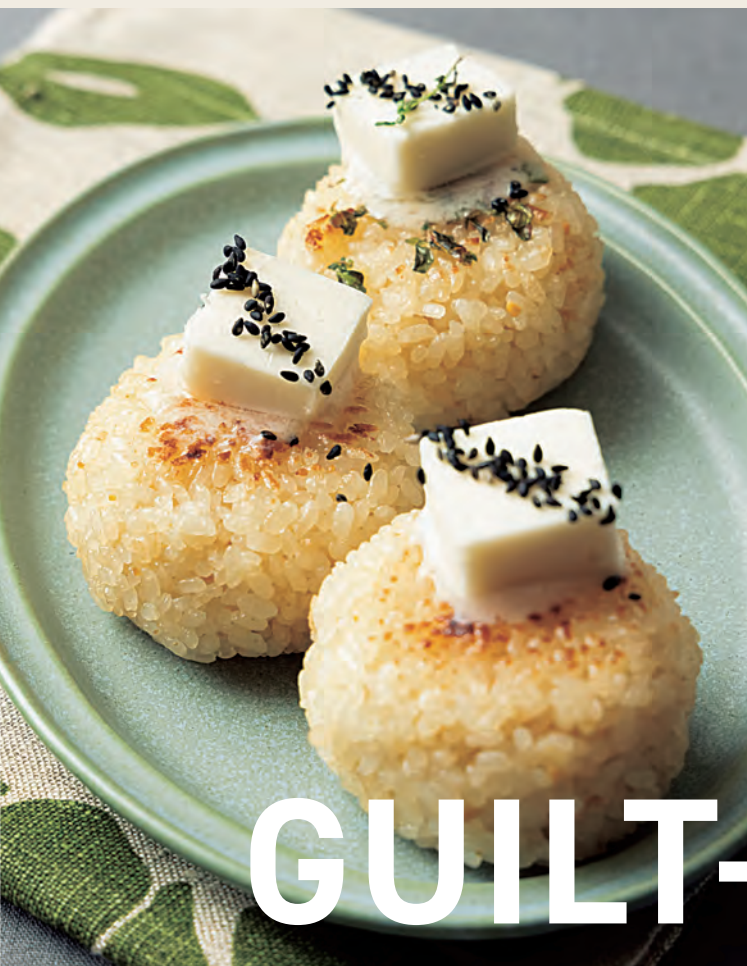
香ばしいごま味噌に、ギルトフリーな豆乳クリームバターをたっぷりオン。メルティで、まるやかミルクィー。

## ごま味噌焼きおにぎり

材料 4個分

A [味噌大さじ1 胡麻油 一番搾り小さじ1] 温かいごはん1膳強(200g) 好みでタイムの葉小さじ½ 胡麻油 一番搾り適量 豆乳クリームバター 10g×4 いり胡麻 黒適量

- ① Aをよく練り混ぜ、ごはんと混ぜる。好みで半量にタイムを混ぜる。
- ② 手のひらに胡麻油 一番搾りを薄くつけ、①でおにぎりを4つつくる。
- ③ フライパンを中火で熱して胡麻油 一番搾り少々を入れ、②の表面を焼く。
- ④ 焼きたてに豆乳クリームバターをのせ、いり胡麻 黒をふる。



人気のバターサンドをプラントベースで作るといいこと、それはコクがあるのに、食後感がすっきり!

## ラムイチジクバターサンド

材料 6個分

小粒ドライイチジク10個(45g) ラム酒大さじ1 A [豆乳クリームバター100g 純ねり胡麻 黒25g 太香胡麻油小さじ½ キビ砂糖15g 塩少々] クッキー(市販品)12枚

- ① ドライイチジクを6つに切り、耐熱容器にラム酒とともにに入れて混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。完全に冷ます。
- ② Aを泡立て器でよくすり混ぜ、①の汁気を切って加える。
- ③ クッキーで②をサンドする。バタークリームが柔らかい場合は冷蔵庫にしばらく入れて冷やすとベター。



# GUILT-FREE

## EDITOR'S SUGGESTION

# 豆乳クリームバターと ごま油でプラントベースの 万能ごまバター醤油

この黄金比でどんなレシピにも万能！  
冷めても冷蔵保存しても油脂が固まらず  
サラリと軽い。お弁当にもおすすめです。

Recipe by  
平賀大輔 (ON the TABLE CHINESE)



### つくり方は簡単！

豆乳クリームバターとごま油を  
電子レンジ(500W)で20～  
30秒ほど加熱して溶かし(もし  
くは柔らかくするだけでもOK)、  
醤油などの材料を混ぜる。



ダシいらすのプラントベースポタージュ。  
罪深きほどの豆乳クリームバターと、  
ナッティな太香胡麻油を溶かして味変。

## かぼちゃのポタージュ

材料 2、3人分

A [カボチャ正味250g 玉ネギ30g 塩小さじ½  
水大さじ2] 豆乳クリームバター20g 太白胡麻油  
大さじ2 豆乳450～500ml 塩、コショウ各適量  
パプリカパウダー適宜 豆乳クリームバター1人分10  
～15g 太香胡麻油適量

- ①カボチャは皮をむき厚さ5mm、玉ネギは薄切りにする。
- ②鍋にAを入れ、豆乳クリームバターをのせ、太白胡麻油を回しかける。フタをして弱火にかけ、カボチャがくずれるくらい柔らかくなるまで蒸し煮する。途中2、3回全体をかき混ぜ、焦げつきそうならば水を適宜加える。
- ③火をとめて豆乳を加え、ハンドブレンダーにかける。塩、コショウをする。
- ④盛りつけて好みでパプリカパウダーをふり、豆乳クリームバターをのせ、太香胡麻油をかける。



## SOYA FARM CLUB

P15～18で使用した不二製油の製品は、オンライン  
ショップ「SOYA FARM CLUB」で購入できます。

<https://soyafarm.com/shop/products/>

エスニックごまバター醤油で 王道ごまバター醤油で 中華ごまバター醤油で



チャーシュー炒飯



牛肉と野菜炒め



棒棒鶏!?なごまバターチキン

### エスニックごまバター醤油

太香胡麻油 1 : 豆乳クリームバター 1 : 醤油 1、クミンパウダー少々

アレンジ: チャーシュー炒飯

- ①フライパンを熱して太白胡麻油入れ、溶いた卵、ごはんの順に入れて炒める。
- ②「エスニックごまバター醤油」を加え、きざんだチャーシュー、トウモロコシ、万能ネギなど好みの具を入れて炒める。

### 王道ごまバター醤油

太香胡麻油 1 : 豆乳クリームバター 1 : 醤油 1、黒コショウ少々

アレンジ: 牛肉と野菜炒め

- ①牛肉、野菜に「王道ごまバター醤油」で下味をつける。
- ②太白胡麻油で①の牛肉を炒め、野菜も加えて炒める。焼き目がついたら①のごまバター醤油を加えて染み込ませるように炒め合わせ、水溶き片栗粉でまとめる。

### 中華ごまバター醤油

胡麻油 一番搾り 1 : 豆乳クリームバター 1 : 醤油1、酢1、ごま油屋のラー油少々

アレンジ: 棒棒鶏!?なごまバターチキン

- ①蒸し鶏を「中華ごまバター醤油」で和え、好みでキビ砂糖少々で甘みを調える。

定番の「あずき生クリーム」は、十勝産小豆のあんこと、ミルクィな生クリームをサンド。よく焼けたどらやき生地は香ばしい。



# じわっと おいしい スイーツ

スイーツ業界で太白胡麻油が人気です。植物性のオイルだからこそ表現できるおいしさはいろいろ。ぜひ味わってほしい3店をご紹介します。

スイーツの  
おいしさを醸し出す  
太白胡麻油の  
UMAMI



末富のイメージカラー青色が冴えるパッケージには、ビン入りのカステラときなこ、黒蜜 (810円)。カステラは京都伊勢丹の店舗のみの限定販売。

## きなこ黒蜜で味変しながらいただく ビン入りのしっとりカステラ

SUETOMI A°Q [京都]

1893年創業の老舗の京菓子司「末富」がプロデュースする「A°Q」(青久)は、茶の湯とともに育まれてきた京菓子を気軽なお茶時間で楽しむのがコンセプト。和洋菓子を融合させたフィナンシェやあんぱんと並んで人気ののが、ビン入りで焼きあげたカステラです。北海道産小麦粉をブレンドし、冷たくてもおいしく食べられる工夫を凝らした生地は、太白胡麻油がしっとり、ふわり感をだしています。卵の濃厚な味わいや国産アシアハチミツの香りがふくよかにふくらみます。



ふっくらとしたカステラを、まずは一口そのまま。あとは好みできなこ黒蜜をかけながら。黒蜜がジュワリと染み込んだ味も美味。国産無添加の材料にこだわり、伝統と新しさを取り入れる。

SUETOMI A°Q

京都市下京区烏丸通塩小路下ル  
東塩小路町 JR京都伊勢丹B1F  
☎ 075-352-1111 (代) 🕒 10:  
00~20:00 📵 無  
<https://aoq.jp/>

## こんがり、ふわふわ。生どらやきが人気です

赤坂おぎ乃 和甘 [虎ノ門ヒルズ]



銅板に太白胡麻油を引き、生地を流して一枚ずつ焼きあげる。太白胡麻油だと生地が冷めても油っぽくベタつくことがない。

店頭の銅板で一枚ずつ焼かれるどらやきの生地は、こんがりとした濃いキツネ色に焼けて、とてもおいしそう。このどらやきは、同店を監修する和食店「赤坂おぎ乃」の荻野聡士さんがこだわりぬいたオリジナルレシピ。メレンゲを別立てにして合わせることで、細かい気泡をたっぷり含み、焼きあがりの生地が口溶けよくなります。「生地に入れた太白胡麻油がしっとり感やコクをだしてくれませす。この生どらやきは太白胡麻油なくしてつくれません」と荻野さん。おやつにも、気軽なおもたせにも最適です。



### 赤坂おぎ乃 和甘

東京都港区虎ノ門2-6-3 虎ノ門ヒルズ  
ステーションタワーB2F ☎03-6205-  
8611 🕒11:00~20:00 📄無  
<https://wakan-ogino.com/>

あずきマスカルポーネ(左)  
とあずき塩バター(右)。す  
べて490円。箱入り5個セ  
ット、10個セットも用意。

## 注目のプラントベースで 美味極まる焼き菓子に出会いました

芦屋プールのトウジュール スウィーツ [芦屋]



ファースト  
スウィーツ・ソイ

ソイ・チーズ

Love石・ソイ

ソイ・シヨコラ

ソイ・プレーン



母親がつくるようなやさしい味わいが人気のパティスリー。最近は豆乳クリームバターと太白胡麻油を使った焼き菓子が人気です。「おいしいサステナブルな商品をつくりたいと豆乳クリームバターを使いはじめましたが、何かが足り

りないと思ったときに出会ったのが太白胡麻油。この組み合わせがクッキーを劇的に変えました。軽くてサクサク食感で、素材の風味が際立つくせになるおいしさです」とオーナーの梶本莉佐さん。ぜひ食べてほしい逸品です。

ソイシリーズのクッキー(左)と、芳醇な香りのブランデーケーキのミス・プールのトウジュール・ソイ(上)。ファーストスウィーツ・ソイ、Love石・ソイ、ミス・プールのトウジュール・ソイは、2024年のインターナショナル・テイスト・インスティテュートで見事、優秀味覚賞を受賞。ソイ詰合せM/ブランデーケーキ(2800円)などギフトボックスも多種。豆乳クリームバター&太白胡麻油と、バターを使ったクッキーの食べ比べができる詰め合わせもおすすめ。オンラインショップでも購入可。

芦屋プールのトウジュール スウィーツ

兵庫県芦屋市精道町12-14 ☎0797-26-6221 🕒10:00~19:00  
🔥火、水 <http://www.ptsweets.com/>

# 海の豊穡は藻食から

岩井義郎

天富良いわ井

東京都中央区銀座7-4-5 銀座745ビル  
6F ☎03-3571-5252 🕒18:00～  
22:00 (20:00最終入店)、水～土曜は  
前日までの予約で昼も営業 📅日、月  
<https://www.tempura-iwai.com/>



日本の海には1500種類もの海藻が生育し、すべてが食用になるといわれています。日本列島はぐるりと「海藻の畑」に囲まれているのです。ところがいま日本の海藻は、海水温の変化や、ウニや藻を食べる魚による食害で激減し、地域によっては危機的状況に瀕しているそうです。海藻の表面には小型生物が生息し、森のように生い茂る海藻は魚の産卵場所でもあります。いわば「海藻は魚の竜宮城」。豊かな海の生態系を育むために、海藻の存在は欠かせないのです。

近年、世界的なムーブメントとして、海藻があらたに見直されはじめています。野菜顔負けの豊富な栄養があり、鮮やかな色合いや形も美しく、欧米ではプラントベースの食材としても注目されています。これまでとはひと味ちがう、新たな海藻食文化が生まれつつあるのです。海藻愛にあふれる高知県のシーベジタブル、徳島県のシーコックトモエの2社の海藻をご紹介します。海藻のおいしい食べ方をシェフたちと考えました。私たちが海藻を食べれば、体が喜び、魚も喜び、海の豊穡につながるのです。

## #1 海のベジタブル「海藻」を 太白胡麻油のうまみで天ぷらに



### 若ひじきのかき揚げ

若ひじきにニンジン、シシトウの色が映える一品。揚げ油は太白胡麻油。衣に含まれたうまみが若ひじきをおいしくする。

表紙の「生すじ青のりの天ぷら」を鮎に添えるとまるで清流のよう。



海老と乾燥すじ青のりのかき揚げは上品な香味。



今号の表紙を飾るのは、天富良いわ井の岩井義郎さんが揚げてくれた「生すじ青のりの天ぷら」。すじ青のりの緑色が美しく、香り高い一品で、根元の株のほうは衣を多めにまどつてふわりとし、先端のほうは衣薄めでサクリ。「天種は魚介類が主役ですから、海藻もおもしろいですね」と岩井さん。すじ青のりやアオサのように香りがある海藻は、かき揚げの衣の味変素材としても魅力的です。海藻とごま油の相性のよさを考えたら、海藻の天種は注目度大かもしれません。

## #2 チャイニーズと海藻、 どちらも油と相性抜群

### アサリスープの 海藻ヌードル

アリコ・ドウ・メールは平打ちパスタのようなフランスの海藻。味が淡泊なので、汁麺でも、和え麺でも、どんなヌードルにでもアレンジできる。グルテンフリー、プラントベースのヌードルとしてもおすすめ。

材料／1人分 アリコ・ドウ・メール(塩蔵) 120g A [アサリ120g ゴボウ(細切り) 30g ニンニク(みじん切り)小さじ1 鶏ガラスープ400ml 黒コショウ適量] 塩適量 長ネギ、パクチー、ニラなど適宜

①アリコ・ドウ・メールはすすいでから、水に5分浸けてもどす。②Aを沸かしてゴボウが柔らかくなったら、塩で調味する。③①を45秒ゆで、お湯を切って②に入れて数分煮る。④好みできざんだ長ネギ、パクチー、ニラなどをちらす。



### 海藻豆腐

甘ずっぱいピリ辛ダレで食べる、ピータン豆腐ならぬ、海藻豆腐。シコシコ歯ざわりの海藻ダルスは、これまでに体験したことがない独特の食感!濃いピンク色に眼が惹きつけられる。

材料／1皿分(湖南ソースは約100g分) A [ダルス(塩蔵)50g ザーサイ25g 太白胡麻油、いり胡麻白、塩各少々] 湖南ソース[万願寺唐辛子20g 長ネギの青い部分60g ニンニク15g パクチーの茎5g 台湾醤油\*大さじ2 酢、砂糖、胡麻油 一番搾り、ごま油屋のラー油各大さじ1] 豆腐½丁 万能ネギ適量

\*台湾醤油がない場合は濃口醤油、オイスターソース各大さじ1で代用

①ダルスはすすいでから、水に5分浸けてもどし、食べやすい大きさにちぎる。Aを和える。②湖南ソースの万願寺唐辛子、長ネギの青い部分、ニンニク、パクチーの茎をフライパンで約1時間かけてカラカラになるまで煎る。③②をみじん切りにし、調味料と混ぜる。④豆腐に①をたっぷりのせ、③をかけ、万能ネギの小口切りをのせる。

「海藻は見た目や食感は個性ですが、それほどクセがなく、おだやかな味のものが多いです。冷菜にも温菜にもなり、素材として料理の幅が広い」とオン・ザ・テーブル・チャイニーズの平賀大輔シェフ。ここで使ったのは、日本

でまだほとんど知られていないフランス産のダルスと、ヌードルのように食べられるアリコ・ドウ・メールです。はじめて料理をしてみた感想は「かなりイケます!」。栄養も豊富な海藻は、医食同源の中国料理でも活用度大です。



平賀大輔

#### ON the TABLE CHINESE

東京都渋谷区渋谷3-2-6 帝都青山ビル1F ☎03-5962-7886 🕒18:00~23:00、日・祝~22:00 📍水、第1・3・5日曜 Instagram @onthetable\_chinese0116

## #3 日本の海藻文化を支えてきたこの一品

インスタントスープのロングセラー、理研ビタミンのわかめスープ。「わかめ」と聞けば、このわかめスープを思い浮かべる人も多いのでは。なんと誕生は1981年。当時はなかった「食べるスープ」のジャンルを生み出したほどの具のわかめがたっぷりでした。お湯を注ぐだけのインスタントとは思えないほどわかめの香りがよく、緑鮮やか。スープは帆立のうまみにあふれ、焙煎した香ばしい金ごまと白ごまが食欲をかき立てます。「ごま油の四季」編集部のおススメは、压榨純正胡麻油を数滴追加。香り立つごま油の香味とわかめスープの相性は抜群です!





世界中の料理人が国や料理のジャンルを超えて、よい素材を探し求めています。いま海藻は感度が高い料理人の心をとらえはじめていますが、ミドルの藤尾康浩シェフもその一人。高知県にあるシーベジタブルのすじ青のり陸上栽培の拠点にも足を運び、未知だった海藻のポテンシャルの高さに驚いたといいます。「種類の多さ、豊かな香り、栄養価の高さ。もっと深掘りして、料理の幅を広げたい」。香りをいかに持続させ、他の素材と一体化させるかを追求し、新境地の料理が生まれました。

## #4 人にも、地球にもやさしい海藻が 世界で大バケする予感

### すじ青のりバター

ボウルで混ぜるだけで完成し、すじ青のりの豊富な栄養もとれる海藻ヴィーガンバター。パンの生地にもすじ青のりを混ぜ込んで、バターとパンで香り豊かに。

材料／つくりやすい量 無調整豆乳50ml 無臭ココナッツオイル100ml  
太白胡麻油23ml 塩1.5g すじ青のり適量 白ワインビネガー小さじ1

①ボウルに白ワインビネガー以外の材料を入れて混ぜる。②①を氷水にあて、白ワインビネガーを加えて泡立て器で混ぜ、固まりはじめてたら型に入れる。冷蔵庫で固める。

### すじ青のりパン

材料／1個分 強力粉60g 全粒粉35g 塩2g ザラメ2g 天然酵母元種(水と強力粉を1:1で継いだもの)50g 水60g すじ青のり2g

①全材料をミキサーの中速で練る。②18℃で一晩1次発酵させる。③パンチしてフットボール形に整える。④35℃で約1時間2次発酵させる。⑤220℃のオーブンで約20分焼く。



### とさかのりとピーツの羊羹 ねりごまソース

加熱して冷ますと、弾力のある食感に固まるとさかのりの特徴を生かし、艶っぽい濃いピンク色の羊羹に。海藻自体はそれほど味に特徴はないため、ごまのように香味が立つ素材との相性はすこぶるよい。

材料／つくりやすい量 羊羹[とさかのり(塩蔵)]100g  
ピーツジュース\*200ml 砂糖大さじ1 赤ワインビネガー小さじ1  
ねりごまソース[砂糖20g お湯大さじ1 純ねり胡麻黒50g]

\*生のピーツをジューサーにかけて漉す

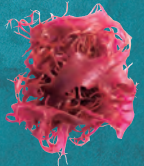
①とさかのりは水をかえながらすすぎ、水に浸して塩抜きする。②ピーツジュースを沸かしてアクを取り、①、砂糖、赤ワインビネガーを加える。くすんだピンク色になりどろっとしたら、ハンドブレンダーでなめらかにする。③バットに薄く流して固める。④ねりごまソースの砂糖をお湯で溶かし、純ねり胡麻黒と混ぜる。⑤③を5cm角くらいにカットして巻く。器に盛り、④をかける。

藤尾康浩



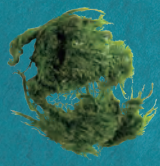
middle

京都市左京区下鴨上川原町5-3  
☎075-744-0572 ☎昼入店時間12:00、夜17:00~18:30  
🕒不定 <https://middle.co.jp/>



### とさかのり (塩蔵)

紅藻類のなかでもっとも個性的。色と食感を生かしてサラダや刺身のツマによく使われるが、加熱して冷ますとプルプルに固まる性質が料理に活用度大。SV



### すじ青のり

青のりのなかでも香り強い。合わせる素材を選ばない万能海藻。鉄分やカルシウム、ビタミンのほか、うまみ成分のグルタミン酸も豊富。生、乾燥がある。SV



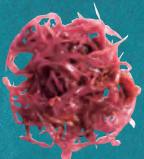
### アリコ・ドウ・メール (塩蔵)

幅広モデルのような形と食感で、日本には生息しない種類。Sea Spaghettiと呼ばれ、グルテンフリー、ヴィーガン素材としても脚光を浴びる。これとダルス、ワカメはフランス・ブルターニュ産。ST



### ダルス (塩蔵)

海苔のような磯の香りがあり、シコシコとした独特の歯切れ。海藻のなかでもとくに栄養価が高く、海のスーパーフードと呼ばれる。ST



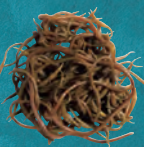
### 生みりん (塩蔵)

九州の一部の地域で食べられてきた稀少品種。外側はコリッとして、中身はジュルッとしたとろみがある。SV



### はばのり (乾燥)

他の海藻にはない、地上の植物に似た香りがあり、野生の山菜のような苦みや青っぽい香りを感じさせる。SV



### 若ひじき (塩蔵)

国産ひじきの若芽の部分。海の野菜感覚で食べられる、鮮度感のあるシャキッとした歯ごたえ。SV



### ワカメ (塩蔵)

色が濃く、肉厚。ブルターニュでは30年前からワカメが生息し、いま新しい食材として注目されている。ST

#### シーコクトモエ(株)

<https://seacock-tomoe.com/>

徳島・鳴門のわかめメーカーうずしお食品の販売会社。産地で培ったボイル塩蔵や急速冷凍の加工技術を生かし、フランスで市場開拓中。2022年からアルゴレスコ社と協業し、同社ブランド3品を日本で販売。

#### 合同会社シーベジタブル

<https://seaveges.com/>

「海藻で海も人も健やかに」を企業理念とし、海藻の栽培技術の研究から、海面・陸上両方での栽培、製品開発まで手がける(本社・高知県)。国内外でポップアップ出店やイベントを仕掛け、海藻の認知度アップ中。

※ SV：シーベジタブルの製品、ST：シーコクトモエの製品



## 海藻とツルムラサキのサラダ 酒粕とごま油のソース

7種類の海藻の個性を楽しめるように、図鑑のように並べたサラダ。酒粕と胡麻油 一番搾りのソースは、酒粕とごま油の両方の香りが立つように、あえて乳化させずにざっくりと混ぜる。

材料/4人分 海藻各種適量 ツルムラサキ適量 酒粕とごま油のソース [玉ネギ1/2個 白ワイン200ml 酒粕100g 胡麻油 一番搾り大さじ1+適量]

- 塩蔵の海藻はそれぞれ水をかえながらすすぎ、水に浸して塩抜きする。食べやすく切る。
- ツルムラサキはゆでて食べやすい大きさに切る。
- 玉ネギの薄切りと白ワインを半量まで煮詰め、酒粕を加えて弱火で1~2分煮てアルコール分を飛ばす。
- ミキサーに移し、胡麻油 一番搾り大さじ1を少しずつ加えながら攪拌する。
- ①、②を盛りつけ、④を別添えて好みで胡麻油 一番搾りをたらす。

天白 千葉・本町

鶴貝頭一



「私の天ぷらは太白胡麻油と素材を食べる料理です」

究めてシンプルな調理法ゆえ、職

人の感性や考え方が顕著に表われる。そうあらためて感じさせられたのが、「天白」の天ぷらだ。

主人の鶴貝頭一さんが揚げる天ぷらは、油が派手な音を立てない。天種を油に投じたときだけはしばらく音がするが、これは衣の水分が蒸発する音で、それが落ち着くとあとは静かそのもの。なぜなら、素材の水分を脱水せずに揚げているからだという。鶴貝さんが語る理論は興味深い。

「素材のうまみは水分に含まれているので、極力逃がすべきではないというのが持論です。油の温度は高くても180℃で素材を入れ、衣が固まったら火をとめて余熱にまかせて揚げ、最後に少しだけ温度をも

どします」

素材により揚げ方はすべて変えるが、およそはこのようなイメージで揚げると鶴貝さんという。魚介類はといえば、素材の水分には魚特有の

くさみも含まれている。このくさみは素材の温度帯が135℃くらいで素材から放出されるのだそう。天ぷらは耳で揚げるとよくいわれますが、私は鼻で感じながら揚げます。私の天ぷらは低温揚げで素材によって60〜180℃を使い分け

ます。天ぷらといえば高温でカリリと揚げられるのが一般的ですが、それは油の品質があまりよくなかった時代に、そうしなければ油くさくて食べられなかったから。私が太白胡麻油100%で揚げるのは、この油ならば低温でゆっくり揚げても、

たとえ衣が油を含んでも、油のネガティブな要素がでないためです。太白胡麻油がうまい調味料だから、むしろ油っぽくしたいくらいです」と鶴貝さん。素材から水分をださないため、油もよごれにくく、昼夜それぞれの営業時間内は油交換は不要。むしろ、油の変化によって変わる天ぷらの味を楽しんでもらうようにコースを組んでいる。

20年にわたり修業した「銀座天一」で経験を積み、そのときに自分のなかで感じたことを、自らの店ですべて検証しつづけて今に至る。独自の理論にもとづく技法を確立しつつあるが、まだまだ究めていきたいという鶴貝さん。日々天ぷらを揚げるのが楽しくてたまらないようにみえる。

天白

天白

千葉市中央区本町2-1-21 石井ビル1F ☎043-221-2505  
営業時間/昼12:00～、夜18:00～(一斉スタート) 水、木、月・金の昼休  
<http://www.tenhaku.com/>

カウンター6席。おまかせ1万8700円の完全予約制。1本目の海老、季節の魚介や野菜、穴子、2本目の海老、いもの順に12種ほど揚げ、ぐめはかき揚げの天井か天ばら茶漬。



1



2



3



4



6



7



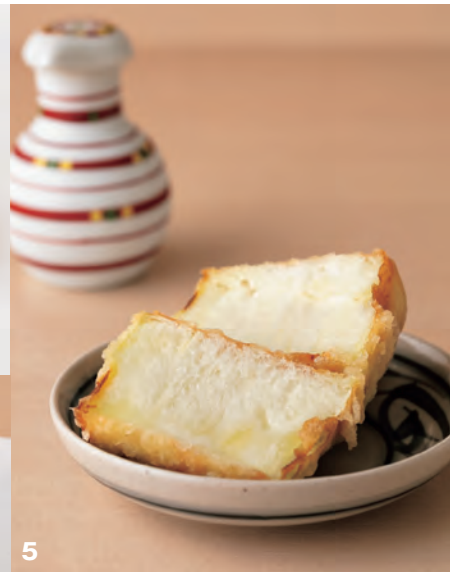
8



9



10



5

**1** 海老は才巻。はじめにきれいな油で揚げた物を1本。最後にもう1本。コースの途中で揚げ油を変えないので、油の変化により海老の味も変わる。全般的に衣はしっかりとつけ、太白胡麻油を含ませながら揚げる。**2** ドラゴンフルーツのつぼみは稀少。ツルムラサキのような青い香りと粘りがある。**3** れんこんは通年で供するが、秋冬は甘みが増すので根元のほうの節を選ぶ。**4** 2年ねかせたメークインを丸ごと低温で3時間揚げる。営業の1時間前から揚げはじめ、60℃まで上げては火をとめて余熱で火を入れることをくり返す。「デンブンの甘みは温度が下がるときにできる」(鶴貝さん)。**5** 赤なすの内側はとろけるような食感。水分を逃さず揚げるため風味は強くないが、淡口醤油をたらして食べるとナスの甘みが湧きあがってくる。**6~9** 鶴貝さんの理論を象徴する穴子。穴子は高温で揚げてくさみを抜くという常識とは真逆で、低温で10分以上揚げる。はじめに150℃の油に入れ、全体をかき混ぜながら「低温でも油圧をかけて衣を固めるイメージ」で揚げはじめ(写真7)。火をとめ、余熱で火を入れながら120℃まで下げると、水分が最大限に増す(写真8)。この後135℃まで上げると、プシュッと水分がはじける音が聞こえ、この水分とともにくさみが外に抜ける(写真9)。最後は150℃くらいまで上げて香ばしさをだす。**10** 衣の卵水は泡立て器でかき立て、気泡の量のちがいで3種を使い分ける。**11** 換気設備がみえない設計。天井に鏡をとりつけ、客席から鍋の中をみることができるといふ工夫も。



11

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 30

賛否両論は9月で開業20周年を迎えます。手間暇かけた本格的な和食でありながら、どこかやみつきになる味わいの仕掛けが潜んでいるのが笠原イズム。賛否両論の名品から、ごま油がやみつき感を生む料理をご紹介します。



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。最新刊は「賛否両論－料理人と家族－」(主婦の友社)。

## 海老真丈椀

材料：4人分(海老真丈は25個分)	〔ダシ15、醤油1、みりん1〕
卵黄 3個分	Aの割合
太白胡麻油 180ml	シイタケ 4枚
白身魚すり身(市販品) 500g	酒、塩 各少々
煮切り酒 180ml	〔ダシ 800ml〕
卵白 1個分	B
塩 少々	酒 適量
むき海老 500g	塩 適量
ワカメ 80g	淡口醤油 適量
	木の芽 適量

- 卵黄を溶き、太白胡麻油を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜてマヨネーズ状にする。
- フードプロセッサーにすり身を入れ、煮切り酒を少しずつ加えながら回してなめらかにする。卵白、①、塩も加えてなめらかになるまで回す。
- ②とみじん切りにしたむき海老をさっくりと混ぜる。
- 25個に分けて丸め、ラップを敷いたバットに並べる。中火にかけた蒸し器で15～20分蒸す。
- ワカメはザク切りにし、Aでさっと炊く。ボウルなどに取りだして氷水にあてて急冷する。
- シイタケは軸を取りのぞき、酒、塩、醤油をふってグリルで焼く。
- Bのダシを火にかけ、酒、塩、淡口醤油で味を調える。
- ④を再度蒸して温め、お椀に⑤、⑥とともに盛り込む。吸い口に木の芽をのせ、⑦の吸い地を張る。
- 卵黄と太白胡麻油でつくる「玉子の素」が味わいの決め手。舌ざわりがなめらかでコクがある海老真丈に。



## 鯛、白菜、塩昆布太白和え

材料：4人分  
鯛(刺身用) 80g  
白菜(芯のほう) 200g  
塩昆布 15g  
太白胡麻油 大さじ2  
花穂ジソ 適量

- 鯛は一口大のそぎ切りにする。
- 白菜は一口大に手でちぎる。
- 供する直前に①、②、塩昆布を太白胡麻油でさくっと和える。
- 盛りつけて花穂ジソをちらす。
- 笠原さんが得意な塩昆布の調味料使い。この一品は家庭でも賛否両論の味の再現度100%です!

## 鮭と根菜きんぴら炊き込みごはん

材料：4、5人分

米 3合	B	水 500ml
生鮭切り身 100g		酒 50ml
塩 少々	B	醤油 25ml
太香胡麻油 大さじ½+大さじ1½		淡口醤油 25ml
レンコン 100g		ダシ昆布 5g
ゴボウ 80g		三つ葉 5本
ニンジン 80g		いり胡麻 白 大さじ1
┌ 酒 大さじ3		
A 醤油 大さじ2		
└ 砂糖 大さじ1		
ごま油屋のラー油 小さじ1		

- ① 米は研いで30分浸水させ、ザルにあげる。
- ② 鮭は塩をふって焼く。小骨を取ってほぐし、太香胡麻油大さじ½で和える。
- ③ レンコンは薄切り、ゴボウはささがき、ニンジンは長さ4cmの細切りにする。これらを太香胡麻油大さじ1½で中火で炒め、しんなりしたら、A、ごま油屋のラー油を加える。
- ④ 土鍋に①、B、③を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、②をちらし、三つ葉の小口切り、いり胡麻 白をふる。
- ⑥ 太香胡麻油であらかじめ炒めたきんぴらを炊き込みごはんの具に。これで味の深みが増します。



やみつきの一言 ③

ごまナシの料理人人生なんて、  
考えられない



## ごま豆腐天ぷら 鶏そぼろあん

材料：5、6人分

鶏モモひき肉 250g	┌	卵黄 1個
┌ 水 100ml		C 冷水 120ml
A 醤油 大さじ3	┌	薄力粉 100g
└ 酒、みりん、砂糖 各大さじ2		薄力粉 適量
┌ 昆布ダシ 700ml		揚げ油(太白胡麻油) 適量
B 純ねり胡麻 白ソフトパウチ 100g		水溶き片栗粉 適量
└ 太香胡麻油 大さじ1		芽ネギ 適量
葛粉 80g		シウガ 適量
酒 100ml		
塩、砂糖 各少々		

- ① 鍋にひき肉とAを入れて中火にかけ、菜箸数本で混ぜながら火を入れる。ほぐれて火が通り、煮汁が透明になったら火からおろして冷ます。
- ② Bをよく混ぜ合わせる。
- ③ 葛粉を酒でよく溶き、②と合わせる。ザルで漉して鍋に入れる。
- ④ ③を中火にかけ、木ベラで練りながら火を入れる。硬くなってきたら弱火にしてさらに20分ほどしっかり練る。最後に塩、砂糖で味を調える。
- ⑤ 流し缶を水でぬらし、④を高さ3cmまで入れる。ラップを密着させてかけ、氷水にあてて急冷して固める。
- ⑥ ⑤を流し缶からはずし、3cm角に切り分ける。
- ⑦ Cを混ぜて衣をつくる。
- ⑧ ⑥の全面に薄力粉をまぶし、⑦にくぐらせ、170℃に熱した揚げ油で約3分揚げる。
- ⑨ ①を水少々(分量外)でのぼして火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑩ ⑧を盛りつけ、⑨をかけ、芽ネギ、シウガのすりおろしを添える。
- ⑪ サクリとした衣の内側は、とろ〜りとろけるごま豆腐。

やみつきの一品、完成しました! /

スペシャルコラボにつづく

もうすぐ

300  
MARUHON

マルホン胡麻油 創業300周年

スペシヤルコラボ

もうすぐ

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、シエフたちとのスペシヤルコラボをスタートしました！  
第3弾は連載でもおなじみ、開業20周年の「賛否両論」です！

ザクザクの具たくさん。玉子かけごはん、マグロアボカド納豆を和えるのが、笠原さんの一押し。たっぷりが、うまい。

賛否両論  
お店のデータはP27をごらんください  
食べすぎちゃうラー油 (880円/100g) は  
賛否両論の公式オンラインストアで販売  
<https://sanpi-ryoron-kuriya.com/>

賛否両論は今秋9月で開業20周年を迎えました。マ

スターの笠原将弘さんは太白胡麻油や太香胡麻油の愛用歴20年超。本誌の連載で

も、絶対にハズさないやみつき味のレシピが大人気です。そんな賛否両論とマル

ホン胡麻油のスペシヤルコラボ「食べすぎちゃうラー油」が10月10日に発売決定！

ニンニクや辛さは控えめに、塩昆布や削り節、ナッツでうまみ満点に仕上げるのが

笠原流。おだやかな香味の太香胡麻油 淡(業務用)をセレクトし、素材のうまみ

と調和させるところに、和食の料理人のイブムを感じ

ます。まずは賛否両論の店頭やオンラインショップで販売スタート。これでも

か！というほどの具たくさんな食べすぎちゃうラー油をぜひ、賞味ください。

食べすぎちゃうラー油  
賛否両論



賛否両論

Thank you,



## 日中協でごま油の勉強会が開催されました

中国料理の技術や知識の向上、業界の交流を図る日中協（公益社団法人 日本中国料理協会）は、全国でおよそ3000人の会員が所属する組織。さる8月7日、同協会の南東京支部、みなとみらい支部が合同でマルホン胡麻油を使った中国料理の勉強会を開催しました。会場となったスーツァンレストラン陳渋谷店に集まったのは、約30名の若い世代の料理人たち。ごま油やねり胡麻のレクチャーの後、5名の料理人がごま油を生かした料理をつくり、参加者とともに試食しながら意見交換を行いました。マルホン胡麻油は今後も日中協の活動をバックアップし、中国料理とごま油の関係をより深めていきます。



勉強会のレシピはウェブに!



今回の勉強会の発起人であるスーツァンレストラン陳渋谷店、横浜店の料理長ら5名が料理を担当。太白胡麻油や焙煎度の異なるさまざまなごま油、調理法、温度帯などを駆使し、多様な料理が披露された。

## NEW BOOK

サスエ前田魚店  
前田尚毅さんの新刊

「サスエ前田式 最高に旨い魚の仕立て術」前田尚毅（産業編集センター）

本誌で1年半にわたり『駿河湾ガストロノミー研鑽会』を連載した、サスエ前田魚店の前田尚毅さんの新刊が発行。世界のトップシェフに駿河湾でとれた魚を卸す前田さんが、家庭でもできる身近な魚の目利き、さばき、脱水、冷やし、火入れのテクニックを懇切に丁寧に解説しています。前田さんの自慢の魚料理では、ごま油もたくさん使われています!

## CIRCULAR CITY

CO<sub>2</sub>の地産地消を推進中!  
温室みかんが収穫されました

マルホン胡麻油のホームタウン愛知県蒲郡市では、CO<sub>2</sub>の地産地消への取り組み「地域CCU®プロジェクト」が進行中。これは竹本油脂のごま油製造工程で発生したCO<sub>2</sub>を、日本特殊陶業が回収し、愛知県農業総合試験場のハウスみかん栽培に再活用しようという官民合同のプロジェクトです。今年2月に栽培をスタートし、今夏はじめて温室みかんが収穫されました。8月初旬に開催されたCCU®温室みかんの販売イベントでは、サーキュラーシティ実現のための展示やワークショップも展開。マルホン胡麻油はこれからもカーボンニュートラルをめざします。



<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

