

ごま油の四季



冬の号 154 2024 Winter
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO., LTD.

もうすぐ
300
MARUHON

特集◎ ごまが香る、素材が香る

香り中華

茶禅華 szechwan restaurant 陳 漢
京、静華 五廻 天天厨房
蓮香 ON the TABLE CHINESE

日本中国料理協会・全面協力

第1回 マルホン芝麻選手権

ウー・ウェンさんの包む口福

連載◎

毎日食べたい、やみつきごはん 笠原将弘 [賛否両論]

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



#4

フレデリック・カッセル 宮川知子



Sesame Oil

300th anniversary

ミルフィユ・フランボワーズ・セザム

Millefeuille framboise sésame

article & recipe



フランス・フォンテーヌブローに本店を構える「フレデリック・カッセル」。同店のスペシャリテの一品、ミルフィユにセザムが新登場しました。白・黒ごまと白ねり胡麻、ホワイトチョコレートを固めた軽妙な食感のフィユティーヌが、

フランボワーズ風味のクリーム・ムスリーヌの層の間で存在を發揮。伝統的なフランス菓子の重厚感がありながらも、フランボワーズの酸味やごまの香ばしさを軽やかに食べられる仕上がりになりました。



特集◎ごまが香る、素材が香る

「和魂漢才」

茶禪華の清澄な、 精気みなぎる中国料理



四川料理の力強さ、火と油の芸術。

そして和食の繊細な技法や素材、その手塩にかけた扱い。

「茶禪華」の川田智也シェフは、これらの双方をルーツにもつ
独自の境地の中国料理をつくります。

中国と日本の食を境なく行き来する川田さんの自在な表現には、
太白胡麻油や太香胡麻油の存在が見え隠れします。



清蒸鮮魚（蒸し魚のネギ油がけ）でもおなじみのネギ油は、まさに太白胡麻油が力を発揮。煙が立つまで熱した太白胡麻油を注いで瞬間的にネギに火を通し、油にもネギの香味を移す。口中や唇に油っぽさが残らない清いネギ油をつくるためには、油選びと油の加熱温度が肝心。

三徳六味

太白胡麻油なしでは
味、香り、食感
どれもが表現できない

「太白胡麻油が絶対に必要なのは三徳六味を備えた油だと思えます。三徳は軽軟（柔らかであつさり）、浄潔（清潔）、如法作（正しい調理）。六味は甘・酸・辛・苦・塩味と淡味。口当たりがやさしく身体によく、ピュアに素材の味を最大限に表現できます」



茶禪華
川田智也

1982年、栃木生まれ。「麻布長江」（閉店）、「龍吟」で修業後、台湾「祥雲龍吟」副料理長を経て、2017年に茶禪華を開店。「ミシュランガイド東京2025」で中国料理で唯一3つ星を獲得。

「日本で料理する以上、日本の食材に完璧にアプローチできない」と気づいた、と川田智也シェフは言います。香港烤鱼の独自の調理法も、神経締めしてもらったクエの身質を最大限に生かすために、試行錯誤して選択したものです。

クエの身の繊細な身質を引きだし、口の中に残る味の余韻は、和食のお椀のごとく繊細。ネギ油も、油とは思えないほどクリア。中国料理ですから、油は実はたっぷり使っています。でも、そう感じさせないのが太白胡麻油の唯一無二の力」中国には各地に地方の料理があります。日本という地方で生まれる中国料理、そこそが茶禪華がめざす料理です。

神経締めのクエを3日ねかせ、2時間昆布締め。太白胡麻油を高温に熱して皮目をバリバリに焼きあげた後、サラマンダーにだし入れしながらじっくり火を入れる。



香港烤鱼 シャンガンカオユイ

昆布締めからのていねいな火入れで、しっとり、ねちりとしたクエの白い身には、貝殻の螺鈿のような光彩が浮かびあがる。熱に強く、うまみに満ちた太白胡麻油が、クエの皮と身への高温の火入れ、仕上げのネギ油ともに欠かせない。

材料 2人分
クエ … 切り身（約120g）
塩 … 適量
昆布 … 適量
太白胡麻油 … 適量
ネギ油
長ネギ … 12g
ショウガ … 3g
香菜的葉 … 2g
太白胡麻油 … 適量
ソース つくりやすい量
醤油 … 300g
シーズニングソース … 60g
ナンプラー … 50g
グラニュー糖 … 60g
水 … 1000g
ショウガ … 8g
香菜 … 8g
スタチ … 適量

- クエに塩をふり、皮以外に昆布をあてて2時間昆布締めする。
- ノンスティック加工のフライパンに太白胡麻油を入れて強めの中火にかけ、1の皮目を2分半ほど香ばしく焼く。網をのせたバットに皮目を下にして取り出す。
- 2をサラマンダーに入れ、上面が熱くなるまで火を入れ、いったん取り出して上面に触れられるくらいまでやすませる。これを4、5回くり返しながら7、8分で火入れする。
- ネギ油の長ネギは縦半分になり、斜めにごく細切りにする。ショウガは皮をむいて繊維に沿ってごく細切りにする。香菜的葉は小口切りにする。これらを合わせる。
- 太白胡麻油を煙が立つ直前まで熱し、4にかける。ペーパータオルにのせて余分な油を切る。
- ソースの材料を合わせてひと煮立ちさせ、常温まで冷まして漉す。
- ノンスティック加工のフライパンに太白胡麻油を入れて強火で熱し、3の皮目を焼き、身側、側面も順にさっと焼く。
- 7を2枚に切り分けて盛りつけ、5のネギ油、スタチの薄切りを添え、6のソースを流す。

太香胡麻油は中庸

中庸

太香胡麻油を日本の精神に沿った油だと表現する川田シェフ。一方、太香

胡麻油は中庸といえます。

「太香胡麻油のような淡いけれど、しっかりとしたうまみやコクのあるごま油は中国にはありません。強くすぎず、弱すぎず、力強さがあるけれど、くどくない。ちょうどよいバランスがとれた中庸なごま油というのが、太香胡麻油を説明するのにふさわしい」

台湾料理の三杯鶏を茶禅華

流に供するならば、狙うところは鶏肉の火入れ。上品な淡紅色でふんわり柔らかくて、

口の中にはまるで清湯を飲んだかのように澄んだ肉汁が広がります。

そして、三杯鶏と聞いてイメージするごま油や醤油の香りをどうまとわすか。芯に巻いたバジルの香りがほんのり香り、セラチン質のもっちりした焼きあがりの皮からは、三杯ダレの香ばしさ、焼きの最終段階でぬった太香胡麻油のフレーバー、マーガオの爽やかな香りが次々に鼻腔に押し寄せます。

やはり、中国料理は香りだ
と、三杯鶏を食べるとつくづく感じます。香りは味わいを

三杯鶏 サンペイジー

台湾などで人気の三杯鶏は、同割の醤油、酒、ごま油で味つけし、バジルの香りをきかせた料理。甘じょっぱい味つけとごま油でまちがいなくおいしくなる味の組み合わせだが、川田シェフがこの料理に課したテーマは「ていねいな火入れで主素材の鶏肉を際立たせる」。淡紅色で艶やかな鶏肉は三杯鶏の概念を超えた贅沢な口当たり仕上がり、バジルやマーガオとともにまとった太香胡麻油の香りが三杯鶏のルーツをしっかりと感じさせる。

材料 つくりやすい量

鶏モモ肉 … 2本

バジル … 4.2g

昆布だし … 1L

台湾の濃口醤油（金蘭醤油） … 150g

老酒 … 120g

A 台湾米酒 … 32g

上白糖 … 66g

ハチミツ … 20g

塩 … 40g

香菜 … 適量

「ニンニクすりおろし … 66g

B マーガオ … 20g

太香胡麻油 … 適量

C 台湾の濃口醤油1：台湾米酒1：太香胡麻油1

バジル … 適量

ライム … 適量

- 1 鶏モモ肉の骨を抜いて形を整え、バジルを巻いて楊枝でとめる。
- 2 1をぬるめのお湯で10秒ゆでて水気をふき取り、Aに18時間漬ける。
- 3 パットに香菜を敷き、2をAから取りだしてのせる。Bをぬる。
- 4 180℃のオーブンに3を2分入れて取りだし、上面に触れられるくらい冷めるまでやすませる。これを7～9回くり返して9.5割まで火入れする。
- 5 4を最後にオーブンにもどす前に、太香胡麻油をたっぷりとぬる。
- 6 Cの材料を合わせて60g用意する。
- 7 土鍋に石を敷いて上に網をのせ、オーブンで十分に空焼きしておく。5が焼きあがるタイミングに合わせて連の葉を敷き、バジルをたっぷりとのせ、5をのせてフタをする。
- 8 テーブルに提供し、お客の前でフタを開けて6を注ぐ。
- 9 切り分けて盛りつけ、ライムを別に添えて供する。



マーガオはレモングラスに近い香りがする台湾のスパイス。「たくさん試しましたが、マーガオが一番合う油は太香胡麻油」と川田シェフ。鶏肉にマーガオとニンニクをぬって火入れし、オーブンで焼きあげる最後に太香胡麻油をぬる。





香りは味を立体化する要素

立体化する重要な要素で、香りがあるからこそ、食欲が引き立てられる」
料理や素材の味を打ち負かさず、たとえば三杯鶏であれ

ば、鶏を尊重する香りの出方を
するのが太香胡麻油。他の
焙煎ごま油とは一線を画し、
強すぎず淡すぎず、中庸な香
りをもつのです。



熱々に熱した土鍋に三杯ダレ（濃口醤油、米酒、太香胡麻油）をかけると、白煙とともに香りがすごい勢いで立ちのぼる。この香りは記憶に強くすり込まれ、料理の印象を強くする。



さぜんか
茶禅華

東京都港区南麻布4-7-5 ☎050-3188-8819
🕒16:00～23:00 (19:30最終入店) 🌕日、月
を中心に不定 おまかせコース4万6200円～
<https://sazenka.com/>



ブームを超えて完全に定着した感がある麻婆豆腐や担々麺、よだれ鶏など、四川料理の人気は絶大です。その理由は何なのか、日本の四川料理の礎を築いた四川飯店の系列「スーツァンレストラン 陳」の3人の料理長と考えました。

川菜百

「szechwan restaurant 陳」
料理長3人が揃う

四川料理はなぜうまくて、強い!?

左から、渋谷店の井上料理長、横浜店の関根料理長、名古屋店の佐々木料理長。



いま人気の中国料理は四川料理のメニューが優勢で、最近増加中のネオ町中華も四川料理出身の人が多い。これはなぜ!?というところを探るために、渋谷店の井上料理長、横浜店の関根料理長、名古屋店の佐々木料理長にお集まりいただきました。

佐々木 本場に四川料理が多いですね。辛い料理も、おなじみの青椒肉絲や回鍋肉も四川料理。いずれも「四川飯店」の創業者、陳建民が1960年代に本場四川省の料理を日本ですくりやすく、食べやすいように紹介したものが根づいたといわれています。

関根 四川料理は甘み、辛み、酸味、塩味といった味がわかりやすく、食べ飽きない。辛さだけでも6種類、花椒の麻



佐々木賢治 名古屋店

口水鶏 よだれ鶏

名古屋店のよだれ鶏をアレンジし、ごまのうまみや香味推しのタレに。分離したオイルとペーストを使い分けている。白ねり胡麻と黒ねり胡麻を合わせることに、黒ごま特有のほろ苦さがタレの味を引き締めるのがポイント。太白胡麻油でコーティングして加熱した蒸し鶏は、しっとりしてうまみを逃がさず秀逸。

材料 つくりやすい量

A [鶏ムネ肉 300g (1枚) 塩 2g 太白胡麻油 20g] よだれ鶏のタレ / B [朝天辣椒面 (粉末) 5g ピーシェン豆板醤*、豆板醤各 20g 純ねり胡麻 白ソフトパウチ 30g 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ 20g ショウガすりおろし 5g] 太白胡麻油 80g C [醤油 20g 黒酢 15g 上白糖 15g] 香菜適量 塩少々 太香胡麻油少々
*四川省郫県(ピーシェン)産の熟成した豆板醤

① Aの鶏肉に塩をよくもみ込み、太白胡麻油を表面に軽くなじませる。真空パックし、真空調理機で68℃で90分加熱する。氷水に入れて冷ます。

② よだれ鶏のタレのBをしっかりと混ぜる。ここに太白胡麻油を煙が立ち始めるまで熱して数回に分けて加えて混ぜる。あら熱がとれたらCを加え、数日やすませる。分離したオイルとペーストを分ける。

③ 香菜を塩、太香胡麻油でさっと和える。

④ ①を切り分けて盛りつけ、②のオイルをかけてペーストをのせる。③を添える。



白ねり胡麻と黒ねり胡麻、朝天辣椒面、豆板醤などを混ぜると締まって味噌状に。ここに熱した太白胡麻油を注ぎ入れる。この火入れで各材料に火が通って雑味がとれ、まろやかに一体化する。

固形分が沈殿したペーストと、オイルを分けて使う。ペーストはうまみ、オイルは香り。

太白胡麻油をぬる一工程で、鶏ムネ肉が驚くほどしっとり保湿し、うまみも逃げない。



佐々木賢治

1980年、東京生まれ。2002年に四川飯店に入社、池袋店で修業を積む。2015年にスーツァンレストラン陳名古屋店に配属、2022年に同店料理長就任。

「**辣**、花椒と唐辛子の**香辣**、すっぱくて辛い**酸辣**、他にも**焗辣**、**糟辣**、**鮮辣**と表現の幅が広い。佐々木がつくった「よだれ鶏」と、僕がつくった「キクラゲのマラー和え」では、似ているようで実は辛さの種類がちがいます。ちがいがあから、食べた料理が一品ずつ記憶に残るんです。

ない!

関根 僕らも長期休み明けで出社すると、まずスタッフみんなで担々麺食べたいねってつくりだす(笑)。

佐々木 まさに四川料理のやみつき辛さと香りです。

うま辛とごまの香り

関根 そう、四川料理は辛いのが特徴ですが、激辛を好むのはごく一部。一番支持層が厚いのは「うま辛」で、うま辛を支えるのは香りです。なかでもごま油やねり胡麻の香りは、四川料理では重要です。**井上** 関根さんがつくった「茹でワントン」も、僕がつくった「担々麺」も、ねり胡麻でつくる芝麻醬と辣油を器に入れ、ほとんど混ぜません。**関根** 混ぜたら、師匠の陳建



関根 忍

1978年、茨城生まれ。1997年に四川飯店に入社。スーツァンレストラン陳名古屋店の立ちあげや渋谷店のスーシェフを経て、2021年に横浜店料理長に就任。

材料 1皿分

生キクラゲ100g A[水500g 塩15g] 長ネギ長さ5cm ショウガ3g B[醤油12g 酢10g 上白糖少々 辣油(→下記)10g 胡麻油 一番搾り3g 花椒油2g 花椒粉少々]

- ① 生キクラゲは一口大に切り、Aで1～2分ゆがいてお湯を切る。
- ② 熱いうちに斜めに小口切りにした長ネギ、5mm角の薄切りにしたショウガを加えて手で和え、Bも加えて和えて冷ます。



「冷菜の和え物には胡麻油一番搾りがよく合うと思う」と関根さん。上品な香りがすっと立ち、キレがいいのは、一番搾りならではの特徴。



関根 忍 横浜店

麻辣木耳 キクラゲのマーラー和え

辣油と胡麻油 一番搾りをベースにした非加熱調理用のタレで、生キクラゲを和えた一品。四川料理の代表的な辛み「麻辣」と甘酸味を組み合わせた、なんとも食欲をそそる香味。



太白胡麻油の辣油は冷菜でもさらりと軽い 辣油

材料 A[太白胡麻油1000g 桂皮8g 陳皮7g 八角、小茴香(フェンネルシード)各5g] B[朝天辣椒面(粉末)、一味唐辛子(韓国産)各100g 紹興酒70g 老抽王(中国たまり醤油)30g]

- ① 鍋にAを入れ、弱火で太白胡麻油に香りを移す。
- ② ボウルにBを入れて手でしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ①から香辛料を取りだし、油を煙が立ちはじめのまで熱する。
- ④ ②に③を数回に分けて加えながら、泡立て器で混ぜる。
- ⑤ すぐにラップをかけて香りが逃げないように冷ます。



味の豊富さが断トツ

一に怒られます。あえて混ぜず、ごま、辣油の香味がそれぞれあちこちから口に鼻へと上がってくるように作りまします。これも飽きない味と香りの仕掛けといえますね。

佐々木 辣油や芝麻醬は各店で自家製していますが、陳建民、建一、建太郎と受け継がれてきた四川飯店のルーツや技術は守りながら、配合やレシピなどのさじ加減は各店ごとにまかされています。

井上 辣油ひとつとっても、関根さんの辣油は冷菜で使うことを意識したもので、香辛料の香りが甘く、すっきり。僕の胡麻辣油はより重厚感があるというか。色も関根さんは明るい赤色で、僕のはパプリカパウダーで濃い赤色をだしています。このように香辛料の配合や量、加熱のちよつとの差でも、フレーバーや辛み、色合いに個性がでます。ちなみに渋谷店は日頃は揚げ物などに使った油を辣油として再利用していますが、新しい太白胡麻油でつくる辣油はさらりと軽さがあり、香辛料の香りもクリアになるので、この料理にはこの辣油と決めてピンポイントで生かしていきたいと思います。



井上和豊 渋谷店 担々麺 タンタンメン

毎日食べても飽き知らず。辛みに走らず、ねり胡麻と辣油でうま辛に。

材料 1人分
A [うま味調味料少々 芽菜(ヤーサイ)*1少々 酢3g 醤油40g 葱油5g 芝麻醬*2100g 胡麻辣油(→下記)25g] 長ネギ適量 中華麺(卵麺)1玉 青菜適量 チキンスープ250g 炸醬(ザージャン・豚ひき肉の甘味噌炒め)40g

*1 四川省の青菜の芽の漬物 *2 純ねり胡麻 白500gに対して、太白胡麻油100gを混ぜて硬さを調節する

- ① どんぶりにAを順に入れ、長ネギのみじん切りも入れる。
- ② 中華麺、青菜をゆでる。
- ③ ①にチキンスープを注いでごく軽く混ぜ、麺、青菜、炸醬を盛りつける。



調味料と芝麻醬、胡麻辣油を順に入れ、スープを注いで麺を入れる。混ぜないため、どんぶりの中に層ができるので、麺にいろいろな味がからみつき、メリハリがでる。

太白胡麻油で白ねり胡麻の濃度を調整。この芝麻醬が担々麺1杯分で100g入る。



井上和豊
1981年、秋田生まれ。2001年に四川飯店に入社、スーツアンレ스토랑陳渋谷店のオープニングスタッフとして配属。副料理長を経て、2017年に同店の料理長に就任。

紅油抄手

四川飯店伝統の茹でワンタン

四川飯店創業の頃から愛されるロングセラーメニュー。ねり胡麻と辣油を混ぜずに分離させ、それぞれの香味を立てる。

材料 1皿分
ワンタン/豚ひき肉80g A[醤油2g 紹興酒20g 塩1g コショウ少々 卵8g] 片栗粉2g ワンタンの皮(大判)8枚 B[ニンニクすりおろし2g 醤油10g 甜醬油*120g 酢1g] 白ごまペースト*220g 小松菜30g 辣油(→P7)7g

*1 醤油、上白糖、陳皮、桂皮などの香辛料を煮詰めたもの *2 純ねり胡麻 白ソフトパウチ50gに対して胡麻油 一番搾り20gを混ぜる

- ① 豚ひき肉とAを手で練り混ぜ、片栗粉を加えてサクッと混ぜる。ワンタンの皮で包む。
- ② Bを混ぜ、白ごまペーストを加えて軽く合わせ、皿に流す。
- ③ ①を3~4分ゆでる。一口大に切った小松菜もゆでる。
- ④ ②にワンタン、小松菜を盛りつけ、辣油をかける。

濃い赤色をだし、ごまの香味を生かす 胡麻辣油

材料 A[太白胡麻油1650g 胡麻油 一番搾り800g 朝天辣椒70g 陳皮30g 八角12g 桂皮10g 花椒7g 丁香3g 長ネギ、ショウガ各適量] B[朝天辣椒面500g パプリカパウダー100g 水150g]

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、低温からゆっくりと温度を上げる。
- ② ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の香辛料が香ばしく色づいてきたら取りのぞき、さらに煙がではじめるまで高温に熱する。
- ④ ②に③を数回に分けて加えて混ぜる。一晩やすませてから使う。



szechwan restaurant 陳
<https://www.sisen.jp/>

渋谷店
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

名古屋店
名古屋市中村区名駅1-1-4 JRセントラルタワーズ12F ☎052-566-5501

横浜店
横浜市西区みなとみらい2-3-7 横浜ベイホテル東急3F ☎045-682-2255

井上 昔の文献には四川料理は「川菜百味」と記されていて、これは百個の料理には百の味わいがある、それほど味わいが豊富だという意味です。だから四川料理は料理人にとって魅力的だし、お客様にも人気があるんじゃないかな。

関根 陳建一は常々「料理には地域性があった方がいいんだよ」といってました。創業者の陳建民が中国から四川料理を伝えて日本で広めたように、僕らもそれぞれの地域に根づく四川料理をめざしています。佐々木 四川料理にはどの地域でも受け入れられる味や香りの幅がある。



第1回

マルホン芝麻選手権

チーマー

マルホン胡麻油を中国料理業界でもっと知ってもらうために、竹本油脂は日本中国料理協会の全面協力のもと、「マルホン芝麻選手権」を開催しました。優秀賞3名の実技デモの様態をお届けします。

第1回マルホン芝麻選手権のテーマは、「ごま油の進化と深化」。日本中国料理協会（以下・日中協）のウェブサイトに於いて8月1日～9月30日の期間でレシピを募り、10月9日に書類審査により上位得点3名を優秀賞として選出。優秀賞3名は10月25日に東京の会場で入賞レシピの実技・試食デモンストレーションを行い、日中協の脇屋友詞会長ら5名の審査員とディスカッションの場をもった。



天廣堂
廣田資幸
理事・関東地区本部長



胡同三崑
大城康雄 副会長



Wakiya
脇屋友詞 会長



竹本油脂からは信藤隆宣営業統括部長、東京営業部の嶋崎浩治部長が参加

よりおいしく、健康な料理をめざし 中国料理業界とともに進化します！

過日行われた「第1回マルホン芝麻選手権」では、予想を上回るエントリーをいただき、応募レシピのどれもがごま油使いに創意工夫を凝らしたものでありました。中国料理にとつて身近な素材だけに、実はあまり深掘りされにくいのが「ごま油」。それだけに太白胡麻油、太香胡麻油だからこそ生みだせる、味や食感などの表現を追究していることが審査のポイントとなりました。

優秀賞に選ばれたのは、石川裕之さん、山崎朱歩さん、佐藤洋平さんの3名。それぞれ実技デモンストレーションの折に、次のようなコメントを寄せてくれました。

「朝天辣椒と花椒のオイルを太白胡麻油でつくると、軽く、さっぱり、さらりとしていて、他の油でつくるのは別物」（石川さん）

「ごま団子、ニンジン素揚げの揚げりが軽くて、とくにニンジンは甘みでもました」（山崎さん）

「たくさんあるごま油が、それぞれ香りも味も、物性もちがうことがわかりました。もっと研究して料理に生かしたい」（佐藤さん）

これに対し、審査員を務めた脇屋友詞会長からは「僕らが知らなかったごま油のことまで、みなさんの作品がおしえてくれました。ごま油と中国料理、もっと可能性が広がります」と呼応し、第2回以降の開催を約束しました。

マルホン胡麻油は今後も中国料理で活用いただけるよう、高品質で安全なごま油をお届けします。

左／前列がマルホン芝麻選手権優秀賞の3名。ごま油について学び、試作を重ねて出品した姿勢が高く評価された。右／実技デモンストレーションでは、ベテランの中国料理人である審査員たちが興味深く工程をのぞき込むシーンも。



ウー ドウ フェイ タン マー トウ ユイ

【優秀賞】霧都沸騰馬頭魚

パリパリ甘鯛の太白胡麻油と
四川唐辛子のオイルがけ
～霧立つ重慶の情景～

石川裕之 東海調理製菓専門学校



1981年、愛知生まれ。東海調理製菓専門学校を卒業後、浜松「樓蘭」などを経て、2014年から東海調理製菓専門学校で教職に就き、現在は中国料理担当調理部学科長を務める。

重慶を中心に流行している四川料理の代表、沸騰魚で麻辣をコンセプトに料理を構成しました。重慶は霧が多い町なので、その光景を高温に熱した太白胡麻油を甘鯛にかけたときに上がる白煙に見立て、「霧都」と料理名をつけました。お客様の前でプレゼンテーションし、香り、視覚といった五感で楽しんでいただける料理として提供しています。



審査員の総評

- 高温に熱した太白胡麻油の白煙が「食べたい」と思う意欲を喚起する。
- 甘鯛の見るからにパリパリに揚がった皮、朝天辣椒の赤色、キュウリの彩りがよく、器とのバランスもいい。
- 透明に澄んだオイルが、油のネガティブな要素をまったく感じさせず、すっきりと食べることができる。朝天辣椒と花椒の香り、太白胡麻油のうまみの相乗効果でオイル自体がおいしい。
- 甘鯛はパリパリの皮目のみならず、身を太香胡麻油でマリネしているため、よい香りも感じることができる。
- 太白胡麻油、太香胡麻油の特徴をよくとらえ、一皿のなかでうまく活用している。



抗酸化性が高く、高温の加熱に強い太白胡麻油は中国料理の技法には好適。それをこの料理は実証。



材料 1人分 馬頭魚(甘鯛)40g 調味料A[塩少量 胡椒少量 魚露(魚醤)3g 太香胡麻油8g] 黄瓜(キュウリ)25g 調味料B[塩少量 太香胡麻油5g] 豆芽(モヤシ)25g 調味料C[塩少量 太香胡麻油5g] 朝天辣椒25g 豆粉(片栗粉)5g 花椒1g 朝天辣椒面(粉末)3g 太白胡麻油100g 香菜3g

- ① 香菜的葉の部分を取り、水にさらしておく。
- ② 黄瓜を縦に4つ割にして種を取りのぞき、5cmに切り、調味料Bで下味を入れる。
- ③ 豆芽は熱湯で10秒ほど茹でてザルにあげて水気をきり、調味料Cで下味を入れる。
- ④ 朝天辣椒を熱湯でさっと茹でてザルにあげて水気をきり、種を取り除く。
- ⑤ 馬頭魚の骨を取り除き40gに切り分け、調味料Aの塩、胡椒、魚露で下味を入れて、太香胡麻油を加えて30分マリネする。
- ⑥ ⑤の身に豆粉をまぶして、160℃の油(太白胡麻油・分量外)で皮目に油をかけながら火を通し、皮をパリッとさせる。
- ⑦ 深めのボウルに②、③を平らに置き、その上に⑥を置き、花椒、朝天辣椒面をふりかけ、④を上のにせる。
- ⑧ 鍋に太白胡麻油を入れて180℃以上に熱し、⑦に少しづつつかせる。油が落ち着いたら、皿に盛りつける。最後に①の香菜の水気をきり上に飾る。

※レシピは基本的にエントリーの原文のままとしています。

【優秀賞】魚香茄芝麻球

胡麻団子仕立ての茄子のおやきスパイスソース

山崎朱歩 赤坂四川飯店



2004年、長野生まれ。高校の食物科を卒業後、四川飯店グループに入社。赤坂四川飯店の調理部に配属、修業2年目で鍋洗いと仕込みを担当。

私の故郷、長野の名物であり、思い出の味、おやきをごま油で新しい形に仕上げました。芯には太香胡麻油を使って上品な香りやコクを与えました。魚香ソースには片栗粉を使わず、太白胡麻油をたくさん使って乳化させてとろみをつけることで、深いコクとまろみを帯びた味わいに仕上げるのができました。華やかな盛りつけの一皿にも、ごま団子とソースでフィンガーフードにもアレンジできます。



審査員の総評

- 中華デザートのごま団子を、中の具、ソース、盛りつけの飾りととのバランスよく、主菜になる一皿に仕上げている。技術の高さがうかがえる。
- 片栗粉を使わず、太白胡麻油と他の材料を乳化させた魚香ソースは、舌ざわりがとてもなめらかで上質感があり、中国料理において新しい可能性をみいだせる。
- デンプンでとろみをつけたソースは経時とともにやせたり、乾いたりするが、太白胡麻油の乳化ソースは経時劣化しにくい。宴会料理にもこの乳化ソースは活用できる。



ごま団子、飾りの揚げニンジンには太白胡麻油100%で揚げ、ソースも太白胡麻油で乳化させてつくる。「太白胡麻油でなければ表現できない」点が高く評価された。

材料 1人分 胡麻団子[白玉粉12g 砂糖4g 水10g 浮き粉4g 熱湯2g ラード1g 茄子30g 豚バラスライス5g **太香胡麻油10g** 味噌2g 砂糖5g 日本酒少量 白胡麻少量] 魚香ソース[酒釀3g 姜末(ショウガみじん切り)2g 蒜泥(ニンニクすりおろし)2g 泡辣椒5g 毛湯6g 紹興酒3g 砂糖3g 醤油3g 胡椒少量 酢少量 **太白胡麻油15g** ほうれん草5g 卵白3g 塩少量 水適量(1g以下) コーンスターチ少量 葱花(ネギのみじん切り)2g] 飾り[人参3g セロリ5g 紅芯大根2g 塩少量 **太香胡麻油2g** 藤椒油(山椒油)1g サナギタケ3g] 調味料A[砂糖2g 紹興酒1g 塩少量 辣油3g **太香胡麻油3g** 花椒油1g] 白いり胡麻適量 バジル1g

- ① 胡麻団子: 白玉粉、砂糖、水を合わせる(A)。浮き粉、熱湯を混ぜ合わせる(B)。(A)と(B)を合わせ、ラードを加えてよく混ぜる。
- ② 茄子と豚バラスライスをそれぞれソーン切り(粗みじん切り)にし、太香胡麻油で豚バラ、茄子の順に炒め、味噌、砂糖、日本酒を加えて芯子を作る。
- ③ ②を丸め、①で包み、表面に白胡麻をまぶし、油(太白胡麻油・分量外・以下同)で低温で揚げる。
- ④ 魚香ソース: 酒釀、姜末、蒜泥、泡辣椒ペーストを弱火で香りが出るまで炒め、毛湯、紹興酒、砂糖、醤油、胡椒で味を整え、酢を加え、ミキサーに入れてたっぷりの太白胡麻油と共に回し、乳化してとろみがつくまで攪拌する。
- ⑤ ざく切りにしたほうれん草、卵白、塩、水、コーンスターチをミキサーにかけてペーストにしたものをザーレンとホイッパーを使い低温の油で揚げる。
- ⑥ ④と⑤と葱花を混ぜソースを作る。
- ⑦ 仕上げ: 人参を細切りにし、低温の油でじっくり揚げてサクサクにする。
- ⑧ セロリ、紅芯大根を細切りにし、塩、太香胡麻油、藤椒油で味つける。
- ⑨ 乾燥サナギタケを熱湯で戻し、低温の油でカリッと揚げて調味料Aをからめ、白いり胡麻をまぶす。
- ⑩ 皿に⑥のソースをのばし、③を盛る。⑨、⑧、⑦の順に盛りつけ、揚げたバジルの葉を飾り完成。

【優秀賞】萬年長楽

～創業300周年を祝した
竹本油脂お祝い御膳～

佐藤洋平

ザ・キャピトルホテル 東急 星ヶ岡



1997年、秋田生まれ。仙台の調理師学校を卒業後、ザ・キャピトルホテル 東急に入社し、星ヶ岡の調理に配属。現在は入社8年目で鍋担当。

材料 1人分 生魚片/材料1[紫玉葱6g 真鯛(白寿真鯛)20g 塩、胡椒各適量 ディル3g クレイジーピー1個] 調味料A [塩3g うま味調味料少々 胡椒少々 太白胡麻油8g] 醬蘿蔔/材料2 [大根10g 人参10g 胡瓜3g 塩適量] 調味料B [醤油40g 日本酒10g 上白糖15g 鷹の爪2本 粉山椒少々 太白胡麻油10g] 椒麻鶏/材料3 [鶏胸肉20g 紅芯大根8g 万能葱30g 生姜10g 花椒粉10g 太白胡麻油10g 花穂1本] 調味料C [上白糖50g 酢15g 醤油15g] 一根麵/材料4 [薄力粉100g 強力粉100g 塩4g 水75g 純ねり胡麻 白ソフトパウチ30g] 調味料D [醤油35g 大蒜末(ニンニクみじん切り)少々 鎮江黒酢25g 太香胡麻油20g] 材料5 [香菜20g 白髪葱20g 炸醬25g 油葱酥(揚げ玉ネギ)25g 白胡麻少々] 香草冰淇淋/材料6 [卵55g グラニュー糖25g] 生クリーム100g バニラビーンズ $\frac{1}{6}$ 本 春巻の皮 $\frac{1}{2}$ 枚 蜂蜜10g 太白胡麻油10g

- 生魚片:材料1の紫玉葱を繊維に沿って2mm幅に切り揃える。
- 真鯛を2mm幅に切り揃え、塩、胡椒で下味をする。
- ①、②をボウルに入れて調味料Aで味を整える。
- ③、ディル、クレイジーピーを皿に盛り込み、生魚片の完成。
- 醬蘿蔔:材料2の野菜を縦2cm、横1cm幅の絲に切り揃える。
- ①に塩を振り、2時間程重しをのせ脱水させる。
- ②の脱水後、調味料Bを入れ1晩漬け込む。
- ③をペーパータオルに取り出し、皿に盛り込み、醬蘿蔔の完成。
- 椒麻鶏:材料3の鶏胸肉を20分蒸し、氷水で冷ます。
- 紅芯大根を片に切り、型でくり抜き塩もみする。
- ①が冷めたら塩水50gに漬け、0.5cm幅の絲に切り揃える。
- ジューサーに万能葱、生姜、花椒粉、太白胡麻油を入れ、乳化させる。
- ④を取り出し調味料Cで味を整える。
- ③と花穂をグラスに盛り込み、⑤の椒麻をかけ椒麻鶏の完成。グラスを②の上に置く。
- 一根麵:材料4の薄力粉、強力粉、塩をボウルに入れ、水、純ねり胡麻 白ソフトパウチを少量ずつ入れ、同じ方向に混ぜ、ひとまとまりにする。
- ①を10分程練り、滑らかになったら断面を内側に練り込む。
- ②をポリ袋に入れ、30分程冷蔵庫で寝かす。
- ③を冷蔵庫から出し、棒状に成形し刷毛で太香胡麻油(分量外・以下同)を塗る。
- ④が常温になり、伸びる柔らかさになったら、細く棒状に伸ばしていく。
- ⑤が伸びなくなったら、もう一度刷毛で太香胡麻油を塗る。
- ⑥をうどん程の太さに伸ばし、渦になるよう巻きながらボウルに入れ、太香胡麻油を上から優しく入れる。
- ⑦を半日～一晩冷蔵庫で寝かす。
- ⑧を常温にもどし、両手で沸いたお湯へ投げ込み、2～3分程ボイルする。
- ⑨のお湯をザルで切り、調味料Dを入れ、味を整える。
- ⑩の上に材料5を盛り込み、一根麵の完成。
- 香草冰淇淋:材料6を混ぜ合わせ、泡立てる。
- 生クリームを8分立てにする。
- ①と②を合わせる。
- バニラビーンズを砕き、③と混ぜ合わせ冷凍する。
- 春巻の皮を、アルミホイルを巻いた簀に巻き、100℃の油(太白胡麻油・分量外)で狐色になるまで炸する。
- ④をスプーンでクネルし、蜂蜜をかけ、太白胡麻油で仕上げる。
- ⑥、⑤を盛り込み、香草冰淇淋の完成。



竹本油脂のさらなる好景氣・盛栄に願いを込め、山西省の伝統的な麵「一根麵」をメインとしたランチセットを考案しました。ごまを食べて育った白寿真鯛のカルパッチョから、デザートは太白胡麻油を使ったアイスクリーム。一根麵には純ねり胡麻 白ソフトパウチを練り込み、太香胡麻油をぬって熟成させることにより、ごまのうまみが凝縮し、コシが強い麵をつくりました。

審査員の総評

- 食は食べ手のお客様を喜ばせるもの。「創業300周年のお祝い」というテーマ性を設け、材料選びやレシピに落とし込む姿勢が高く評価できる。
- 太白胡麻油、太香胡麻油、ねり胡麻を駆使して、さまざまな香り、味、テクスチャーを表現している。



麵生地には白ねり胡麻を練り込むと、強いコシがでて、歯切れもよくなることは、新たな発見。ゆでた麵にはごまのうまみが感じられ味わい深い。



焼物のための
専用窯

大きな蒸籠

ここが香りの噴出口
4万5000 kcalの
超高火力ガスバーナー

18席の小体な店舗にもかかわらず、オープンキッチンの厨房機器はフル装備。焼物のスペシャリストとして焼物窯はマスト、自らが鍋をふるガス台も「絶対おいしいから、どうしてもほしかった」と業界随一の高カロリーバーナーを設置。オーナーシェフのワガママな主張こそが店の個性となる。

キッチンから押し寄せる 香りがご馳走、ネオ町中華



藤井 寛

1984年、東京生まれ。脱サラ後、青果市場で働き、東京ステーションホテル「カントリーズ 燕 ケンタカセ」、マンダリン オリエンタル 東京「センス」を経て、2019年に田町に「漢」を独立開業。2022年に現在地に移転。

日本全国で増加中の「ネオ町中華」。町場の中華の気軽さと、個性あふれる料理にこだわる姿勢を併せもつ、今どきのスタイルです。都内でも注目株の「中国菜 漢」から、オープンキッチンごしに伝わるダイレクトな香りや音と楽しむネオ町中華のおいしさをお届けします。

ムとお客のリアクションが好
感こそネオ町中華の醍醐味で
料理人が生み出すダイナミズ
せる怒濤の香り…すべてが五
感に突きささる。キッチンと
客席の距離に近いこのライブ
時にむせそうなほどに押し寄
せる。鉄鍋とヘ
ラが立てるせわしな金属音
井寛さんが、オーナーシェフ
として鍋をふる。
カウンターのすぐ向こう側
にはキッチンが広がり、自慢
の高火力ガスバーナーがゴウ
ゴウと炎を上げる。鉄鍋とヘ
ラが立てるせわしな金属音
時にむせそうなほどに押し寄
せる怒濤の香り…すべてが五
感に突きささる。キッチンと
客席の距離に近いこのライブ
料理人が生み出すダイナミズ
ムとお客のリアクションが好

空
気まで中華だ、をコン
セプトにする「漢」は、
東京・八丁堀にあるカウンタ
ー6席、テーブル12席の店。
広東料理で焼物（叉焼などロ
ースト系の料理）を学んだ藤
井寛さんが、オーナーシェフ
として鍋をふる。
カウンターのすぐ向こう側
にはキッチンが広がり、自慢
の高火力ガスバーナーがゴウ
ゴウと炎を上げる。鉄鍋とヘ
ラが立てるせわしな金属音
時にむせそうなほどに押し寄
せる怒濤の香り…すべてが五
感に突きささる。キッチンと
客席の距離に近いこのライブ
料理人が生み出すダイナミズ
ムとお客のリアクションが好

漢

東京都中央区新川2-18-4 八重洲マンション1F ☎03-6435-4850 🕒11:30～14:00 (13:30L.O.)、18:00～22:00 (21:30L.O.) 📍水、日 <https://chinese-restaurant-kan.tokyo/> ランチの予約はコース5500円のみ（予約なしでアラカルトの注文可）、ディナーはアラカルトのほか、コース9500円。





うまみのあとに
香りの波

麻婆豆腐はネクスト・フェーズへ

うま辛傾向か!?

麻婆豆腐

鍋のなかで調味料のうまみを重ね、辣油と花椒は盛りつけ後にかけて香りとうまみの鮮度を保つ。うまみが強く、辛みはおだやかな独自の味わい。

材料・1人分 木綿豆腐200g 太白胡麻油 適量 豚ひき肉25g A [甜麺醤小さじ2 醤油小さじ1 塩、砂糖各少々] 葉ニンニク8g 豆板醤5g 麻婆豆腐用の合わせダレ*1 100ml スープ30ml 老抽小さじ2 砂糖少々 水溶き片栗粉適量 压榨純正胡麻油小さじ2 葱油小さじ2 シーズニングソース*2 小さじ1 辣油*3適量 花椒ひとつまみ

*1 老抽 (中国たまり醤油)、生抽 (香港醤油)、一味唐辛子、豆豉、ニンニク、山椒、陳皮、桂皮、ショウガ、水、塩、砂糖を加熱したもの

*2 タイ料理の代表的な調味料で、たまり醤油のようなうまみが強い

*3 太白胡麻油2000g、長ネギ1本、ショウガ、ニンニク各20g、エンチャロット1個を弱火で加熱して香味油をつくり、香味野菜を取りのぞく。一味唐辛子500g、乾燥唐辛子40g、八角4個、シナモン2片、四川花椒40g、草果4個、ローリエ10枚、陳皮10g、いり胡麻白50g、紹興酒120gをよく混ぜる。ここに香味油を熱して少しずつ加えて混ぜ、粗熱がとれたら密閉して常温で3日おき、クッキングペーパーで濾す

- 鍋にお湯を沸かして塩ごく少量 (分量外) を入れ、2cm角に切った豆腐を入れて5秒ほどゆで、お湯ごと小鍋に移して保温しておく。
- 鍋をならし、太白胡麻油、ひき肉を入れて炒め、Aで調味し、斜め切りにした葉ニンニク、豆板醤を加えて炒める。
- 麻婆豆腐用の合わせダレ、スープを加え、老抽、砂糖を加える。
- ①のお湯を切って③に入れ、しばらく煮る。
- 水溶き片栗粉を加え、压榨純正胡麻油、葱油、シーズニングソースで味を調える。
- 盛りつけし、辣油をかけ、花椒をふりかける。



各種の大豆発酵調味料でうまみを重ね、藤井さんいわく「チゲのような」複雑なうまみが交差する味に決める。大豆発酵のうまみが味のベースなので、豆腐のうまみも生きてくる。压榨純正胡麻油は最後に少量だが効果的に使い、香りが皿全体から醤油などの調味料とともに香るように仕上げる。

連鎖し、ハイテンションな一体感が生まれていく。

藤井さんがつくる料理は、得意の焼物はもちろん、流派にとられない中国料理の代表的なメニューも数多い。その一品の麻婆豆腐も、実は隠れた人気の品だ。

「僕は辛いものが苦手まで、でも町場で中華をやる以上、はずせないメニューなので、自分が食べたいと思う麻婆豆腐の味を究めました。刺激的な辛さではなく、何種類ものうまみと香り、辛みを重ねます」と藤井さん。最近の傾向で

もあるが、唐辛子や花椒の超シビ辛よりも、うまみ推しや肉推しといったニューバージヨンの麻婆豆腐が目立つようになってきた。四川料理のルーツを尊重しながらも、流派にとられない自由な発想が生む麻婆豆腐は、ネオ町中華ならではのといえるだろう。

「今とにかく料理をつくりたくてたまらなくて、自分でも謎なくらいの上心。開店から5年間で積んだ経験を、もっと自分の料理に生かしていきます」

そういう藤井さんの想いも、オープンキッチンから香りや音とともにダイレクトに伝わってくる。これがネオ町中華の魅力なのだ。



麺の間に
ごま油の香りをタメる

香港風焼きそば 醤油炒麺

広東料理でごま油といえば、これ。ごま油がプンプン香る大衆料理の一品を、レストランらしくおだやかなごま油の香らせ方にするのが漢流。

材料・1人分 香港麺 50g シメジ10g モヤシ6g 太白胡麻油適量 エシャロット5g ショウガ3g 焼きそば用の合わせダレ*15ml ニラ3g 黄ニラ3g 压榨純正胡麻油適量(約3g) いら胡麻 白適量

* 水400g、生抽45g、ナンプラー42g、シーズニングソース12g、氷砂糖12g、香菜3g、ショウガ6g、オイスターソース20g、老抽40gを合わせて沸騰させて冷ます

- ① 香港麺を蒸籠で8分蒸しておき、油(分量外)を入れたお湯で軽くゆでてお湯を切り、あら熱をとる。
- ② 鍋にお湯を沸かして塩、砂糖ごく少量(分量外)を入れ、切り分けたシメジ、モヤシを順に入れて10秒ほどゆでてお湯を切り、あら熱をとる。
- ③ 鍋をよくよく熱して太白胡麻油を入れてならし、油を切り、さらにヘラでよくこそげて余分な油を十分に切る。①を入れ、ヘラで全体を手早くよくかき混ぜながら炒める。
- ④ エシャロットとショウガのせん切りを加えて炒め、②のシメジとモヤシを加え、焼きそば用の合わせダレを加えて炒める。ニラと黄ニラを加えて炒め、最後に压榨純正胡麻油を加える。
- ⑤ 盛りつけ、いら胡麻 白をふる。

ガツン、ふわー
香らせ方は十人十色のごま油

鍋ならし後に念入りに油を切った鍋で、極細で弾力があるシコシコの香港麺を、互いをこすり合わせるように炒める。これで麺の表面に傷がつき、そこから味が染み込む。仕上げのごま油はふわっと香らせるため、入れすぎは禁物。ヘラに注いで量をみながら慎重に加える。



香港風鶏肉の醤油煮 醤油雞

醤油雞(シーヤウカイ)といえば、広東料理の店では定番中の定番。醤油や香辛料をきかせた滷水(ルウスイ)という甘辛いベースで鶏を煮る料理だが、焼物に分類されるため、藤井さんがこだわりをもつ一品だ。「僕は最後の仕上げに化粧油として压榨純正胡麻油を全体に薄くぬり、吊るして乾かします。これは修行時代の師匠からの教えです」。ごま油によって「醤油ダレの香りも3倍くらい増して、めちゃくちゃいい香りがしてくる」といい、このおいしさのファンも多い。

無

類のごま油好きという藤井さんは、「しっかり

香らせたい」ので、焙煎香が強いごま油を、ここぞというタイミングで塩梅をみながら使う。子どもの頃、母親の料理からごま油が香り、ごま油を使うと何でもおいしくなることに気づいたのが中国料理の道をめざしたきっかけという。「うちょうと素材や技法をひとつずつ見つめなおしているタイミングで、太香胡麻油や太白胡麻油に出会いました。ごま油の使い分けという発想は僕にとって新しく、すごく興味をもっています」
香りは中国料理のカギ。香辛料や調味料、鍋で焦がした香り…ごま油の香りとこれらの相乗効果は無敵大!

酢と油のサッパリ 効果のメカニズム

※協力/株式会社 Mizkan

料理を口に入れたときに「油っこい」と感じる場合があります。逆に、「油っぽさうだけど、実はサッパリ」と感じる場合もあります。これらは口の中でどのような現象が起きているのでしょうか。

実は、唾液には油を乳化させる力があります（個人差あり）。口に入る油と唾液のバランスがよければ油っぽくは感じにくく、油が多すぎると乳化が不十分になり油っこさを感じます*。ごま油は料理人からよく「乳化しやすい油脂」だといわれます。太白胡麻油や太香胡麻油などを使った料理は、食べても油の重さを感じなかったり、唇がベタつきにくいのは、ごま油は口の中での乳化状態が他の油脂よりもよいからなのかもしれません。

さて、中国料理では酢と油をよく使います。酢が油っぽさをやわらげることは、経験則としてだれもが知っていることですが、それは酢に乳化させやすい性質があることが一因と考えられます。唾液と油が乳化する際に、酢があるとさらに乳化しやすくなる可能性があるからです。



酢に油が分散した状態のイメージ。この状態は油っこさを感じにくいといわれている。

「油と酢の相互作用としては乳化があります。これには油の中に酢が分散している状態と、酢の中に油が分散している状態の2つのタイプがあります。後者によって、（正確には酢と唾液の混合物のなかに）油が分散することにより油っこさが低減され、サッパリと感じられると考えられます」（株式会社 Mizkan 味確認室/高取順さん）

乳化は同時に、まろやかな味わいやコクを生みだします。サッパリしているのに、料理のコクはあるという、願ってもいない味わいを酢と油は生み出すのでしょうか。

* Food Hydrocolloids 137(2023)108378
Capacity of oral emulsification determines the threshold of greasiness sensation

キレとまろやかさ



スツキリ、キレキレ
酢との合わせ使い
「酢油」効果

中 国料理では酢と油をよく組み合わせる。冷菜のタレには酢と油が欠かせず、炒め物などにも酢を加えることがある。
冷菜で「酢油」が欠かせない料理といえば、定番のクラゲの甘酢漬。ごま油が甘酢の酸味をやわらげ、酢の酸味のキレが油っぽさを感じさせないという、酢油の効果が相互作用する組み合わせだ。
藤井さんがつくったのは、特級の大連クラゲに黒酢と純米酢、ごま油、さらに豆板醤と麻辣醤の辛みを加えて、スツキリと食べ飽きない味わいに仕立てた一品。酢油に辛みの要素を足すと、サッパリの先に味の奥行きが生まれる。

麻辣クラゲ 大連麻辣海蜇

大連産の肉厚な特級クラゲは噛めば噛むほどに楽しめる。クラゲのコリコリした食感を噛みしめつつ、酢と油のバランスがおいしい甘酢味も堪能。

材料・つくりやすい量 クラゲ（大連産）100g タレA[黒酢200g 純米酢120g 压榨純正胡麻油20g 豆板醤40g 麻辣醤10g] タレB[淡口醤油500g 上白糖250g 塩125g 無添加鶏ガラスープの素62g シーズニングソース125g 压榨純正胡麻油62g]

① クラゲをもどす。お湯を60℃くらいに沸かし、クラゲを入れて箸で混ぜながら20秒ほどゆでる。すぐに冷水にとってあら熱をとる。ザルにあけて酢適量（分量外）をふ

って2分ほどみ込んで柔らかくし、酢を洗い流す。ボウルに入れる。
② 蛇口にはホースをつけ、①のボウルのなかにクラゲの下にホースを入れて水が対流するようにし、約2時間水を流す。
③ タレA、Bの材料をそれぞれ混ぜる。
④ ③のタレA10g、タレB12gを合わせ、クラゲを和えて5～10分おいてなじませる。この間に水分がでてくるので、味をみて、タレB、豆板醤、麻辣醤（各分量外）で調える。このときに太白胡麻油を入れると味がまろやかになる。



明石鯛のお造りのあしらい。鯛の下に潜ませるクラゲが、中国料理らしさを感じさせる大事なポイント。鯛の皮も捨てず、湯引きにしてあしらう。

静華魚生 明石鯛

材料 1人分

明石鯛の刺身 5切れ

共通のあしらい(→P18) 各適量

「大根、紅芯大根、キュウリ、黄ニンジン 各適量

A クラゲ甘酢漬け 適量

↳ 鯛の皮 適量

ドレッシング つくりやすい量

スダチの搾り汁 2個分

塩 5g

グラニュー糖 少々

太白胡麻油 60g

- ① 鯛は薄くそぎ切りにする。
- ② 共通のあしらいをそれぞれ用意する。
- ③ Aの大根、紅芯大根、キュウリ、黄ニンジンはごく細くせん切りにし、合わせて水にさらして水気を絞る。
- ④ クラゲ甘酢漬けは長さ3cmほどに切る。
- ⑤ 鯛の皮を細く切り、湯引きにする。
- ⑥ 器に甘酢ショウガ、③を盛りつけ、上に④をのせる。クラゲを覆うように①を盛りつける。まわりに揚げた麵生地をおき、その間にカシューナッツ、クルミをおく。鯛の上に⑤をのせ、紅タデ、赤・黄パブリカ、アサツキをあしらう。彩りをみながらエディブルフラワーを飾る。
- ⑦ ドレッシングのスダチの搾り汁、塩、グラニュー糖を小さい泡立て器でよく混ぜ、太白胡麻油を少しずつ加えながら手早く混ぜて乳化させる。グラスに入れて⑥に添える。



究めるごま油、 豊潤・淡麗な 銘菜

中国料理ほど油の存在が大きい料理はありません。だからこそ、いい油を選ぶことは料理の質を上げ、食べる人の健康にもつながります。ここでご紹介する5店の銘菜を通して、ごま油の価値をあらためて究めます。



季節のお造りを ドレッシングで食べる

[宮本静夫 京、静華]

ドレッシングは小さいグラスに入れ、スタッフがお客様の目の前でかけてくれる。美しいお造りやあしらいとドレッシングを混ぜ合わせて食べる。



静華魚生 戻り鰹

材料 1人分

戻り鰹の刺身 5切れ

共通のあしらい (→下記) 各適量

A キュウリ、ミョウガ 各適量

青唐辛子 適量

ドレッシング つくりやすい量

淡口醤油 100g

米酢 100g

ショウガ 10g

胡麻油 一番搾り 15g

- ① 鰹は薄くそぎ切りにする。
- ② 共通のあしらいをそれぞれ用意する。
- ③ Aのキュウリ、ミョウガはごく細くせん切りにし、合わせて水にさらして水気を絞る。
- ④ 青唐辛子は薄く小口切りにする。
- ⑤ 器に甘酢ショウガ、③を盛りつけ、上に④をのせる。クラゲを覆うように①を盛りつける。まわりに揚げた麺生地をおき、その間にカシューナッツ、クルミをおく。鰹の上に、紅タデ、赤・黄パプリカ、アサツキをあしらう。彩りをみながらエディブルフラワーを飾る。
- ⑥ ドレッシングのショウガはごく細かいみじん切りにする。淡口醤油、米酢、ショウガを小さい泡立て器で混ぜ合わせ、胡麻油一番搾りを加えながら軽く混ぜる。グラスに入れて⑤に添える。



明石鯛のドレッシングは乳化させてまろやかに。一方、戻り鰹のドレッシングは軽く混ぜるだけであえて分離させ、材料それぞれの味がでてるように設計。



戻り鰹のお造りのあしらいは、キュウリとミョウガのせん切りと青唐辛子。清々しい香りとピリッとした辛みが、鰹の強い味に合う。



共通のあしらい

- カシューナッツ、クルミ：香ばしくローストして砕く。
- 揚げた麺生地：手打ち麺の端生地を薄くのばして1.5cm角の菱形に切り、素揚げする。
- エディブルフラワー各種
- 赤・黄パプリカ：3mm角に切り、合わせて水にさらして水気を絞る。
- 甘酢ショウガ：粗くきざむ。
- アサツキ：小口切りにする。
- 紅タデ



宮本静夫

1951年、神奈川県生まれ。1983年に浜松に「静華」を開業。同店をクローズし、北京の料理学校留学を経て、2008年に京都に「京・静華」を開店。2019年にオープンキッチンに改装して現在に至る。

京・静華

京都市左京区岡崎円勝寺町36-3 2F
☎075-752-8521 🕒18:00一斉スタート 🌕月、火、ほか不定休あり <http://kyoseika.com/>

10品以上のコースの前菜からメインにさしかかる中盤キンと冷やした器で供される中華風のお造り。この一皿で口中がさっぱりとリフレッシュします。「もとは春節に食べる縁起物の料理で、大皿盛りの刺身と薬味をみんな混ぜながら食べると金運が上がるといわれています。これをうちは季節の魚で一人盛りに仕立てています」と宮本シェフ。お造りには魚に合わせたドレッシングが添えられ、さまざまなあしらいの具とのバランス設計が見事です。生の素材を鮮度感いっぱい食す、これがコースの抑揚を豊かにします。

黒毛和牛の辛い煮込み 水煮牛肉

材料 1人分

太白胡麻油 大さじ3

朝天辣椒 3個

タカノツメ 3本

花椒 20個

牛モモ肉スライス 40~50g (3枚)
(黒毛和牛の経産牛を使用)

紹興酒、塩、コショウ 各適量

ニンニクすりおろし ティースプーン½

ピーシェン豆板醤 ティースプーン½

チキンスープ 200ml

紹興酒 適量

シメジ、マイタケ、モヤシ、春菊 各適量

醤油(木桶醤油)、塩、砂糖、

オイスターソース 各少々

朝天辣椒面(粉末) 小さじ1

太白胡麻油 大さじ5

香菜 適量

水煮の おいしさを 握るのは、 太白胡麻油

[高橋正人 五廻]



四川料理の水煮は、字のごとく、肉や野菜を油通しせず
に水(スープ)で煮てつくる調理法ですが、かならず最後に熱々に熱した油をかけて仕上げます。このときに爆発的に発する香辛料の香りは、刺激的で食欲をかき立てます。「この料理は絶対に、熱に強い太白胡麻油でつくります。軽くとろみをつけたスープよりも、熱してかけた太白胡麻油

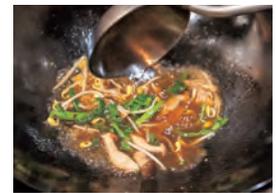
のほうがサラツとしていて軽く、きれいな味。だからスープと一緒に油まで全部飲み干すお客様が多いんです」(高橋シェフ)
野菜や肉を箸で持ちあげると、上に分離している太白胡麻油と香辛料の層を通過し、自然とからみまします。スパイシーな香味、そして太白胡麻油のコクとともに、口のなかで一体化します。



① 中華鍋を火にかけ、太白胡麻油、朝天辣椒、タカノツメ、花椒を入れて炒める。香りがでて色がついてきたら、網を通してボウルにあげ、香辛料と麻辣油に分ける。香辛料は粗めにきざむ。



② 牛肉に紹興酒、塩、コショウで下味をし、沈殿片栗粉(水溶性片栗粉の沈殿したペーパート部分・分量外)を両面にぬる。



③ ①の鍋に麻辣油の半量を入れ、ニンニクすりおろし、豆板醤を入れて強火で炒め、チキンスープ、紹興酒を加える。シメジ、マイタケ、モヤシを加えて煮て、春菊も加える。野菜を取りだして器に盛る。



④ ③のスープをさらに加熱し、醤油、塩、砂糖を加え、味をみてオイスターソースで味を調える。火をとめ、②を入れてさっと火を通す。



⑤ 牛肉を③の野菜の上に盛りつける。牛肉には⑥で油をかけるときにも火が入るので、表面だけ火が通った状態がいい。



⑥ ふたたび④の火をつけ、ゆるいとしろみのある濃度にする。としろみが足りない場合は水溶性片栗粉(分量外)で調整する。



⑦ ⑥を⑤に注ぎ入れ、上に①の香辛料、赤色をだすために朝天辣椒面をのせる。



⑧ ⑥の鍋をきれいにし、太白胡麻油を入れて強火で混ぜながら煙がでるまで熱する。⑦にかけ、香菜を添える。



高橋正人

1979年、千葉生まれ。四川飯店での修業、海外留学を経て、成城「墨花居」で料理長を10年務める。2024年に「五廻」を開業。

五廻

川崎市多摩区登戸2089 Grande Amore+ 5F ☎050-1721-5550 🕒11:30~14:30 (14:00L.O.)、18:00~22:00 (21:00L.O.) 📅日(不定休あり) <https://go-kai.jp/>



ごま油は医食同源

【謝天傑 天天厨房】

ツルムラサキの香り炒め 香姜麻油皇宮菜

材料 1皿分
 ショウガ 10g
 合わせ調味料
 毛湯(チキンスープ) 40g
 塩、砂糖、酒 各少々
 ツルムラサキ 200g
 压榨純正胡麻油 40g
 台湾米酒 10g

- ① ショウガは皮をむかずに細く切る。
- ② 合わせ調味料の材料を混ぜる。
- ③ 炒める直前にツルムラサキの準備をする。まず葉を摘み取る。茎は根を切り落とし、表面を薄くむき取って長さ3cmくらいに切る。
- ④ 中華鍋にお湯を沸かして塩少々(分量外)を入れ、③の茎を入れて10秒湯通ししてお湯を切る。
- ⑤ 中華鍋を火にかけ、压榨純正胡麻油と①を入れて香りを移す。ショウガの表面からジリジリと音がしてきたら、火力を最大にして、④の茎を入れて油を全体になじませ、葉も加えて鍋をあおりながら炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を加え、最後に台湾米酒を鍋肌から加え、すぐに火をとめて盛りつける。



ツルムラサキを入れてから炒め終わるまでは30秒たらず。「ショウガの香りにすぐ合うので、压榨純正胡麻油で炒めます」(謝シェフ)。青菜炒めには、カイン菜、金時草もおすすめ。

ホウレン草の青花椒オイル 青花椒菠菜

材料 1皿分
 青花椒* 3g
 朝天辣椒 3g
 合わせ調味料
 台湾醤油 5g
 オイスターソース 少々
 砂糖 少々
 毛湯(チキンスープ) 10g
 ホウレン草 100g
 太白胡麻油 50g
 *花椒の未熟果で香りや辛みが軽い

- ① つくる5~10分前に、青花椒と朝天辣椒に酒少量(分量外)をかけてしめらせる。これは焦げるのを防ぐため。
- ② ①の朝天辣椒のヘタと種を取りのぞいて粗きざむ。青花椒は半量をみじん切り、残りを粗みじん切りにする。
- ③ 合わせ調味料の材料を混ぜる。
- ④ ホウレン草は長さ3cmくらいに切り、サラダスピナーでしっかり水切りする。
- ⑤ ボウルに④を入れ、上に②のをせる。
- ⑥ 太白胡麻油を全体から白煙がで

始める(230℃)まで熱し、⑤に一度にかける。
 ⑦ すぐにフタをして蒸らし、10秒たったら、③を加えて混ぜる。フタをしてさらに5分おき、提供する。



おすすめのもう一品は、炒めずに熱した太白胡麻油をかけるレシピ。香りがフレッシュ。



謝天傑

1980年、台湾生まれ。24歳で来日し、東京誠心調理師専門学校で和食を専攻。「麻布独歩」(閉店)などで日本料理を修業したのち、経堂「バクチャーハウス東京」(閉店)で料理長を務める。2013年に「天天厨房」を独立開業。

天天厨房

東京都世田谷区粕谷4-18-7 ☎03-6754-6893
 ☎11:30~14:00、18:00~22:00(木曜は夜のみ)
 🔥火、水 Instagram@tentenchubu

と謝シェフ。青菜炒めは、
 鏝気フォインといい、熱くなった鉄の中華鍋と炎の化学反応で生まれる独特の香りが味のエッセンスになります。パワフルに炒めるとき、謝シェフには熱に強いごま油が欠かせません。

台湾ではごま油は医食同源の健康的な食材として食べられています。とくに寒い冬には体を温め、体力回復にもいいといわれます。
 「濃いものほのぼのいい」という認識なので、黒ごま油が人気です。でも黒ごま油は苦みがあり、味も重くなるので、私は日本では压榨純正胡麻油や太香胡麻油を使っています。とくに青菜炒めは新しい油を使うのが、私のこだわり。そのほうが青菜の味がおいしいし、油が熱で酸化していないから体にもいいです」

乾隆帝の好物と伝わる、 滋味深い北京料理

【小山内耕也 蓮香】



清朝の最盛期に君臨した乾隆帝の好物だったといわれ、その名を冠した栄誉ある一品が、この乾隆白菜。生の白菜を白ねり胡麻のタレで和えるだけの簡素な料理ですが、旬のみずみずしい白菜の甘い水分が濃厚なタレとあいまって、えもいわれぬおいしさが生まれます。

「当時は宮廷料理といっても質素だったので、ごまの香味は贅沢だったと思います。辣油をかけたらまちがいなく、まいけれど、清の時代は中国にまだ唐辛子は伝播していませんでしたので、料理のルーツを考えるとNG。本当に滋味深く味わう料理です」

ただひとつ、小山内シェフがオリジナルで手を加えたのは、仕上げに太白胡麻油を回しかけること。これで白菜から水分がでにくくなり、口当たりもなめらかになります。皇帝が愛した味は、もしかしたら「やみつき白菜」「ブームを巻き起こしそうな予感がします。」

乾隆白菜

材料 つくりやすい量

白菜（内側のみ） 適量

合わせダレ

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 120g

醤油 50g

砂糖 50g

黒酢 20g

老抽（中国たまり醤油） 少々

太白胡麻油 適量

- ① 白菜は内側の柔らかい芯部分のみを使い、縦長に大きめに切る。
- ② 合わせダレの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をなじむ程度に和える。
- ④ 盛りつけし、太白胡麻油を回しかける。



小山内耕也

1976年、青森生まれ。「銀座アスター」、南青山「エッセンス」、江西省での修業などを経て、麻布十番「ナポレオンフィッシュ」（閉店）の料理長に。2015年に「蓮香」を独立開業。

レンシャン

蓮香

東京都港区白金4-1-7 ☎ 03-5422-7373 🕒 18:30～23:00

📍 不定 <https://rensyau.ten-po-lp.com/>



寒い時期の旬の白菜を使い、内側の柔らかくみずみずしい芯部分のみを使う。滋味でありながら、贅沢。



白ねり胡麻の甘じょっぱいタレはかなり濃厚だが、黒酢もきいて意外にサッパリ。老抽の塩梅でおいしそうな茶色にする。



太白胡麻油を回しかけ、白菜の水分をでにくくするのが小山内シェフのアイデア。タレのテクチャーもなめらかになる。



生姜炒飯

材料 1皿分
 ショウガ(3mm角) 大さじ2
 黒酢 適量
 卵(L) 1個
 ごま油 大さじ2
 温かいごはん 250g
 塩 小さじ½
 コショウ 少々
 玉ネギ(みじん切り) 大さじ2
 醤油 小さじ¼

- ① ショウガを黒酢に10分漬け、ザルにあげて黒酢を切る。黒酢をそのまま加えると炒めあがりがかげちゃってしやすいので、あらかじめ黒酢でショウガをマリネしておく。
- ② 卵を溶く。
- ③ 中華鍋にごま油を入れて強火で熱し、②、ごはんを入れて手早く混ぜながら炒める。はじめの5秒で卵が固まる前にごはん1粒ずつをコーティングするのがポイント。
- ④ ①を加え、塩、コショウをし、玉ネギを加えてさらに炒め、最後に醤油を加える。

ごま油と黒酢で味を組み立てる、シンプルさっぱり炒飯

[平賀大輔 ON the TABLE CHINESE]

ごま油にはリッチなうまみがあります。このうまみがあれば、具を入れなくても、十分味わい豊かな炒飯ができるのでは!? こんな好奇心に平賀シェフが応じてくれました。つくったのは、ショウガ、黒酢卵と太白胡麻油、太香胡麻油の2種類の炒飯。材料と分量つくり方は同じで、ごま油だけを変えて味や香りを比較した結果、それぞれ特徴のある炒飯ができました。

太白胡麻油の炒飯は、卵やごはんの甘みがでて、丸い味わい。一方の太香胡麻油は、うまみに加え、おだやかな焙煎感に満ちて、それに引張られるように黒酢の香りや酸味も際立ちます。「うまみと香りの相乗効果で、味の変化が起きることに驚きました。太白胡麻油は甘さを感じる『うまみ炒飯』、太香胡麻油は『黒酢を楽しむチャーハン』ですね」と平賀シェフ。ごま油のうまみは偉大です。



「シンプルな炒飯はコースの締めがいいと思うので、さっぱりと食べられるように黒酢に漬けたショウガを具にしました」(平賀シェフ)



平賀大輔
 1980年、東京生まれ。Wakiyaに長年在籍し、福岡「蓮双庭」(閉店)の料理長を7年務める。「dots」(閉店)の料理長を経て、2024年に「ON the TABLE CHINESE」を独立開業。

ON the TABLE CHINESE

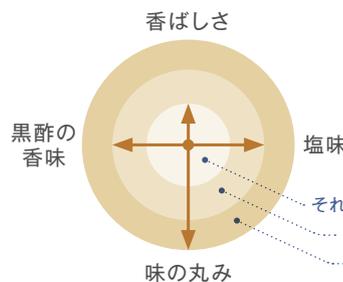
東京都渋谷区渋谷3-2-6 帝都青山ビル1F ☎03-5962-7886

🕒18:00~23:00(日・祝~22:00) 🌊水、第1、3、5日曜

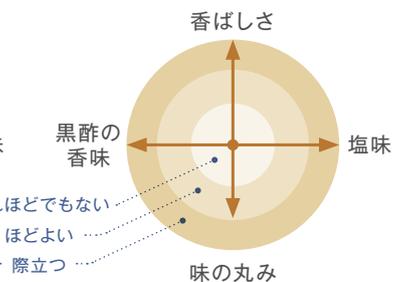
Instagram@onthetable_chinese0116

ごま油を変えると、炒飯も変わる!

太白胡麻油の炒飯



太香胡麻油の炒飯



包んで楽しい、食卓も楽しい ウー・ウェンさんの包む口福



ウー・ウェンさんの料理は、材料もつくり方もシンプル。それでもどれを食べてもおいしくて、心身が清くなるような味わいです。年末年始の家族や親しい人とのにぎやかな食卓には、たっぷりの具と一緒に、おもてなしの気持ちを包み込んでみませんか。



皮4、5枚に水をつけ、肉あんを包む作業のくり返し。これくらいの間隔で作業すると、水をつけた部分がしとり、くっつきやすくなる。

肉あんのなかに、シャキシャキとしたみずみずしいレンコンの歯ごたえ。水餃子は具の材料や包み方は自由。季節の素材で思いのままに楽しみましょう。

レンコンの水餃子

材料 20個分

レンコン100g 鶏ひき肉(モモ)250g A[コショウ少々 酒大さじ1 ショウガみじん切り1かけ分 あら塩小さじ $\frac{1}{2}$ 太香胡麻油大さじ1] 餃子の皮20枚

- ① レンコンはみじん切りにする。
 - ② 鶏ひき肉にAを順に加えてそのたびに箸でよく混ぜ、①も加えて混ぜる。
 - ③ 餃子の皮の縁1cmくらいに水(分量外)を1周つけておき、②を中央にのせる。半分に折りたたんで中心をくっつけ、向こう側の生地から右端から中心まで4回ヒダを寄せてくっつけ、左側も同様にして包む。
 - ④ お湯を多めに沸かし、③をゆでる。上に浮いてきてから2分ほどで器に取り出す。
- 具の肉あんにも味がついていますが、黒酢とごま油屋のラー油でお好みに味変すると、いくつでも食べられます。



ウー・ウェン

北京で生まれ育ち、1990年に日本に。ウー・ウェン クッキングサロンを主宰し、著作も多数。生地から手づくりして包むレシピを楽しみたい方は、「ウー・ウェンの100gで作る北京小麦粉料理」(高橋書店)をご参考に。
<https://cookingsalon.jp/>



こんがり焼いた香ばしさもまた格別。
焼き餃子の油はかならず太白胡麻油で。油っぽくなりなく、
焼き目がパリパリに焼きあがります。

焼き餃子

材料 16個分

長ネギ長さ10cm ショウガ1かけ 豚ひき肉200g A[コショウ少々 酒大さじ1 醤油大さじ2 甜麺醤小さじ1 太香胡麻油大さじ1] 餃子の皮16枚 太白胡麻油大さじ1

- ①長ネギ、ショウガはみじん切りにする。
 - ②豚ひき肉にAを順に加えてそのたびに箸でよく混ぜ、①も加えて混ぜる。
 - ③P23「レンコンの水餃子」③と同様に包む。
 - ④フライパンに太白胡麻油を引き、③を並べて強火にかける。下面に焼き色がついたら、フタをズラしてかぶせて間からさし水(100ml・分量外)を入れ、フタをして焼く。
- ◎直径28cmのフライパンがちょうどいいサイズ。太白胡麻油で焼くと、カリッサクツとして、油っぽくなりません。



水蒸気を逃さないように、さし水はフタの間から。中国では餃子の王道は水餃子で、ゆでて食べきれなかった分を翌日焼き餃子にしておいしく食べる習慣がある。

具をたっぷり包む、それがおもてなしの気持ちの表われ

豚ひき肉とクレソンの肉あんを包んだ水餃子。
クレソンのほろ苦さがアクセント。

クレソンの水餃子

材料 20個分

クレソン1束 豚ひき肉250g A
[コショウ少々 酒大さじ1 ショウガみじん切り1かけ分 醤油大さじ2 オイスターソース小さじ1 太香胡麻油大さじ1] 餃子の皮20枚



- ①つくり方はP23「レンコンの水餃子」と同じ。クレソンは粗みじん切りにする。



包むのは、とても楽しい時間です。つくっているときも、食卓を囲んで食べるのも楽しいものです。中国にはたくさん包む料理がありますが、今回はご家庭でもすぐに楽しめるように、市販の皮を使っています。

とくに今の季節は、水餃子。水餃子は中国のお正月には欠かせない料理です。食べきれないほどたくさんのお正月料理がそろっていても、水餃子は絶対に家族そろって食べなくてはダメ。なぜなら、水餃子の形を昔のお金に見立てて、

縁起のよい食べ物とされているからです。もちろんお正月以外にも一年中、季節の素材を使ってつくります。日本のおにぎりみたいなもので、形や具、包み方に決まりはないので、楽しくつくってくださいね。

私の料理は家族を想う気持ちでつくるものばかり。だから身体にいい材料しか使いません。日本に来てからずっと太白胡麻油や太香胡麻油を愛用しているのは、このごま油ならば、家族と私自身が健康な食事をできると思っているからです。



白い皮がヒラヒラとはためく焼麦のなかには、たっぷりの肉あん。
蒸したてのセイロのフタを開けるときの期待度は満点です。

焼麦

材料 20個分

玉ネギ½個 豚ひき肉300g A
[コショウ少々 酒大さじ1 醤油
大さじ1 オイスターソース大さじ
1 片栗粉大さじ1 太香胡麻油
大さじ1] シュウマイの皮20枚

- ① 玉ネギをみじん切りにする。
 - ② 豚ひき肉にAを順に加えてそのたびに箸でよく混ぜ、①も加えて混ぜる。
 - ③ シュウマイの皮の中央に②のをのせ、皮を具に密着させながらやさしく包み、少し縦長に整える。
 - ④ セイロ(もしくは蒸し器)にクッキングシートを敷き、③を並べてフタをする。鍋にお湯を沸かし、蒸気が上がったらいせ口をのせて約12分蒸す。
- ごま油屋のラー油を添えるのもおすすめ。



皮に具をのせて包んだあと、上へのばすように縦長に形を整えるのがポイント。具の上に皮が1、2cm飛びでるように。中国では「焼麦」と書いてシャオマイと呼ぶ。

スープのなかでゆらめく海老ワンタン。皮のツルンとした口当たりが醍醐味です。仕上げの太香胡麻油で香りよくいただきます。

海老ワンタン

材料 20個分

むきエビ150g A [コショウ少々
酒大さじ½ ショウガみじん切り1
かけ分 長ネギみじん切り長さ5cm
分 あら塩小さじ½ 太香胡麻油
大さじ½] ワンタンの皮20枚
水1200ml 醤油大さじ½ あら
塩小さじ½ コショウ少々 太香
胡麻油小さじ1 万能ネギ4本

- ① むきエビは背ワタを取りのぞいて洗い、水気をふき取る。包丁の腹で軽くつぶしてからザク切りにする。
- ② ①にAを順に加えてそのたびに箸でよく混ぜる。
- ③ ワンタンの皮に②のをのせて包む。
- ④ 鍋に水を入れて沸騰させ、③を入れて2分ゆで、醤油、あら塩で味つけし、仕上げにコショウ、太香胡麻油で香りをつける。
- ⑤ 盛りつけて、万能ネギの小口切りをのせる。



ワンタンの皮に具をのせ、対角に上側の生地を内側に1cmくらいずらして折りたたみ(この部分には水・分量外をつけておく)、皮と具を密着させる。正面の角が自分に向くように持ちなおし、左右両端の生地を向こう側に折りたたんでくっつける。



食後におやつに、甘い春巻も大人気。粒あんに白ねり胡麻を加えるだけで、香味あふれるリッチなごまあんに変身します。

ごまあん春巻

材料 4本分

粒あん200g 純ねり胡麻 白大さじ2 春巻の皮4枚 水溶きノリ[小麦粉、水各大さじ½] 太白胡麻油1カップ

- ① 粒あんと純ねり胡麻 白を混ぜ合わせる。
- ② 右記「アボカドの春巻」②、③と同様にする。



市販の粒あんに純ねり胡麻 白を混ぜ合わせるだけ。甘みは控えめなので、春巻の皮にたっぷりとのせて包む。



アボカドと黒コショウの相性が抜群の具は、スナック感覚で、食べる手が止まらなくなります。シンプルでおいしい!

アボカドの春巻

材料 4本分

アボカド1個 あら塩小さじ½ 粗挽き黒コショウ小さじ¼ 春巻の皮4枚 水溶きノリ[小麦粉、水各大さじ½] 太白胡麻油1カップ

- ① アボカドは種をのぞいて皮をむき、縦に8等分に切る。あら塩、粗挽き黒コショウと合わせる。
- ② 春巻の皮の中央より少し手前に①を2本互いちがいに置く。手前から2回巻き、具の両端に皮を密着させ、上面を軽く押して具を平らにする。皮の両端を折りたたみ、折りたたんだ部分と向こう側に水溶きノリをつけ、最後まで巻く。
- ③ 中華鍋や深めのフライパンに太白胡麻油を入れて火にかけ、②を入れて揚げる。色がついたら返して色よく揚げる。



小ぶりなサイズの鍋を使えば、たくさん揚げ油を使わなくても、1カップの太白胡麻油で十分揚げられる。アボカドは生で食べられるので、火の通り加減は気にせず、皮が香ばしく色づけばOK。

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 ㊦



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「賛否両論 味の世界」(KADOKAWA)は、開業20周年を記念した特別な本。賛否両論で長年愛されつづけてきた料理の逸品集です。

中華料理といえば、やみつきの味。やみつき味といえば、賛否両論の笠原さんがつくる料理! ということで、今号は「笠原ウチ中華飯店」がオープン。ごま油の香りを楽しみながら、つくって元気、食べて元気なレシピ4品です。

鶏レバーニラ炒め

材料: 2、3人分

鶏レバー 200g
醤油 大さじ1
A ショウガすりおろし 小さじ1/3
ニンニクすりおろし 小さじ1/3
薄力粉 少々
ニラ 1/2束
酒 大さじ1
醤油 大さじ1
B オイスターソース 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油屋のラー油 少々
压榨純正胡麻油 濃口 大さじ1
太白胡麻油 大さじ1
モヤシ 1袋

- 1 鶏レバーは一口大に切り、さっと洗って水気をふき取る。Aをもみ込んで5分おき、薄力粉をまぶす。
- 2 ニラは長さ5cmに切る。
- 3 Bを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに压榨純正胡麻油濃口を入れて中火にかけ、①を入れて両面に焼き目をつけて取り出す。
- 5 フライパンをふき、太白胡麻油を入れて中火にかけ、モヤシ、②を1分ほど炒める。③を加えてひと煮立ちさせ、レバーをもどし入れて手早く全体を炒め合わせる。



ゆで豚のネギらっきょうソース

材料: 4人分
豚バラ肉(ブロック) 600g
水 800ml
酒 100ml
A 压榨純正胡麻油 大さじ1
塩 小さじ1
ショウガ 10g
ネギらっきょうソース
長ネギ 1/2本
らっきょう甘酢漬 6個
赤パプリカ 1/6個
醤油 大さじ2
酢 大さじ1
B ハチミツ 大さじ1
太白胡麻油 大さじ1
压榨純正胡麻油 小さじ1
一味唐辛子 少々
いり胡麻 白 適量
香菜 適量

- 1 鍋にAとスライスしたショウガ、豚肉を入れてフタをして火にかける。沸いたら弱火にして約30分ゆでる。火をとめてあら熱がとれるまでそのままおく。
- 2 長ネギ、らっきょう、赤パプリカはみじん切りにする。Bと混ぜ合わせる。
- 3 ①を薄切りにして盛りつけ、②を回しかける。いり胡麻 白をふり、香菜を添える。
- 4 ゆで汁を塩と醤油で調味して、ごま油を数滴たらせばおいしいスープに。





中華丼

材料：4人分
 豚バラ肉（スライス） 150g
 塩、コショウ 各少々
 白菜 200g
 ニンジン 40g
 長ネギ ½本
 シイタケ 3枚
 サヤエンドウ 6枚
 なんと スライス12枚
 鶏ガラスープ 300ml
 醤油 大さじ1½
 オイスターソース 大さじ1½
 みりん 大さじ1½
 A 压榨純正胡麻油 小さじ2
 砂糖 小さじ1
 太白胡麻油 大さじ1
 うずらゆで卵 8個
 水溶き片栗粉 大さじ2
 （片栗粉と水を同割で溶く）
 ごはん 適量

- ① 豚肉は幅5cmに切り、塩、コショウをする。
- ② 白菜は葉はザク切り、茎は斜めそぎ切りにする。ニンジン、長ネギは斜め薄切り、シイタケは石づきを切り落として薄く切る。サヤエンドウは筋を取り、斜めに半分に切る。なるとは薄切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに太白胡麻油を入れて中火にかけ、①を色が変わるまで炒め、白菜、ニンジン、長ネギ、シイタケを加えて1分ほど炒める。
- ⑤ ③を加え、うずら卵、なんと、サヤエンドウも加えて2分くらい煮る。
- ⑥ 仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥をかける。

やみつきの一言 ③

ウチ中華は、
 ちょっと甘めの味つけで
 もちろん、ごま油も香らせる！

バナナ開口笑

材料：12個分
 バナナ 1本
 「薄力粉 200g
 A 「ベーキングパウダー 小さじ1
 「全卵（M） 1個
 B 「水 大さじ2
 「キビ砂糖 90g
 C 「压榨純正胡麻油 濃口 大さじ1
 いり胡麻 白 適量
 揚げ油（太白胡麻油） 適量



- ① バナナは1cm角に切る。
- ② Aを合わせて2回ふるい、Bを加える。ひとまとまりになるまで手でよく練り、Cを加えてさらによく練る。Cを加えると生地が柔らかくなり、ちょうどよい硬さに練りあがる。
- ③ ②を30gずつに分け、手に太香胡麻油（分量外）をつけて丸めて平らにし、①を4、5個ずつ包む。
- ④ バットにいり胡麻 白を広げておき、③を転がして全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに揚げ油を2cmくらい入れて130℃に熱し、④を入れて時々フライパンをゆすりながら、ゆっくり揚げる。生地に割れ目ができて、キツネ色になったら、網に取り出す。
- ◎ おなじみの中華ごまドーナツ「開口笑」にバナナを入れると、とろけてバナナあんに！





脇屋友詞シェフのYouTube「Wakiya YujiのYUJI CHANNEL」にはおいしいレシピがたくさん!

Wakiyaの代名詞ともいえるメニュー「担々麺」。辣香、豆乳、白胡麻の3つの味がオンラインショップでも人気です。なかでも「白胡麻担々麺」は、純ねり胡麻白がたっぷりで香り高く、スープはとろりと濃厚。辛くなく、ごまリッチな担々麺なので、お子様でも食べられます。

もう一品、自慢の「干し海老のXO醤」は、干し海老の宝箱。一口噛むたびにうまみがジュワジュワ、ごま油が香るピリ辛オイルまでうまみ満点です。2品ともギフト対応可能なので、お歳暮にも最適です。

もうすぐ
300
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がはじまりました。第4弾はごまの香りがたまらない「Wakiya」の2品が登場です。



Thank you, Wakiya!

白胡麻担々麺

ポタージュのように濃厚な白ごま味。スープを少し残してごはんを入れ、ラー油をたらせば、これまた美味!



干し海老のうまみがガツン。純正胡麻油がじわじわと香ってくるやみつきXO醤。卵に入れて半熟に炒めると、それだけでレストラン顔負けのおいしさ。



干し海老のXO醤



干し海老のXO醤を白胡麻担々麺にのせる味変もおすすめ。

Wakiya オンラインストア
白胡麻担々麺セット(3食入り・冷凍便・5940円)、干し海老のXO醤(2484円)
<https://www.wakiya-onlineshop.co.jp/>



第25回「グリーン購入大賞」で大賞を受賞！



マルホン胡麻油のごま油の原料となるごまの原産地はアフリカです。現地の農家の人たちが安全で良質なごまを生産できる環境をつくりたい。この想いでさまざまな支援をつけ、これまでにタンザニアやマラウイでは井戸や救急車を提供しました。これらの活動が認められ、この度「第25回グリーン購入大賞」の農林水産特別部門において大賞を受賞しました。グリーン購入とは、環境負荷低減と社会的責任の遂行に努める事業者から、環境や社会に配慮した製品やサービスを優先的に購入すること。農林水産特別部門では、持続可能な農林水産業の実現に向けた取り組みが評価されました。マルホン胡麻油はこれからもグリーン市場の拡大に取り組みます。

グリーン購入大賞(主催:グリーン購入ネットワーク)
<https://www.gpn.jp/results/>



アフリカはごま油の原料として好適な、油脂分を多く含むごまの原産地。マルホン胡麻油は年に数回アフリカ各国を視察し、ごま産地でSDGsの活動を展開しています。

YAMITSUKI

賛否両論の「食べすぎちゃうラー油」
マルホン胡麻油のオンラインで発売決定

食べすぎちゃうラー油
864円/100g

秋号の「マルホン胡麻油もうすぐ創業300周年スペシャルコラボ」に掲載された、賛否両論の「食べすぎちゃうラー油」が発売以来、大人気！2025年1月14日から、マルホン胡麻油のオンラインショップでも発売が決まりました。辛さ控えめ、うまみ凝縮、ザクザク歯ざわりの具だくさん。笠原将弘さんの好みを究めた一瓶です。

マルホン胡麻油
公式オンラインショップ
<https://www.maruhon1725.jp/>

PATAGONIA

パタゴニアのリペアトラックが
ごま油の廃油を給油

アウトドアウェアブランドのパタゴニアは、リペアトラック「つぎはぎ」で全国のキャンパスをめぐり、衣服をリペアして地球資源を節約する活動を展開しています。このトラックは廃材を再利用してつくられ、ソーラー発電を積載し、燃料として廃油を使うバイオフィーゼル車。2022年のツアーに引き続き、2024年も愛知県蒲郡市にある竹本油脂に立ち寄り、工場などからでたごま油の廃油を給油しました！

patagoniaのWORN WEARサイト
<https://www.patagonia.jp/worn-wear/>



トラック後部で廃油をろ過しながら給油。この燃料で走行すると、CO2排出の約98%をオフセットでき、カーボンニュートラルに近づく。



<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

