

# ごま油の四季



春の号 155 2025 Printemps  
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.



竹本油脂株式会社

創業 300 周年記念フランス大特集 ◎

ごまの大冒険 

## La grande aventure du sésame en France

DUCASSE PARIS  
LE CINQ  
NICOLAS BERNARDÉ  
LES TROIS CHOCOLATS  
Utopie  
@unrêve  
Land & Monkeys  
CHAKAISEKI AKIYOSHI  
BISTRO RAMEN RYUKISHIN  
Gili-Gili  
Racine  
LA GRANDE GEORGETTE



連載◎毎日食べたい、やみつぎごはん 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

お客様とともに300年



竹本油脂株式会社

MARUHON

#5

ベージュ アラン・デュカス 東京  
Thomas GÉRARD

フィナンシェ・セザム

*Financier sésame*

フランはここ数年フランスで大流行中で、伝統的なフランのアレンジバージョンをあちこちで見かけます。トマ・ジェラルドシェフのフラン・セザムは、白黒2色のねり胡麻を入れた濃密なクレーム・パティシエールベースのアパレイユと、その真逆のサクサク軽いパート・フィユテの食感の対比が印象的です。もう一品、アフタヌーンティーにもぴったりなフィナンシェ・セザムは黒ごま風味。甘み抑えめで、ほんのりと香味が立ち、仕上げの黒ごまブラリネがアクセント。ごまを食べる喜びが伝わる2品です。



フラン・セザム

*Flan sésame*

article &  
recipe



創業300周年記念フランス大特集 ◎ ごまの大冒険

# デュカス・パリの 料理のフィロソフィー

CITRONS,  
HUILE ET LAIT DE SÉSAME

レモン、ごま油とごまミルク

2種のレモンとルーミ（黒レモン）の酸味、ごまの香りと  
まろやかな味わいが織り重なる、7つのパーツから成る  
一皿。すっぱさが押し寄せたかと思うと、ごまがそれを  
やさしくセーブし…という波が幾重にも押し寄せる。

Le dessert cuisiné

## recette

材料 つくりやすい量

### ■ ごまミルク

「水 — 600g  
A カソナード — 500g  
グルコース — 500g  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 350g

「水 — 400g  
B カソナード — 25g  
キサンタンガム — 8g

- ① Aを103℃まで加熱し、純ねり胡麻 白ソフトパウチを加えてサーモミックス（速度5、70℃）で10分混ぜる。
- ② Bを泡立て器でたえず混ぜながら沸騰させ、①に混ぜながら加える。冷蔵で保存する。

### ■ ごまミルクレモネード 2L分

レモン — 1500g  
（フランス産オーガニック・以下同）  
ごまミルク（→上記） — 250g  
スターアニス — 5g  
A シナモンスティック — 3g  
バナナビーンズ — 2g  
グラニュー糖 — 180g  
オレンジフラワーウォーター — 63g

水A — 1000g  
水B — 250g

- ① レモンを12等分にカットし、Aの材料をフードプロセッサーで混ぜる。
- ② 水Aを加えてさらに中速で5分混ぜ、漉す。残った固形物に水Bを加えて再度漉す。

### ■ ごまミルクレモネードのソルベ

ごまミルクレモネード（→上記） — 1200g  
「グルコース — 120g  
A 脱脂粉乳 — 15g  
安定剤 — 10g  
ごまミルク（→上記） — 360g

- ① ごまミルクレモネードのうち少量とAをプラスチック製耐熱ボウルに入れ、ラップを2重にかけ、電子レンジの最大出力で6分加熱する。ラップが液面に吸いつき真空状態になったことを確認する（Aが水分を十分吸収した目安となる）。
- ② ①と残りのごまミルクレモネード、ごまミルクを混ぜ、ジェラートマシンにかける。細長い容器に入れて冷凍保存する。

### ■ シトロン・コンフィの皮

レモン — 1000g  
「水 — 2000g  
A グラニュー糖 — 1000g  
カラマンシービネガー — 適量

- ① レモンの大きさや盛りつける皿の大きさに応じて、レモンを縦に3等分または4等分に切る。果肉部分を1cm切り取る。
- ② たっぷりの水を沸かし、①を3回湯通しする。
- ③ Aを合わせて沸騰させ、②を70℃で約3時間煮る。柔らかく、かつ果皮がとろけないう程度に。
- ④ いったんレモンを取りだしてシロップを103℃まで加熱し、レモンをもどす。冷蔵で保存。
- ⑤ 盛りつけるときにカラマンシービネガーでマリネする。

### ■ マイヤーレモンのペースト

マイヤーレモンの皮 — 400g  
マイヤーレモンの果汁 — 1000g  
グラニュー糖 — 600g

- ① マイヤーレモンの皮を3回湯通しする。
- ② マイヤーレモンの果汁とグラニュー糖を沸騰させ、①を加えてコンフィ状になるまで煮る。
- ③ ミキサーにかけて細かくする。

### ■ ルーミのペースト

マイヤーレモンのペースト（→上記） — 100g  
ルーミ（パウダー） — 5g

- ① すり鉢で材料をすり混ぜる。

### ■ ごま油とハチミツのマヨネーズ

ヒマワリのハチミツ — 240g  
卵黄 — 100g  
「胡麻油 一番搾り — 240g  
A 太香胡麻油 — 100g  
フルール・ド・セル — 3g  
レモンの皮 — 5g

- ① ハチミツを103℃まで加熱し、混ぜながら卵黄に注ぎ入れる。
- ② ①にAを少量ずつ加えて攪拌して乳化させ、フルール・ド・セル、レモンの皮のすりおろしを加える。冷蔵で保存。

### ■ 軽いレモン・ジュレ

水 — 366g  
レモンの果汁 — 128g  
レモンの皮 — 50g  
ゼラチン（水でもどしたもの） — 74g

- ① 水、レモンの果汁と皮を加熱し、火をとめて20分アンフュゼする。
- ② ①にゼラチンを加え、漉す。冷蔵で保存。

### ■ レモンのマーマレード

グラニュー糖 — 25g  
アガー — 4g  
レモンの果汁 — 190g  
水 — 65g  
シトロン・コンフィの皮（→左記） — 100g  
レモンの果肉 — 100g  
マイヤーレモンのペースト（→上記） — 20g

- ① グラニュー糖とアガーを混ぜ、レモンの果汁、水を加えて沸騰させる。冷蔵庫に入れる。
- ② シトロン・コンフィの皮とレモンの果肉を小さい角切りにする。
- ③ ①をゴムベラで混ぜ、②とマイヤーレモンのペーストを加えて混ぜる。冷蔵で保存。

### ■ 盛りつけ

レモン — 適量  
胡麻油 一番搾り — 適量  
ルーミ — 適量

- ① 皿にシトロン・コンフィの皮、レモンのマーマレード、小さく切ったレモン、マイヤーレモンのペースト、軽いレモン・ジュレを盛りつけ、その中央にルーミのペーストを盛りつける。
- ② ごまミルクレモネードのソルベをスクープでリボン状にとり、ルーミのペーストの上にのせる。
- ③ ごま油とハチミツのマヨネーズを皿に絞る。
- ④ 仕上げに胡麻油 一番搾りをふりかけ、ルーミをすりおろす。

創業300周年記念の今号、  
本誌は特集全店でフランス  
ロケを敢行しました。5000年  
以上前にアフリカで芽生え、全世  
界に広まったごまはグローバルな  
素材。グルメ大国フランスのシエ  
フたちには、ごまはどのように映  
るのでしょうか。

巻頭を飾るのは、世界的に有名  
な料理人アラン・デュカス氏が設  
立したデュカス・パリから、パテ  
イスリー部門でエグゼクティブシ  
エフを務めるドゥグラス・オベル  
ソンシエフが登場です。  
レモンとごまを組み合わせたア  
シエット・デセール（皿盛りデザー  
ト）は、喉の奥がキーンとしそ  
うなくらい強い酸味をくりだすパー  
ツを織り重ね、ごま油やねり胡麻  
の香味やまろやかな油脂分が、酸  
味を柔らかくまとめる構成。旅  
先での素材との出会いをふり返り、

日本を感じさせるごまと、ごまを  
よく食べる中近東のルーミ（黒レ  
モン）をチョイス。オーガニックの  
レモンと、オレンジに近いニュア  
ンスをもつマイヤーレモンの2種  
の柑橘を合わせています。  
「ごまと柑橘類のマリアージュは、  
いい驚きでした。実はソースがわ  
りの『ごま油とハチミツのマヨネ  
ーズ』は、これ単体で食べると甘  
い・オイリー・しょっぱい味。で

もデザートとはすべての要素が  
融合したときに、驚きのインパク  
トを生むことが大切で、そのため  
に多くのパーツを重ねるのです。  
これはデュカス氏がよくいう、料  
理仕立てのデザート（Le dessert  
cuisine）のフィロソフィーです」  
とオベルソンシエフ。ごまの可  
能性にはおおいに広がりがある  
と語りました。ごまのフランス大  
冒険がはじまりました！



Les recettes  
en français



ドUGラス・オベルソン

**Douglas OBERSON**

デュカス・パリ シェフ・パティシエ

1992年生まれ。アラン・デュカスのレストランでキャリアを積み、2019年から2021年までは「ページュアラン・デュカス 東京」のシェフ・パティシエを務める。2023年から同グループのシェフ・パティシエに就く。  
<https://www.ducasse-paris.com/>

# Croquant

## SABLÉ AU SÉSAME À CASSER

### recette

材料 つくりやすい量

■ **ごまブラリネ** 300g使用

白洗ひ胡麻 — 100g

アーモンド(皮つき) — 100g

グラニュー糖 — 140g

フルール・ド・セル — 1g

- ① 白洗ひ胡麻を160℃のオーブンで黄金色になるまで13～15分ローストする。
- ② アーモンドは160℃のオーブンで中まで香ばしくなるまで17～18分ローストする。
- ③ グラニュー糖で濃いキャラメルをつくる。
- ④ ①、②、③をそれぞれ冷まし、フルール・ド・セルとともにフードプロセッサーにかける。

■ **ごまのスプリソローナサブレ**

無塩バター — 150g

太白胡麻油 — 150g

強力粉 — 600g

ポレンタ — 150g

白いり胡麻 — 300g

カソナード — 300g

ベーキングパウダー — 10g

純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 35g

全卵 — 200g

バニラビーンズ — 3g

塩 — 2g

レモンの皮 — 1g

- ① フードプロセッサーでバターをボマード状にし、太白胡麻油を加えて混ぜて乳化させる。冷蔵庫で冷やしてしっかり固める。
- ② ①に強力粉を加えてソポロ状になるまで混ぜ、残りの材料も加えて同様に混ぜる。
- ③ シルパンに直径9cmセルクルを置き、②を押しつけないように平らに入れる。
- ④ 160℃のコンベクションオーブンで15分焼く。セルクルをはずして裏返し、ごまブラリネ300gを線状に絞る。オーブンにもどして焼き色がつくまで約10分焼く。

### ザクザク割れる セサミサブレ

このサブレは軽く叩けば、ザクザクと割れてクランブル状に。太白胡麻油で軽さをだし、ねり胡麻で生地をつなげます。

この一枚のサブレに、一体どれだけの食感が詰まっているのでしょうか。割ったときのザクリとした感触、指先でつまんだときのほろり感、カリッと軽い歯ごたえ、奥歯で感じる白ごまのザクザク食感……。イタリア・マントヴァのスプリソローナという素朴な伝統菓子を原形に、食感が楽しい焼き菓子に仕立てています。「もとはバターでつくるルセットでしたが、半量を太白胡麻油にアレンジしました。がっしりとしたまともまりにくい生地にさらに白ごまもたっぷり入れているので、接着剤のイメージで白ねり胡麻も配合しています」  
太白胡麻油を入れた生地はサクみが増して、より軽く。高温に強いので、焼成後のおいしさも長持ちします。



## 香りの深淵

### Profondeur des saveurs.

フランス人はごま油の香りが大好き。「うちで食べるサラダドレッシングは、ごま油と醤油が定番」という声を何度聞いたことか。フランスのシェフたちを驚かせるのは、ごま油の香りの幅広いバリエーション。淡い太香胡麻油、強い香りの压榨純正胡麻油、エクストラバージンの胡麻油 一番搾りなど、料理の表現を広げるラインナップです。

L'huile de sésame légère qui sublime des ingrédients, l'huile classique avec son parfum prononcé et la fraîcheur de l'huile de première pression: La variété de nos huiles et leurs profondeurs de saveur étonnent les chefs français.



## ごまの魅力が広がる

### Noir ou blanc, le charme du sésame ne s'arrête pas là.

ごまは奥が深い。なぜなら粒ごま、ごま油、ねり胡麻がある上、ごまの種類も白ごま、黒ごま、金ごまなどがあり、持ち味はそれぞれだからです。フランスでは見た目にわかりやすい黒ごまの人氣が先行してきましたが、白ごまの丸みのある香味もじわじわ注目されています。

Dans le monde du sésame, il y a des sésames en grain, en huile ou en pâte, puis il y a des sésames noirs, blancs et dorés avec chacun son caractère. En France le sésame noir semble avoir toujours de la côte mais le sésame blanc commence à séduire les gastronomes par la rondeur de sa saveur.



# フランスで<sup>はじ</sup>ごま弾ける Sésame, ouvre-toi!

はるか5000年前の昔から  
世界中で愛されてきたごま。  
フランスの食シーンにおける  
ごまの可能性は  
広がりをみせています。

## サステナブル、それが大前提

### La durabilité, c'est la base.

フランスでシェフたちにごま油の話をする、はじめに受ける質問は「ごまはどこでどのように栽培されているのか?」でした。マルホン胡麻油のごま油の原料は、アフリカのタンザニアなどで生産されています。SDGsの達成のために産地への継続的な支援を行い、胸を張ってごま油をお届けしています。

Quand on parle avec des chefs français, leur première question est souvent « Où et comment vos sésames sont cultivés ? » Les huiles de sésame MARUHON sont fabriquées à partir de sésame cultivé en Tanzanie et dans d'autres pays d'Afrique où nous offrons du soutien matériel et infrastructurel, et nous sommes fiers de cette association.

## 柑橘とごまのボン・マリアージュ

### Le bon mariage des agrumes et l'huile de sésame.

フランスで大人気の柚子はもちろん、レモン、オレンジ、セドラ、ライムといった柑橘類の酸味とごまは相性抜群。フランボワーズのような赤いベリー、パッションフルーツなどトロピカルフルーツの酸味とも好相性。

L'huile de sésame se marie parfaitement avec l'acidité des agrumes comme le yuzu, citron, citron vert, orange ou cédrat ainsi que celui des fruits comme la framboise ou le fruit de la passion.



## recette

材料 つくりやすい量

### ■ ヒラメ

ヒラメ —— 5～6kg  
レモンの皮、ローリエ —— 各適量  
オリーブオイル —— 適量

- ① ヒラメをおろして130gに切り分ける。塩水に4分浸し、切り込みを入れてレモンの皮、ローリエを差し込む。別にエンガワを切り分ける。
- ② ①を真空パックし、72℃のお湯で4分加熱する。
- ③ フライパンでオリーブオイルでさっと焼く。

### ■ クレソンのクーリ

ショウガ —— 5g  
ニンニク —— 5g  
無塩バター —— 適量  
クレソン（葉を摘む） —— 2束  
ホウレン草 —— 100g

- ① ショウガ、ニンニクをすりおろし、バターで弱火で加熱する。クレソンを加えてさっと炒める。
- ② ①とホウレン草、砕いた氷少量（分量外）をミキサーにかけ、味を調える。水で冷やす。

### ■ セサミバター

白味噌 —— 50g  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ —— 50g  
水 —— 50g  
無塩バター —— 120g

- ① 白味噌と純ねり胡麻 白ソフトパウチ、水を合わせて温め、バターを加えながらモンテする。

### ■ 梨のラベ

梨 —— 1個  
ワインビネガー（オーク樽で熟成） —— 適量

- ① 梨の皮をむいてすりおろす。
- ② ワインビネガーに水（分量外）を加えて味を調整し、①を合わせる。

### ■ ごまと柚子のマリナード

ライムの果汁 —— 60g  
キサンタンガム —— 適量  
柚子の果汁 —— 160g  
ライムの皮のすりおろし —— 6個分  
太香胡麻油 —— 200g  
オリーブオイル —— 180g  
甘口醤油\* —— 40g \*砂糖で甘みをつけた醤油

- ① ライムの果汁にキサンタンガムを加えてとろみをつけ、濾す。
- ② ①と他の材料を混ぜる。

### ■ 盛りつけ

サンゴ草、チャイニーズカーネーション —— 各適量  
ヒラメの頭のジュレ —— 適量  
オマール海老のコライユのソース —— 適量  
ハーブ —— 適量

- ① 皿の左側にヒラメを盛りつけ、エンガワ、サンゴ草、チャイニーズカーネーションを添える。
- ② ①の右側に円弧状にクレソンのクーリ、セサミバター、ヒラメの頭のジュレ、梨のラベを盛りつける。ヒラメの頭のジュレの上にオマール海老のコライユのソースを絞り、ハーブをあしらう。
- ③ 中央にごまと柚子のマリナードを流す。

## ヒラメのムニエル

### クレソンのマセラシオン、梨のマリネ、ごま

伝統的な料理に、食べ手の心を惹きつけるごまの香りを漂わせるのがル・スケールシェフ流。セサミバターの白ねり胡麻、ごまと柚子のマリナードの太香胡麻油の香りが醸し出す、料理のあらたな旅がはじまります。



## Pièce de turbot meunière

### Macération de cresson/poire vinaigrée/sésame



## 世界有数の3つ星シェフ、 クリスチャン・ル・スケールが

# 皿の上で香らせるごま油

フランスの最上級パラスホテル「フォーシーズンズ ホテル ジョルジュ サンクパリ」。同ホテル内にある「ル・サンク」は、3つ星を9年連続獲得するガストロノミーレストランです。2皿の料理とともに、クリスチャン・ル・スケールシェフが表現するごま油の香りをご紹介します。



ごまと柚子のマリナードにはライムもきかせている。柑橘類とごま油の相性はとにかくい。



Les recettes  
en français

**料理**のコンセプトは、フランスの伝統的な調理法や風味と、インターナショナル感をただよわせるごまの風味の出会い。クリスチャン・ル・スケールシェフにとって、ごま油は厨房で日常使っている素材のひとつだと思います。

「貝類を焼いたり、魚の調理の最後の瞬間にかけてするのが大好きな使い方。サッとグリルした野菜にもいいし、グリルする肉のマリネや、メインディッシュのガールニチュールの調理にもよく使います。私的によくするのは、生牡蠣にレモンコンフィをのせ、ごま油を数滴たらし食べること！」

「これまで使ってきたのは焙煎が強いタイプのごま油。生搾りの太白胡麻油や焙煎香がおだやかな太香胡麻油は、より素材の価値を引きだしてくれる。ごま油の選択肢になると思う」

ル・スケールシェフの料理を表現する素材として、ごま油が活用される機会はますます増えそうな予感がします。



©Ilya Kagan

クリスチャン・ル・スケール  
**Christian LE SQUER**

1962年生まれ。1999年にパリの老舗レストラン「ルドワイヤン」のシェフとなり3つ星を12年獲得。2014年に「ル・サンク」のエグゼクティブ・シェフに就任し、2016年から現在まで3つ星を維持する。

## Croquant de Campari aux agrumes et sésame Tartelette Campari



表紙の料理 ——

## 柑橘とごまのカンパリ・クロッカン カンパリのタルトレット

カンパリを味のベースに、グレープフルーツ、金柑、ベルガモットといった柑橘類が小さいサイズのタルトレットに詰め込まれています。小さいダイス状のカンパリのジュレは、カブのジュースにカンパリやジュ・ド・ヴォーを合わせ、胡麻油 一番搾り、甘口醤油、みりんで味や香りを調えた独特の風味。タルトレットのトップで光り輝くのは、白、黒ごまをちりばめたみずみずしいジンジャーボール。表面には太白胡麻油を薄くぬり、ジンジャーのフレーバーと透明感をそこわずツヤやかに仕上げています。さまざまな素材がそれぞれの存在感を発揮し、口の中で酸味やビター感がひとつになります。



ルセットはウェブに

ル・サンク  
LE CINQ

FOUR SEASONS HOTEL GEORGE V, PARIS  
31 avenue George V 75008 Paris  
tel:01 49 52 70 00  
<https://www.fourseasons.com/paris/>



## SAINT-HONORÉ SÉSAME VANILLE

パータ・シューとクリームをアントルメに仕立てるサントノレは、フランス菓子の定番。パータ・シューはバターと太白胡麻油を同割で配合してつくったもので、シューの口溶けをよくするベルナルデシェフ流のルセットです。

Pâte à choux/Crème pâtissière/  
Caramel/Sésame blanc  
クレーム・パティシエール入りの  
パータ・シューにキャラメル、白ごま

Crème pâtissière/  
Croustillant sésame  
内側はクレーム・パティシエールと  
クルスティアン・セザム



Crème mascarpone sésame  
クレーム・マスカルポーネ・セザム

Pâte sucrée  
パート・シュクレ

Pâte de sésame blanc  
純ねり胡麻 白ソフトパウチのアクセント

フランス菓子とセザム  
ニコラ・ベルナルデの  
サントノレ・セザム・バニーユ



パリ郊外にメゾンを構える「ニコラ・ベルナルデ」。職人の最高位M.O.F.のベルナルデシエフは、日本でもスイーツファンならば誰もが知るパティシエです。そのベルナルデシエフがフランス菓子を代表するサントノレをセザム仕立てにしたのがこの一品。白ごま風味のクレーム・パティシエールをパート・シユクレの土台に絞り、サクサク食感のごまのクルスティアン・セザムをしのばせます。美しいデコレーションは、マスカルポーネと生クリームを泡立てた白ごま風味のクレーム・マスカルポーネ・セザム。プチシユーにも白ごまのクレーム・パティシエールを詰めて、キャラメルと白ごまをトッピングしました。「ごまを感じさせつつ、サントノレらしい気品ある風味を大切にしました。純ねり胡麻 白ソフトパウチの香味がよいので、味がきれいにまとまります。なめらかで使いやすく、とても気に入っています」春先になったら、フランボワーズやフルーツの上にクレーム・マスカルポーネ・セザムを絞って仕上げたいとベルナルデシエフ。その日が楽しみです。

La recette en français



### recette

材料 直径20cm 1台分

#### ■ パート・シユクレ

パート・シユクレ — 200g

- ① パート・シユクレを厚さ2~3mmにのばし、直径20cmセルクルでぬいてピケする。

#### ■ パータ・シユ 110g+153g使用

牛乳 — 119g  
水 — 119g  
A 無塩バター(室温) — 54g  
太白胡麻油 — 54g  
塩 — 5g  
薄力粉(T45) — 143g  
全卵 — 190g

- ① Aを沸騰させ、薄力粉を加えてしっかり混ぜて適度に水分を飛ばす。
- ② ミキサーボウルに移し、ピーターで生地を温度が少し下がるまで数分混ぜる。
- ③ 全卵を少しずつ加えながら混ぜる。最終的な硬さは牛乳(分量外)で調整する。
- ④ ③を110g計量し、パート・シユクレの縁に絞り、内側にも線状に絞る。③を153g計量して小さく約18個絞る。ともに冷凍する(冷凍すると焼成時にヒビ割れしなくなる)。
- ⑤ 160℃のオーブンで約30分焼成する。

#### ■ クレーム・パティシエール

牛乳 — 288g  
グラニュー糖 — 36g  
A 純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 29g  
バニラビーンズ — 1g  
全卵 — 86g  
卵黄 — 23g  
B グラニュー糖 — 36g  
コーンスターチ — 29g  
塩 — 1g  
粉ゼラチン — 3g

- ① Aを沸かして泡立て器で混ぜる。
- ② Bをハンドブレンダーで攪拌し、①を少量加えてのばす。これを①に泡立て器で混ぜながら糸のように細く少しずつ加える。クッキングヒーターを1500wにし、たえず混ぜながら炊く。
- ③ ハンドブレンダーで混ぜ、容器に入れる。空気が入らないようにラップをして急冷する。使用前に泡立て器でよく混ぜる。

#### ■ クルスティアン・セザム 85g使用

アーモンドブラリネ — 200g  
アーモンドペースト\* — 200g  
ミルクチョコレート — 80g  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 70g  
フィヤンティヌ — 160g

\*しっかりローストしたアーモンドをペースト状にし、冷蔵庫で一晩おける

- ① アーモンドブラリネとペーストを混ぜて20℃に調整する。
- ② ①、テンパリングしたミルクチョコレート、純ねり胡麻 白ソフトパウチを混ぜ、フィヤンティヌを加えてあまり砕かないように静かに混ぜる。

#### ■ クレーム・マスカルポーネ・セザム

生クリーム — 232g  
マスカルポーネ — 116g  
A 粉糖 — 15g  
バニラビーンズ — 1g  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 50g

- ① Aをハンドブレンダーでよく混ぜる。冷蔵保存する。
- ② 使用するとき①と純ねり胡麻 白ソフトパウチを混ぜて泡立て、すぐに絞る。

#### ■ 仕上げ

グラニュー糖 — 適量  
白洗ひ胡麻 — 適量  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 適量  
チョコレート飾り — 3枚

- ① プチシユーの底からクレーム・パティシエールを絞り入れる。
- ② グラニュー糖を加熱して明るい色のキャラメルをつくり、①の上面を浸す。半量には白洗ひ胡麻を貼りつける。
- ③ 土台にクルスティアン・セザムを入れ、クレーム・パティシエールを絞る。
- ④ ②の底にキャラメルをつけ、③の縁に白ごまをふったものとふらないものを交互に15個並べる。
- ⑤ 中央にクレーム・マスカルポーネ・セザムをサントノレ口金で絞りだし、純ねり胡麻 白ソフトパウチを所どころにのせる。
- ⑥ プチシユー3個とチョコレートを飾る。



ニコラ・ベルナルデ  
NICOLAS BERNARDÉ  
2 place de la Liberté  
La Garenne-Colombes  
tel:01 41 19 02 74  
<https://nicolas-bernarde.com/>



ニコラ・ベルナルデ  
Nicolas BERNARDÉ  
1966年生まれ。2004年にパティスリー、コンフィズリー部門のM.O.F.(フランス国家最優秀職人章)を獲得。2011年にパリ郊外に「ニコラ・ベルナルデ」を開業。

# フランスの ごま人気巡り

フランス人は香ばしくてコクのあるごまが大好き！  
編集部イチ推しの“ごま味”がおいしい3店です。



## 黒く艶やかなケーキGOMA

レ・トロワ・ショコラ

「レ・トロワ・ショコラ」の  
ショークースでこの黒く美し  
く輝くGOMAをみると、だ  
れもが魅了されてしまいます。  
光り輝くグラサージュは、ツ  
ヤだしだけでなく、味もしつ  
かり黒ごま。デコレーション  
のチョコレートも黒ごま風味。  
口の中で一番に味わうこれら  
のパーツで黒ごまを感じると、  
中の黒ごまのムースの味わい  
も増幅するのだそうです。「フ  
ランスで6年。肩の力が抜けて、  
日本人が誇れる繊細な味  
覚や素材使いの引きだしをう  
まく使えるようになってしま  
した」と木村翔シェフ。GOMA  
は日本とフランスの融合  
から生まれた逸品です。

ルセットは  
ウェブに



下から、サブレ・ショコラ、黒ごまのクルステ  
イアン、黒ごまガナッシュ、ビスキュイ・マド  
レーヌ、バニラクリーム、黒ごまのムース、  
黒ごまグラサージュ。縁にクレーム・レジェ  
ールを絞り、黒ごまチョコレートでデコレ  
ーション。「黒ごまの味をどれだけマックスに  
だせるか、それを考えた構成」(木村シェフ)。  
口の中でいろいろな食感のパーツから黒ご  
まやバニラの香りを感じることができる。  
黒ごまのインパクトは強いが、すっと口溶け  
よく、食後感はやさしさを感じる。



La recette  
en français



ルセットは  
ウェブに



## パリの 黒ごまブームの 火つけ役

ア・アンレーヴ

黒ごまのフランやクロワッ  
サンは「ア・アンレーヴ」の代  
名詞。ビジュアルのインパク  
トのみならず、黒ごまの風味  
をしっかり生かしているのは、  
「中国にルーツをもつフラン  
ス人の私だからこそできる表  
現。子どもの頃から黒ごまが  
大好きでした」とオーナー・パ  
ティシエールのダイさん。今  
年の年頭にはごま油とねり胡  
麻を生かしたビーガンの黒ご  
まのガレット・デ・ロワが新登  
場しました。黒ごまクロワッ  
サン生地をプレスして焼き、  
黒ごまのクレーム・フランジ  
パンヌをサンドしたオリジナ  
ルのスタイルです。

木村 翔  
Sho KIMURA

1990年、青森生まれ。日本で10年修  
業後に渡仏。日本でも有名なショコ  
リエール佐野恵美子さんがオーナー  
の「レ・トロワ・ショコラ」で2019年か  
らシェフ・パティシエを務める。



レ・トロワ・ショコラ  
LES TROIS CHOCOLATS  
45 rue Saint-Paul 75004 Paris  
tel: 01 44 61 28 65  
<http://www.les3chocolats.paris/>



Brioche Feuilleté Sésame

La recette  
en français



ルセットは  
ウェブに



## ごま使いが抜群の 大人気ブーランジュリー

ユートピー

「ユートピー」がインスタで発信する毎週末限定のアイテムは、他店にはないオリジナル性にあふれ、世界中から注目の的。黒ごまの真っ黒なロールデニッシュやマドレーヌも定番商品です。「黒ごま人気は変わらず！黒ごまの香味は他の素材にはない魅力で、リピートしたくなる味だから」とブルノシェフ。今回は本誌のリクエストに応え、白ごまのブリオッシュ・フィユテをつくってくれました。生地は胡麻油一番搾りを入れてしなやかにし、フィリングは白ねり胡麻を入れたクレーム・パティシエール。黒ごまとはまたちがう、まるやかで奥深い味わいです！

おいしいバゲットもヴィエノワズリーもケーキも買える、ブーランジュリーのユートピー（理想郷）。ごまのエクレア（左）、黒ごまとライムのムース（右）もショーケースで一際目を引く。



エルワン・ブランシュ / セバスティアン・ブルノ  
Erwan BLANCHE / Sébastien BRUNO  
製菓学校で出会い、ともにラデュレを経て、2014年にユートピーを共同で開業。

ユートピー  
Utopie

20 rue Jean-Pierre Timbaud  
75011 Paris  
tel:09 82 50 74 48  
<https://boulangerieutopie.com/>



エステル・ダイ  
Estelle DAI

2000年生まれ。ル・コルドン・ブルー・パリ卒業後、マネジメントを学び、2021年に「ア・アンレーヴ」を開業。



ア・アンレーヴ  
@unrêve

28 avenue Parmentier  
75011 Paris  
tel:01 48 05 94 36  
<https://aunreve.fr/>



ビーガンの黒ごまガレット・デ・ロワは、黒ごまクロワッサンのフェープ入り。クロワッサン生地とフランジパンヌのクレーム・パティシエールには太白胡麻油、クレーム・ダイヤモンドには純ねり胡麻黒ソフトパウチと太香胡麻油を使用。生地に黒ごまブラリネをぬってサンドする。



Galette des rois  
sésame noir végétain



食の最先端フランスの日常に

ランド&モンキーズは

パンもスイーツも

ビーガン100%

## Sandwich GOMA

バターがわりにたっぷりぬったごまフムス、  
ごまキャベツ、クミン風味のカリフラワーロティ、  
箸休め的なレッドオニオンピクルス、  
みずみずしさを添えるサラダホウレン草をサンド。  
ビーガンでなくとも食べて大満足の味わい、ボリューム。  
日本では精進料理の素材でもあるごまの香りが  
ビーガンサンドイッチのあちこちから顔をだします！



東京にも3店展開する「メゾン・ランドウメヌ」のビーガン専門ブランドが「ランド&モンキーズ」。現在フランス国内に8店出店。店内のメッセージには「100%植物性、100%手づくり」。フランス語でビーガンは「ヴェガン」。



ランド&モンキーズ  
Land & Monkeys  
86 boulevard Beaumarchais  
75011 Paris  
tel:09 54 40 95 83  
<https://www.land-and-monkeys.com/>



végan

## レッドオニオンピクルス

材料 つくりやすい量  
レッドオニオン — 250g  
ホワイトビネガー — 75g  
砂糖 — 75g  
水 — 75g

- ① レッドオニオンをスライスする。
- ② 他の材料を混ぜ、①を入れて一晩おく。



Cornichon  
des oignons  
rouges



Houmous  
au sésame

## ごまフムス

材料 つくりやすい量  
ビーガンマヨネーズ — 200g  
純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 80g  
A 醤油 — 20g  
アガベシロップ — 20g  
リンゴ酢 — 10g  
ゆでたヒヨコ豆 — 400g

- ① Aを混ぜて乳化させる。
- ② ヒヨコ豆を粗めにつぶし、①と混ぜる。

100% végan

## ごまキャベツ

材料 つくりやすい量  
レッドキャベツ — 200g  
醤油 — 20g  
胡麻油 一番搾り — 15g  
白いり胡麻 — 10g  
塩 — 2g

- ① レッドキャベツをせん切りにする。
- ② 他の材料で和える。



Chou rouge  
au sésame

## recette

### Sandwich GOMA

材料 1個分  
パン\* — 2枚  
\*写真はグルテンフリーのパン  
ごまフムス — 80g  
サラダホウレン草 — 15g  
(またはサラダ菜)  
ごまキャベツ — 60g  
カリフラワーロティ — 60g  
レッドオニオンピクルス — 20g

- ① パン2枚にごまフムスを40gずつぬる。
- ② ①の1枚にサラダホウレン草、ごまキャベツ、カリフラワーロティ、レッドオニオンピクルスを順にのせ、もう1枚のせてサンドする。
- ③ ペーパーで包み、半分にカットする。



Chou-fleur  
roûti

## カリフラワーロティ

材料 つくりやすい量  
カリフラワー — 500g  
太香胡麻油 — 20g  
オリーブオイル — 10g  
クミンシード — 2g  
ウコンパウダー — 5g  
塩 — 適量

- ① カリフラワーを一口大に切り、他の材料としっかり混ぜる。
- ② 160℃のオーブンで約20分焼く。



金子千晴  
Chiharu KANEKO  
メゾン・ランドウメンヌでスタジェ(見習い研修)からスタートして10年勤務。ランド&モンキーズの開業に携わり、ボーマルシェ店の共同オーナーに。現在はSlow Tableを立ちあげ、ビーガンの商品開発、コンサルタント、ケータリングなども手掛ける。

多 国籍の人が生活するパリでは、ビーガン需要が増す一方、食の選択肢のひとつとして、ビーガンメニューが浸透しています。フランス初のビーガン100%ブランドジュリー・パティスリー「ランド&モンキーズ」がオープンしたのは2020年。長年商品開発に携わってきた金子千晴さんがビーガンサンドイッチを提案してくれました。

「ごまの香りや味は、元気がたますね。野菜に合わせてごま油やねり胡麻を使い分けたこのサンドイッチは、まず手にもったときに香りがおいしそう。見た目、香り、味などで物足りなさを感じさせないことはビーガンでは大事」

ごま油とオリーブオイルをブレンドしたり、ビネガーを使い分けたり、味づくりのヒント満載です。

茶懐石秋吉

パリで伝える

日本の

美意識と

心尽くしの

和食

世界的な和食ブームはとどまるところを知らず、パリにも多くの和食店が軒を連ねます。そのような中で「茶懐石秋吉」は2023年に開業し、翌2024年にはミシュランの1つ星獲得を成し遂げました。「茶事の世界観と日本の美意識を伝えたい」という亭主の秋吉雄一朗さんの想いはますます大きくふくらみます。



Maquereaux marinés  
Sauce hollandaise au miso

## Soupe japonaise aux moules



### ムール貝の真丈椀

ムール貝をごろごろと大胆に真丈に。太白胡麻油でつくる玉子の素がコクを醸しだす。真丈をくずすたびににじみでるムール貝の汁がダシと溶けあい、えもいわれぬうまみあふれる味わいとなる。フランスの素材と日本料理が見事に融合。

#### recette

材料 つくりやすい量

##### ■ムール貝の真丈

「白身魚のすり身 — 150g

A 帆立貝柱 — 150g

「玉子の素\* — 150g

卵白 — 1個分

\*卵黄1個分と同量の太白胡麻油を混ぜ合わせる

ムール貝(酒蒸したむき身) — 150g

二番ダシ — 適量

一番ダシ — 適量

白醬油 — 適量

ショウガ — 適量

- ① ミキサーでAを混ぜ合わせる。
- ② 卵白でメレンゲを泡立てる。
- ③ ①をボウルに取りだし、ムール貝を加え、②を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ スプーンにとって形づくり、二番ダシでゆがく。
- ⑤ 一番ダシを温め、白醬油で味を調える。
- ⑥ 椀に④を盛り込み、⑤の吸い地を張り、針切りにしたショウガをあしらう。

「お客様への真のおもてなしとは何かを考えた末に、料理の味つけや素材使いも以前よりはフランス寄りになってきました」といっても、繊細な茶懐石の軸をくずすことはできません。そのときに頼れる素材のひとつが、香味や油脂感をもつごまなのだといえます。ごま油やねり胡麻を生かした茶懐石の献立をフランスからお届けします。

秋吉雄一郎

Yuichiro AKIYOSHI

1984年、福岡生まれ。「瓢亭」で10年修業後、在パリOECD(経済協力開発機構)大使公邸料理長を3年務める。帰国して数々の研鑽を積み、再渡仏して2023年に「茶懐石秋吉」を開業。福岡のラーメン店「明鏡志水」を監修。



### メ鯖 ごま味噌オランダーズソース

フランス人が大好きなソースのひとつ、オランダーズソース。卵ベースで濃厚かつ、酸味もありさっぱり。このソースに白味噌、白ねり胡麻を合わせると、よりコク深い新たなおいしさに。ベースに入れる太白胡麻油はこのソースを艶やかに、まろやかで口溶けよくする。脂ののったメ鯖はもちろん、牛肉や牡蠣、鮑のやわらか煮、アスパラガスなどにも合う万能ソース。

#### recette

材料 つくりやすい量

##### ■ごま味噌オランダーズソース

「全卵 — 1個

卵黄 — 1個分

A 炊き味噌\* — 25g

「柑橘類の果汁(柚子、レモンなど) — 40ml

米酢 — 10ml

太白胡麻油 — 15g

純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 約45g

メ鯖 — 適量

大葉、ミョウガ — 各適量

\*白味噌と酒、砂糖、みりんを炊きあげたもの

- ① ごま味噌オランダーズソースのAを合わせ、湯煎にあてながらもったりするまで泡立てる。
- ② 氷水にあてて冷まし、太白胡麻油を加えて混ぜる。
- ③ ②と純ねり胡麻 白ソフトパウチを4対1の割合で混ぜ合わせる。
- ④ 大葉を敷いてメ鯖を盛りつけ、③のごま味噌オランダーズソースを添え、針切りにしたミョウガをあしらう。

## 茶

懐石秋吉が開業してから2年の歳月が過ぎました。

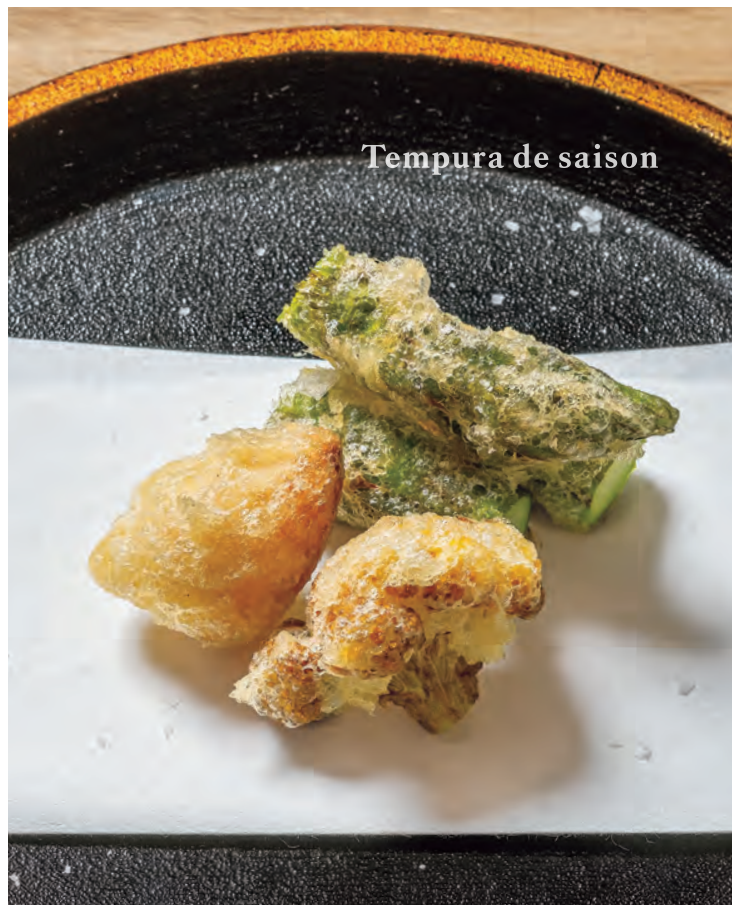
亭主の秋吉雄一郎さんがめざすのは、茶事の背景にある日本ならではの客人をもてなす心を料理を通して伝えることです。茶懐石の流れをくんだ献立は四つ椀で供する煮えばなのご飯、味噌汁、向付にはじまり、食事の終わりには亭主自らがお薄を点でて供します。

「9割以上のお客様はフランス人で、食の志向が高い人たちですが、茶事に明るいわけではありません。私の役割は料理の仕立てや器、所作などを通じて、こと細かに説明せずともお客様に茶懐石の醍醐味を感じとっていただけるようにすることです」と秋吉さん。料理は開業当初よりも少しずつ間口を広げつつあり、フランスで理解してもらいやすい献立を選ぶようにシフトしてきました。

「お客様への真のおもてなしとは何かを考えた末に、料理の味つけや素材使いも以前よりはフランス寄りになってきました」といっても、繊細な茶懐石の軸をくずすことはできません。

そのときに頼れる素材のひとつが、香味や油脂感をもつごまなのだといえます。ごま油やねり胡麻を生かした茶懐石の献立をフランスからお届けします。





Tempura de saison



Tofu au sésame  
Sauce navet

## アスパラガス、カリフラワー、 根セルフィーユの天ぷら

旬の素材のおいしさをダイレクトに味わえるのが天ぷらの醍醐味。茶懐石秋吉では衣の軽い菌触りを長持ちさせるため、炭酸水で衣をつくる。フランスならではの素材、根セルフィーユは水分が多くしっとりしたイモ系の食感で、ニンジンやサツマイモのような甘みがあり、セリのような香りもほんのり。日本の春の山菜に通じるような爽やかな香りだ。

### recette

材料 つくりやすい量

アスパラガス — 適量  
カリフラワー — 適量  
根セルフィーユ — 適量

### ■衣

薄力粉、炭酸水 — 同割  
太白胡麻油 — 適量



- ① アスパラガスは根元を落とす。カリフラワーを食べやすい大きさに分ける。根セルフィーユは皮をむく。
- ② 薄力粉と炭酸水を同割で合わせて衣をつくる。
- ③ ①に打ち粉(薄力粉・分量外)をして②の衣をつけ、170~180℃に熱した太白胡麻油で揚げる。根セルフィーユは低めの温度でゆっくりと柔らかくなるまで揚げる。

海老芋を小さくしたような形状の根セルフィーユ。フランスでは根菜のパスニップに似た味や香りといわれ、セルフィーユの清涼感のある香りがほんのりするが、ハーブとは別品種。秋吉では入荷すると天ぷらの素材として揚げる。

## ごま豆腐のかぶらあん

春のカブをあんに仕立てた、季節を感じとれるごま豆腐。ていねいに練りあげたごま豆腐にさらにひと手間加えて揚げることにより、油のコクが加わり、とろけるような口当たりに。和食を代表する淡味のごま豆腐を持ち味はそのままに、だれもが食べやすい味わいに仕上げている。

### recette

材料 つくりやすい量

### ■ごま豆腐

純ねり胡麻 白ソフトパウチ — 150g  
葛粉 — 120g  
二番ダシ — 850ml  
一番ダシ — 300ml

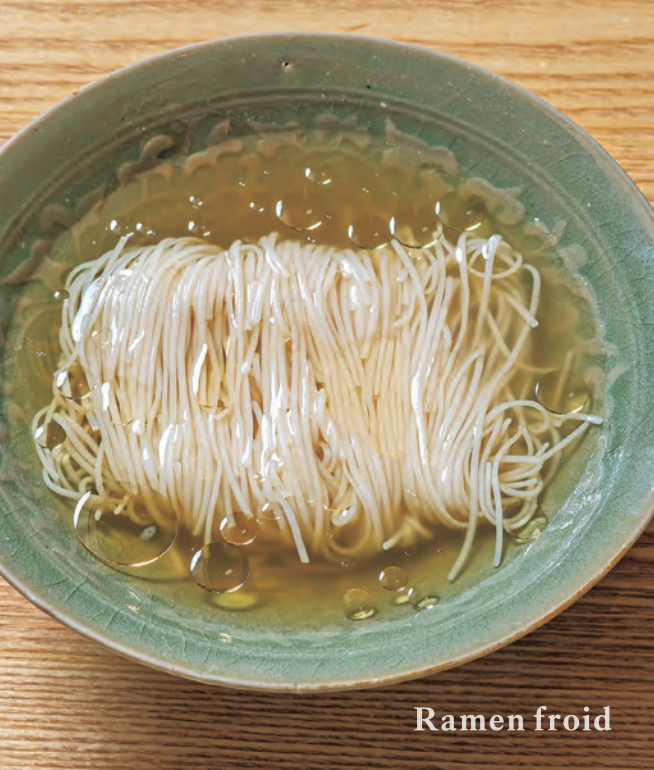
### ■かぶらあん

カブ — 1個  
一番ダシ — 適量  
白醤油 — 適量  
葛粉 — 適量

### ■衣

薄力粉、水 — 1.2対1  
太白胡麻油 — 適量  
柚子 — 適量

- ① 純ねり胡麻 白ソフトパウチ、葛粉をそれぞれ二番ダシ適量で溶き、残りのダシと合わせる。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火にし、たえず木ベラで混ぜながら15分弱炊く。空気を含ませるようにしながら練りあげるとコシがでる。
- ③ 流し缶に流し、冷まして固める。3cm角に切り分ける。
- ④ かぶらあんのカブは皮をむき、粗めにすりおろして水分を絞る。
- ⑤ ④と一番ダシを同割で合わせて温め、白醤油で味を調べ、葛粉でとろみをつける。
- ⑥ 薄力粉と水を1.2対1の割合で合わせて濃いめの衣をつくる。
- ⑦ ③に打ち粉(薄力粉・分量外)をして⑥の衣をつけ、180℃に熱した太白胡麻油で揚げる。
- ⑧ ⑦を盛りつけて⑤をかけ、あられに切った柚子をあしらう。



Ramen froid

## 和食のお椀のような清きラーメン

フランスではラーメンプームが過熱中。とんこつ、清湯、味噌、醤油、塩とあらゆるラーメンが食べられるパリで、秋吉さんは「和食のお椀のラーメン化」をコンセプトに、どこにもないラーメン店の出店準備をはじめようとしています。スープは和食のお椀のごとく清く澄み、香味油でコクやうまみを引きあげてラーメンとしての満足度を得る味の構築です。一番ダシの鏝節の薫香と合わせるのは、太香胡麻油。同量の太白胡麻油で割り、コクはありながらも繊細なダシに寄り添う香りに調えます。

## 冷やしラーメン

### recette

材料 2人分

一番ダシ — 1L  
 鶏ひき肉 — 200g  
 白土佐醤油 — 適量  
 麵 — 適量  
 太白胡麻油、太香胡麻油 — 同割で約20ml

- ① 一番ダシと鶏ひき肉を合わせて沸かし、アクをていねいにひく。
- ② ①を漉し、白土佐醤油でやや強めの味に調える。よく冷やす。
- ③ 太白胡麻油と太香胡麻油を合わせて香味油をつくる。
- ④ 麵をゆで、氷水にとって締める。
- ⑤ どんぶりに②のスープを張り、④を入れ、③を回しかける。

秋吉さんのもうひとつの想い——フランスに新たなラーメンのムーブメントを



Gâteau karinto manju

## かりんとう饅頭

食後の和菓子で人気を博しているかりんとう饅頭。黒糖生地で黒ごまあんを包み、太白胡麻油で揚げる。表面は艶やかに光り、上品な味わいながら、油のコクで味わいが増す。栗やさつまいも、銀杏などをあんに鑄込むと、季節感を伝えることができる。

### recette

材料 約17個分

■黒糖饅頭生地  
 「黒糖 — 80g  
 A 水 — 54g  
 「重曹 — 3g  
 B 水 — 3g  
 薄力粉 — 154g  
 太白胡麻油 — 20g

■黒ごまあん  
 黒いり胡麻 — 28g  
 こしあん — 280g  
 太白胡麻油 — 適量

- ① Aを火にかけて溶かし、漉す。水(分量外)を足して130gにする。
- ② Bと①を混ぜ、薄力粉に加えてまとめ、太白胡麻油を加えてなじませる。
- ③ 黒いり胡麻を粗ざりにし、こしあんと混ぜる。
- ④ ②、③ともに18gずつに分割し、生地で黒ごまあんを包む。
- ⑤ 太白胡麻油を165~170℃に熱し、④を約3分揚げる。あら熱をとってから、表面の油をペーパータオルで軽くふき取る。

※②の生地は冷蔵で1週間以上保存可



日本から数寄屋大工を招き趣向を凝らした外内装で、お客を迎え入れる。カウンターの奥には炉を切り、釜を据える。

茶懐石秋吉  
 CHAKAISEKI AKIYOSHI  
 59 rue Letellier 75015 Paris  
<https://chakaiseki-akiyoshi.fr/>



ブームを超越した **JAPON** 旋風

# パリではラーメンやおにぎりが大人気!

パリの和食ブームはますます熱くなる一方。新店も増え、ふだんの食シーンにラーメンやおにぎりがなじんでいます

## 大阪・堺の「龍旗信」が仕掛ける ラーメンビストロは昼夜大にぎわい

**RYUKISHIN**



PAÏTAN SÉSAME

白湯セザム

鶏白湯に白ねり胡麻を溶かした、滋味深いさっぱりスープ。ムール貝のオイルで香味をつけ、チャーシュー2種、ポロネギのかき揚げ、卵をトッピング。ラー油をたらずのもおすすめ。

ごま油で唐辛子を煮だしたごま油屋のラー油は、フランスで人気が爆発しそうな予感。餃子にはもちろん、フランスでは枝豆にもラー油をよくかける。



「塩味のラーメンにはごま油が合う。僕がヤミツキになります」と吉村優店長



ビストロ・ラーメン龍旗信  
BISTRO RAMEN  
RYUKISHIN

59 rue de Richelieu  
75002 Paris  
tel:06 16 91 88 15  
<https://www.ryukishin.fr/>  
<http://www.ryukishin.com/>

クラシッくなビストロと  
思いきや、店内ではパリジ  
ヤンたちがラーメンをすす  
っている光景。塩ラーメン  
専門店の元祖として有名  
な大阪・堺「龍旗信」のパ  
リ店は、パリのラーメン好  
きなら知らない人はいない  
人気店。ラーメンは清湯、  
白湯、ビーガンスープの3  
種類がベースで、濃厚な白  
湯に白ねり胡麻を合わせ  
た「白湯セザム」も人気で  
す。枝豆や餃子、から揚げ  
をつまみにワインを一杯、  
そしてラーメンを食べ、自  
家製のデザートで締めが  
同店のビストロスタイル。  
パリ市内には7区にエッ  
フェル店もあり、今年中  
にリゾート地のシャモニー  
にも新店オープンが決ま  
りました!

## オープンしたてのおにぎり・いなりショップも、 日本のおむすび権米衛もあります!



次から次へと  
むすびたてが



フランスでもトンマヨ  
(ツナマヨ)が人気!

パリは空前のおにぎりブー  
ム。スーパーにも日本のコン  
ビニのような三角おにぎりが  
並び、専門店も増加中。日本  
でもこのブームが紹介されて  
「パリおにぎり」という言葉  
が生まれ、パリならではの  
にぎりの具のアレンジは日本  
にも逆輸入される勢いです。  
パリには日本でもおなじみの  
おむすび権米衛がバレ・ロワ  
イヤルとレニユブリックとい  
う好立地に2店出店。日本と  
変わらないおいしいごはん  
をおむすびをむすんでいます。  
一方、昨年10月にブランド  
近くオープンしたコメコメ  
は、おにぎりといなり寿司を  
具たくさんにアレンジし、瞬  
く間に行列店になりました。



### Kinpira betterave

チャーミングなピンク色でファン多し。ごま油で炒めたピーツのきんぴらで混ぜ込みごはん。



### 梅納豆

納豆にきざみ梅干し、ポン酢と胡麻油 一番搾りで味つけ。納豆が苦手なフランス人も食べられる絶妙味。

### Ume natto

## 日仏夫婦のおにぎり職人が愛情込めてにぎってます!

### Gili-Gili

ミュージシャンだったサミュエル・トリフォーさんがおにぎり職人の道を歩んだのは、日本のコンビニで買ったツナマヨおにぎりが衝撃的においしかったことがきっかけ。その後出会ったマダムと渡辺愛さんへのプロポーズは「パリでおにぎり屋をしませんか」だったとか。二人はおにぎり愛で結ばれ、パリでも先駆ける存在として2019年におにぎり屋を開店しました。現在お店はサン・ラザール駅の近くにあり、梅おほかやトナマヨ(ツナマヨ)、明太子など定番から日替りまで10種類のおにぎりを販売しています。「フワフワににぎったおにぎりで、グルテンフリー、ビーガン、ハラールなど、誰が来ても食べられるように具を選んでいきます」と愛さん。おにぎりの具にはごま油もよく使われています。

### ピーツきんぴら

#### recette

材料 つくりやすい量  
ピーツ¼~½個 ニンジン1本  
太香胡麻油大さじ1 A[醤油大さじ2 酒、みりん、砂糖各大さじ1] 一味唐辛子大さじ1 ごはん米2合(300g)分 白いり胡麻大さじ1

- 1 ピーツとニンジンを細切りにし、5分下ゆです。
- 2 太香胡麻油でピーツ、ニンジンの順に炒め、Aで調味し、一味唐辛子を加える。
- 3 ごはんに②と白いり胡麻を混ぜ込み、おにぎりをつくる。



「お米は富山県産なのはな米。おにぎりづくりを体験するワークショップも人気です」とおにぎり職人の夫妻。サミュエルさんはヨーロッパ中のおにぎりコミュニティで有名。

ギリ-ギリ  
Gili-Gili  
3bis rue de Budapest  
75009 Paris  
<https://gili-gili.fr/>



### キクイモの豆乳味噌汁

太香胡麻油で玉ネギとキクイモを炒め、昆布とシイタケのダシ、その半量の豆乳を入れて味噌で調味。

### Soupe miso au lait de soja et au topinambour



### ピリ辛マッシュルーム

太香胡麻油で炒めたマッシュルームとネギ、ガーリック、ごま油屋のラー油の混ぜ込みごはん。

### Champignon piquant



コメコメにはパリおにぎりのみならず、いなり寿司の上にたっぷりトッピングする「パリいなり」も登場。「ブッラータ、ピスタチオ、ジェノベーゼソース」「照り焼きチキン、マンゴー」など、フランスならではの素材使いの発想で、見るだけでもカラフルでテンションが上がるラインナップ!



おむすび権米衛レピュブリック店におじゃましました! パリのお店は日本とはちょっとちがうガラスケースに陳列。鶏マヨやゆかり、高菜、トマトオリーブ玄米など20種近くが並び、目移りするのには必至。スタッフがほかほかごはんを次から次へとむすんで店頭と並べるのは、日本と同じスタイル。ごはんもおいしく、むすびたてのほんのり温い感じが◎。

# La collection des plats au sésame

par Boris CAMPANELLA  
et Matthieu CARLIN

料理人のボリス・カンパネラ、パティシエのマチュー・カーランが出会ったのは今から20年前、ともに働いていたサヴォワ県シャンベリーのレストランでした。それ以来、二人は固い友情で結ばれ、互いを刺激しあって成長し、現在はパリ有数の星つきラグジュアリーホテルで料理、パティスリーのエグゼクティブシェフに就いています。二人がごまからインスピレーションを得た皿のコレクションをお届けします。

Les recettes  
en français

ルセットは  
ウェブに



## キオツジャビーツと燻製ウナギの照り焼き、白ごまペースト

Betterave Chioggia et anguille fumée laqué,  
pâte de sésame brune

ビーツと白ごま：日本で食べたウナギの蒲焼きをオマージュし、薫香やゼラチン質な食感とビーツやホースラディッシュといった根物野菜を美しく組み合わせた一皿。折り紙を模した生のキオツジャビーツでつくるラビオリは、フィリングの酸味が立ち、ウナギの印象を軽やかにで上品に感じさせる。赤ワインと見事なマリージュ。

## エルキ湾のホタテ貝、 黒ごまとザクロのモラセス入り栗の煮込み

Les noix de coquilles saint jacques  
de la baie d'Erquy, mijoté de châtaignes  
au sésame noir et mélasse de grenade.

栗と黒ごま：ブルターニュ地方のエルキ湾で揚がった帆立貝に、薪火で焼いた香ばしい栗のふわふわシフォンソースをサーブして提供。栗のソースは純ねり胡麻 黒ソフトパウチを上にとり、黒ごまの香味をダイレクトに表現し、皿に盛り込まれた帆立と栗をつないでいる。フランス料理で黒ねり胡麻がざり気なく冴える。





## 柚子と 黒ごまプラリネの スティック

Stick yuzu  
et praliné  
sésame noir



ボリス・カンパネラ (左)

**Boris CAMPANELLA**

1977年生まれ。「トロワグロ」などで修業を積み、「シュヴァル・ブラン・クールシュヴァル」「オテル・ド・クリヨン」のエグゼクティブシェフなどを歴任。

Instagram@boriscampanella

マチュー・カーラン (右)

**Matthieu CARLIN**

1980年生まれ。「ピエール・ガニエール」「シャングリ・ラ・パリ」「リッツ・パリ」を経て、「ギー・サヴォワ」「オテル・ド・クリヨン」のシェフ・パティシエなど要職に就く。

Instagram@matthieu\_carlin



柚子と黒ごま：すっと細長いシェイプと、透けそうに薄い柚子のホワイトチョコレート。この繊細なビジュアルの内側に真っ黒な黒ごまプラリネが潜み、白黒のコントラストがエレガントな印象を与えながらも、驚きを演出する。「柚子と黒ごまのコンビネーションはマジックのよう」(カーランシェフ)。柚子の酸味は果汁そのままのようにすっぱく、その酸味を黒ごまプラリネが丸く調える。

トロピカルフルーツと黒ごま：

「マンゴーとパッションフルーツそれぞれ

と黒ねり胡麻。これらを口に入れたときに、すばらしい

マリアージュを感じることができました」とカーランシェフ。ケーキにフォークを入れると、パッションフルーツのチーズケーキムースから、黒ごまプラリネやマンゴー、パッションフルーツがとろりと流れだす構成。側面にはごま油でつくったしなやかなビスキュイ・ジャポネが巻かれている。

## トロピカルセザムチーズケーキ

Entremets sésame



## デセール・セザム

Dessert sésame

クレモンティーヌと白ごま：白ねり胡麻がまろやかなパルフェ・グラッセを主役に、繊細なセサミサブレの軽い食感、クレモンティーヌ(柑橘類)や柚子の酸味を合わせ、キレのあるシュゼットソースをサーブして提供。「シュゼットソースはキャラメルを柑橘の果汁でデグラッセしてつくりますが、キレをだすために米酢を入れました」。食後のデセールにふさわしい華やかさと軽さのハーモニー。



サーモン、赤ビーツ、レモン  
Saumon Betterave Citron

シャンパーニュ地方ランスから  
「ラシーヌ」田中一行シェフが

## 狙い定める3つ星の戴冠

フランス料理の本物を知るために渡仏し、2015年にシャンパーニュ地方のランスに根をおろしレストラン「ラシーヌ」を開業した田中一行シェフ。1年半でミシュランの1つ星、そして2020年には2つ星を獲得し、めざすは3つ星の栄冠。「45歳までにとるのが自分に課した目標」と公言する田中シェフの料理観とごま油の使い方をインタビューしました。

田中一行  
Kazuyuki TANAKA

1985年、福岡生まれ。「アピシウス」などで修業後に2006年に渡仏。各地の名店で8年研鑽を積み、「メゾン・マルコン」のシェフなどを経て、2015年に「ラシーヌ」を開業。共同オーナーはソムリエのマリン夫人。



©Junko Nakano

## recette

材料 4人分

### ■ サーモン

サーモン — 40g×4

塩 — 適量

太白胡麻油 — 適量

- ① サーモンを三枚におろして軽く塩をふり、40gに切り分ける。
- ② ①を太白胡麻油に浸し、ヒートランプ(約40℃)の下でゆっくりと火を入れる。

### ■ 赤カブ酢漬け

赤カブ — 1個

「ホワイトビネガー — 500ml

A 水 — 1L

↓ 砂糖 — 250g

- ① 赤カブの皮をむいて桂むきにし、縦10cm、横2cmにカットする。容器に入れる。
- ② Aを合わせて熱々に熱し、①に入れる。フタをしてあら熱をとる。

### ■ 赤カブピューレ

玉ネギ — 50g

太白胡麻油 — 適量

赤カブの切れ端 — 適量

塩 — 適量

- ① 玉ネギを薄切りにして太白胡麻油で炒め、赤カブの切れ端を加えて水(分量外)を入れて火を通す。
- ② ミキサーにかけ、塩で調味する。

### ■ 赤ピーツエチュベ

赤ピーツ — 1個

太白胡麻油 — 適量

ニンニク — 1かけ

タイム — 1本

塩 — 適量

- ① 赤ピーツの皮をむき、厚さ1cmの菱形に切る。
- ② 太白胡麻油を温めて①をコーティングするように炒め、皮つきのニンニク、タイムを加えて香りをつける。
- ③ ピーツの高さの半分程度まで水を入れ、弱火で火を入れる。塩で味を調える。

### ■ 緑オイル

イタリアンパセリ — 150g

ホウレン草 — 100g

太白胡麻油 — 300g

- ① ミキサーに全材料を入れてしっかり回す。
- ② 1日おき、漉す。

### ■ 赤カブソース

赤カブ — 100g ジャガイモ — 50g

太香胡麻油 — 30g

ローズビネガー — 20g

マスタード — 20g

- ① 赤カブとジャガイモを水からゆでる。
- ② 全体量が400gになるように他の材料、①のゆで汁を加え、ミキサーにかける。味を調える。

### ■ レモンピューレ

レモン — 20個

ボーマ30°シロップ — 適量

- ① レモンは表皮のみをピーラーでむく。
- ② ①を水から3回ゆでこぼし、シロップで軽く煮る。
- ③ ミキサーにかけ、漉す。

### ■ ヴィネグレット

マスタード — 5g バルサミコ酢 — 5g

シェリービネガー — 5g

太白胡麻油 — 60g

- ① 材料を混ぜる。

### ■ キヌア

キヌア — 20g 塩 — 適量

太香胡麻油 — 4g

- ① キヌアを10分ゆでる。
- ② 塩、太香胡麻油で味つける。

### ■ ホウレン草

ホウレン草 — 4g 太白胡麻油 — 適量

醤油 — 適量 塩、コショウ — 各適量

- ① ホウレン草はヘタを切り落として洗い、水をしっかり切る。
- ② 太白胡麻油で①を炒め、醤油、塩、コショウで調味する。

### ■ 盛りつけ

粗挽きコショウ — 適量

各種ハーブ — 適量

(マスタード、エンドウ豆の芽、パンジー、レッド・ソレル、ラベージ、アリッサム)

ピーツとハイビスカスのパウダー — 適量

- ① 皿の右側にホウレン草、キヌアを盛りつける。
- ② 赤カブ酢漬けに赤カブピューレを絞り、ロール状に巻く。これを盛りつける。
- ③ 赤ピーツエチュベを盛りつける。
- ④ サーモンを盛りつけ、粗挽きコショウを添える。
- ⑤ 緑オイル、レモンピューレ、赤カブソース、ヴィネグレットを皿に落とし、ハーブを添える。ピーツとハイビスカスのパウダーをふる。

低温で柔らかく火入れしたサーモンに、ランスの地の食材である赤カブを合わせた一皿。サーモンや野菜の火入れ、イタリアンパセリとホウレン草でつくる緑オイルに用いたのは太白胡麻油。酸味がきいた赤カブソースには、田中シェフが「フルーティなごま油」と評価する太香胡麻油の香りを立たせている。赤カブ酢漬けと赤カブソース、ヴィネグレットの酸味、その酸味をやわらげるレモンピューレの柑橘類の甘み、これらの味の重なりで苦みで深みをだす緑オイル。そして高まりつつける味のトーンを赤ピーツエチュベのみずみずしさがゆるめ、ハーブの酸味やグリーンの香りがアクセントとして響く。

ランスの地を選んだのはなぜ？  
シャンパンが好きで、パリからも交通の便がよく、世界からシャンパンを求めてビジネスでも観光でも舌の肥えた人たちが集まる町だから。土地の食材は赤カブと砂糖原料の白ピーツ程度で地産地消をアピールする土地柄ではないのがむしろよく、世界中の高品質な食材を取り寄せています。  
料理はどのようなスタイル？  
23皿を4時間以上かけて提供します。ランスはわざわざ訪れてもらう土地ですから、その甲斐あつたと思つて心ゆくまで堪能してほしいんです。1コースは1500キロカロリー。野菜が多く、肉は2皿。バターや生クリームを減らして植物性のクリームを使つたり、配合を調整したり。栄養的に加熱調理でビタミンが減れば、フレッシュな野菜で補つたり。ハーブも飾りではなく、コレステロールを下げるための食材として使います。緻密に計算して構成しているので、皿数が多くても食べきれない、翌日にお腹が重いなんてことはないはずですよ。引き算のようで、実は素材の足し算をしている料理ですね。  
フランスにおけるフランス料理は、足し算の美学。日本では魚を焼いて、シンプルに何かひとつ添えるだけでもフランス料理として受け入れられますが、フランスのガストロノミーでそのスタイルはありえません。主役の素材、いく



## 鳩、玉ねぎ、西洋ごぼう Pigeon Oignon Salsifis

鳩の胸肉の仕上げに胡麻油 一番搾りをぬり、鳩のソースにも油滴を落とす。ミニ玉ネギやアンディーブも太香胡麻油で火入れ。スキールと太香胡麻油でつくるソースの強い酸味とまろやかな乳味の余韻が全体をつなぎ、鳩やガルニのそれぞれの素材の香りとごま油のフレーバーが拮抗する。胡麻油 一番搾りの油滴はダイレクトに香り立つが、鳩や根菜はこのフレーバーに引けをとらないほどに力強い。





ランスはシャンパーニュ地方の中心都市で、パリからはTGV(高速鉄道)で約45分。町の中心は壮麗なゴシック様式のランスのノートルダム大聖堂。画家の藤田嗣治が愛した地としても知られる。車でしばらく行くと、周辺にはシャンパーニュの丘陵が広がる。



ラシーヌ  
Racine  
6 place Godinot 51100 Reims  
tel:03 26 35 16 95  
<https://www.racine.re/>

する日は近いですよ。  
三つ星シェフとしてフランスでこま油のアンバサドール(大使)を

## recette

材料 4人分

### ■ プレス産鳩

鳩 — 2羽  
塩、コショウ — 各適量  
太白胡麻油 — 適量  
胡麻油 一番搾り — 適量  
粗挽きコショウ — 適量  
フルール・ド・セル — 適量

- 1 鳩を骨つきで胸とササミ、腿に分ける。
- 2 腿肉は骨をはずし、塩、コショウして丸く成形して真空パックする。70℃のスチームコンベクションオーブンで1時間30分火入れして冷ます。提供時にフライパンで焼き色をつける。
- 3 胸肉とササミは塩、コショウをし、フライパンに太白胡麻油を引いて焼き色をつけ、オーブンで火を入れる。骨をはずし、ササミを切り分ける。胸肉、ササミともに胡麻油 一番搾りをハケでぬり、粗挽きコショウ、フルール・ド・セルで仕上げる。

### ■ 大麦

大麦 — 20g  
太香胡麻油 — 2g  
塩、コショウ — 各適量

- 1 大麦を9分ゆでる。
- 2 太香胡麻油、塩、コショウで調味する。

### ■ ミニ玉ネギ

ミニ玉ネギ — 2個  
塩、コショウ — 各適量  
太香胡麻油 — 10g

- 1 ミニ玉ネギに塩、コショウをし、太香胡麻油とともに真空パックする。
- 2 90℃のスチームコンベクションオーブンで火を入れ、冷ます。
- 3 半分に切り、切り口をフライパンで焼く。

### ■ 西洋ゴボウ

西洋ゴボウ — 2本  
太白胡麻油 — 適量  
塩、コショウ — 各適量  
ニンニク — 1かけ  
タイム — 2本

- 1 西洋ゴボウの皮をむき、ビタミンC(分量外)を入れた水に浸ける。直径2cmのぬき型でチューブ形にぬき、長さ3cmに切る。
- 2 太白胡麻油で①を焼き色をつけないように火を入れ、塩、コショウ、皮つきのニンニク、タイムで味を調える。

### ■ アンディーブ

アンディーブ — 1個 太香胡麻油 — 10g  
塩、コショウ — 各適量

- 1 全材料を真空パックする。90℃のスチームコンベクションオーブンで火を入れる。

### ■ 西洋ゴボウピューレ

玉ネギ — 20g 太白胡麻油 — 適量  
西洋ゴボウの切れ端 — 200g

- 1 玉ネギの薄切りを太白胡麻油でしんなりするまで炒め、西洋ゴボウの切れ端を加える。水少量(分量外)を加えて火を入れる。
- 2 ミキサーにかけ、漉す。

### ■ ヴィネグレット

マスタード — 5g バルサミコ酢 — 5g  
シェリービネガー — 5g  
太白胡麻油 — 60g

- 1 材料を混ぜる。

### ■ スキールソース

スキール\* — 200g  
太香胡麻油 — 50g  
ヴィネグレット(→上記) — 50g  
\*低脂肪・高タンパクでヨーグルトのような風味の乳製品

- 1 材料を混ぜる。

### ■ 鳩のソース

鳩ガラ — 200g 玉ネギ — 10g  
ニンジン — 10g セロリ — 5g  
ニンニク — 2かけ 赤ワイン — 100g

- 1 鍋で鳩ガラをゆっくりと焼き、さいの目に切った玉ネギ、ニンジン、セロリ、ニンニクを加えてゆっくりと炒める。
- 2 赤ワインを加えて半分に煮詰め、水をヒタヒタまで加えてさらに2時間煮る。
- 3 しっかりと漉し、煮詰める。

### ■ 盛りつけ

チュイル — 8枚  
胡麻油 一番搾り — 適量  
各種ハーブ — 適量  
(クレソン、スペリヒユ、ナスタチウム、カキドオシ、ノコギリソウ、ヤエムグラ、パンジー)

- 1 皿に大麦、鳩、ミニ玉ネギ、西洋ゴボウ、アンディーブ、チュイルを盛りつける。西洋ゴボウピューレ、スキールソースを落とす。
- 2 鳩のソースをとろとろにたらし、その上にソースの半量程度の胡麻油 一番搾りをたらし、油滴をつくる。ハーブを添える。

## 期待の三つ星獲得は近い将来？

45歳までに三つ星をめざすと公言してきましたが、今年僕は40歳、ラシーヌは開業から10年。今年とれるようなことがあれば、すごくうれいですね。フランスでは三つ星は人生を賭けて挑む価値があるもので、僕も100%完璧な料理とサービスを提供すべく、早朝から深夜まで厨房で働いています。今これほど細かくきちんと料理をしているレストランは少ないと思います。だから自信はある。三つ星シェフとしてフランスでこま油のアンバサドール(大使)を

つものソース、コンディマン(ハーブなど薬味的なもの)で構成するのがフランス料理の概念です。フランス料理とこま油の関係は？  
フランス料理は足し算の結果として評価される、といいましたよね。だから足し算のひとつの素材としてこま油を使ったとしても、それが料理の完成にプラスになるのであればいいんです。日本人は工程を重んじる国民性だから、フランス料理に「こま油を使う」という行為に対して、それがよいことかどうかを考えてしまいます。でも、フランス人の価値観は結果オンリー。実はつい先日23皿中の6皿にこま油を使用しましたが、お客様はその香りを楽しんでくれました。フランス人のジュリアン(P25で登場)もこま油を見事に使いましたよね。

## マトウダイのごま油コンフィ ジャガイモのバリエーション

### recette

材料 4人分

#### ■ マトウダイ

マトウダイ — 1尾  
ホワイトバルサミコ酢 — 適量  
昆布 — 200g  
圧搾純正胡麻油 — 適量  
海苔 — 5枚

- ① マトウダイをフィレにおろし、10%の塩水に8分漬ける。
- ② ①にハケでホワイトバルサミコ酢をぬり、昆布を分量のうちから適量のせる。これを真空パックにしてしばらくおく。
- ③ 56℃の圧搾純正胡麻油で②をコンフィする。
- ④ 海苔をパウダー状にし、③にまぶす。

#### ■ ポム・スフレ

ジャガイモ (アグリア品種\*) — 1個  
太白胡麻油 — 適量  
\*黄色味が強くフライドポテトやグラタンに適した品種

- ① ジャガイモを厚さ2~3mmにスライスし、カリソソ型でぬく。
- ② 太白胡麻油を140℃と180℃の2つの温度帯に熱する。低温の鍋で①を揚げ、ふくらみはじめたら、高温の鍋に移して完全にふくらみカリカリになるまで揚げる。

#### ■ ジャガイモのロール

ジャガイモ (同) — 1個  
圧搾純正胡麻油 — 適量

- ① ジャガイモをピーラーで薄く帯状に長さ1mくらいにスライスする。
- ② マトウダイとともに真空パックした昆布 (→上記)と①を直径4cmに巻く。長さ2cmに切る。
- ③ 圧搾純正胡麻油を180℃に熱し、②を7分揚げる。
- ④ 油を切り、ガスバーナーで焼き目をつける。半分に切る。

#### ■ サバイオン・セザム

無塩バター — 250g  
太香胡麻油 — 125g  
全卵 — 3個  
卵黄 — 3個分  
A  
ホワイトバルサミコ酢 — 適量  
塩、コショウ — 各適量

- ① マトウダイとともに真空パックした昆布 (→左記)の残りをバターでアンフュゼする。
- ② ①のバター125gと太香胡麻油を合わせて温める。
- ③ Aを泡立て器で混ぜる。
- ④ ②を③に混ぜながら加える。
- ⑤ エスプーマサイフォンに入れ、64℃の湯煎で30分加熱する。

#### ■ 盛りつけ

揚げた昆布\* — 適量  
玉ネギのピューレ — 適量  
オキザリス、ノコギリソウ — 各適量  
胡麻油 一番搾り — 適量  
\*昆布を乾燥させて太白胡麻油で揚げ、細かく砕く

- ① マトウダイを盛りつける。ポム・スフレを添え、上に揚げた昆布のをせる。ジャガイモのロールを盛りつけ、上に玉ネギのピューレを絞り、オキザリス、ノコギリソウを添える。
- ② サバイオン・セザムをソース用鍋に入れ、胡麻油 一番搾りをとところろにたらす。テーブルで皿に流す。



サバイオンソースの油脂は昆布をアンフュゼしたバターと太香胡麻油を半々にし、ホワイトバルサミコ酢の酸味で高いトーンに。

## Saint-Pierre confit à l'huile de sésame Déclinaison de pomme de terre



マトウダイのコンフィとジャガイモのロールに圧搾純正胡麻油、ポム・スフレには太白胡麻油を使い分ける。2つの温度帯で揚げてふくらませるポム・スフレは「太白胡麻油で揚げたら、色が美しく、ジャガイモの味がとてもよくてた。驚きの発見」とラファネルシェフ。

## ランスで注目のこの店 ラ・グランド・ジョルジェット



ジュリアン・ラファネル  
Julien RAPHANEL

1992年生まれ。「オテル・デュ・パレ・ピアリッツ」、ランス「ドメーヌ・レ・クレイール」などを経て、2021年に「ラ・グランド・ジョルジェット」のシェフに就任。

ランスの観光の要所、ノートルダム大聖堂の向かいにあるオテル・ラ・カセルヌ・シャンジ。こちらのメインダイニング「ラ・グランド・ジョルジェット」でシェフを務めるジュリアン・ラファネルさんは、若手の注目株です。若いスタッフも多いレストランでは、フランスの伝統料理と現代的なエスプリをうまく調和させています。「これまでごま油はアジアの料理に使うものとカテゴライズしていましたが、今回きちんと向かい合うチャンスを得て、フランス料理に合う香りだと実感しました。フレーバーの濃淡など多様性があるので、素材との組み合わせや調理法がいろいろと考えられます」とラファネルシェフ。マトウダイを圧搾純正胡麻油でコンフィし、低温で火を入れながら香ばしさもまとわせるなど、ごま油を感じる2皿を紹介してくれました。

Agneau enrobé  
de cresson  
Carrotte  
à la moutarde  
de Reims



ラムと3種類のニンジンのガルニチュールを盛り込んだ、チャーミングな一皿。「ずっと立つ香りが気に入った」という胡麻油 一番搾りをラムの仕上げにぬってテリをだし、ソースにも油滴をたらして香りを立たせる。ガルニは手前のニンジンのロール(キャロットラペ)には太香胡麻油、ミニカラーニンジンのパビヨットには圧搾純正胡麻油の香りをまどわせ、皿から鼻腔に届くごま油の香りのハーモニーを楽しませる。



ラ・グランド・ジョルジュ  
LA GRANDE GEORGETTE  
HOTEL LA CASERNE CHANZY  
18 rue Tronsson Ducoudray  
51100 Reims  
tel:03 26 83 18 18  
<https://www.lacasernechanzy.com/>



Les recettes  
en français

## クレソンで巻いたラム ニンジンのランス産マスタード仕立て

### recette

材料 4人分

#### ■ セル・ダニョ

セル・ダニョ(仔羊鞍下肉) — 1本  
粗塩 — 適量  
エリンギ茸 — 100g  
無塩バター — 適量  
鶏ムネ肉 — 250g  
生クリーム — 200g  
卵白 — 60g  
クレソンのクロロフィル\* — 適量

豚の網脂 — 適量  
胡麻油 一番搾り — 適量

\*クレソン2束の葉を多めの水とともにミキサーにかけて漉し、中火にかける。浮いてきた色素をすくい取って水気をよく絞る

- 仔羊鞍下肉からフィレを切りだし、余分な脂身を取りのぞき、粗塩をまぶして10分おく。
- 鞍下からフィレ・ミニョンを切り分け、細かくきざむ。
- エリンギ茸を小さい角切りにし、バターでソテーする。
- 鶏ムネ肉、生クリーム、卵白をフードプロセッサーにかけ、きめ細かいペースト状にする。
- ②、③、④、クレソンのクロロフィルを混ぜて緑色のファルスをつくる。
- 網脂に⑤を薄くのばし、①を巻く。真空パックし、56℃のスチームコンベクションオーブンで約1時間30分加熱する。
- ⑥を胡麻油 一番搾りで焼いて焼き色をつけ、切り分ける。

#### ■ ニンジンのタルトレット

黄色ニンジン — 1本  
ニンジン — 5本\*  
無塩バター — 適量  
塩、コショウ — 各適量  
パン・ド・ミ(厚さ6mm) — 適量

\*ニンジンのロール、ランス・マスタードとニンジンのソースにも使う

- 2色のニンジンで薄切りにし、直径8mmぬき型でぬく。蒸す。
- ニンジン適量を薄切りにして2mm角に切り、バターでソテーする。
- ニンジン1本を薄切りにしてバターでソテーし、塩、コショウをする。ミキサーにかけ、フォン・ド・ヴォライユ(分量外)で濃度を調節する。このピューレは盛りつけにも使う。
- ②と③を混ぜ合わせ、塩、コショウで調味する。
- パン・ド・ミを麺棒で薄くのばし、直径5cm丸型でぬく。タルトレット型に敷き込み、180℃のオーブンで約6分焼く。
- ⑤に④を詰め、①を各色8枚ずつ盛りつける。

#### ■ ミニカラーニンジンのパビヨット

ミニカラーニンジン — 16本  
圧搾純正胡麻油 — 適量  
ニンニク — 1かけ  
タイム — 1本

- ミニキャロットに圧搾純正胡麻油、軽くつぶしたニンニク、タイムで下味をつける。
- アルミホイルで包み、鉄板の上で蒸し焼きする。

#### ■ ニンジンのロール

ホワイトバルサミコ酢 — 5ml  
太香胡麻油 — 5ml  
シーアスパラガス — 20g

- ニンジン80gを細切りにし、ホワイトバルサミコ酢、太香胡麻油、きざんだシーアスパラガスと合わせる。
- 巻いて形をつくる。

#### ■ ランス・マスタードと ニンジンのソース

オレンジ — 5個  
セル・ダニョの肉汁 — 少量  
無塩バター — 約70g  
ランス・マスタード — 30g

- 残りのニンジンとオレンジの果肉をジューサーにかける。
- ①を加熱して少し水分を飛ばし、セル・ダニョの肉汁を加える。
- 冷たいバターを加えてモンテシ、マスタードを加える。

#### ■ 仔羊のジュ

鞍下肉の残りや骨 — 適量  
太白胡麻油 — 適量  
ニンジン、ポワロー、玉ネギ、ニンニク、タイム — 各適量  
白ワイン — 適量  
フォン・ド・ヴォライユ — 適量

- 鍋に太白胡麻油を敷いて鞍下肉の残りや骨をしっかりと焼き、ニンジン、ポワロー、玉ネギ、ニンニク、タイムを加えて炒める。
- 余分な油を捨て、白ワインで2回デグラッセして煮詰め、最後にフォン・ド・ヴォライユで少しのばす。

#### ■ 盛りつけ


マリールール — 適量  
胡麻油 一番搾り — 適量

- 皿にセル・ダニョを2切れ盛りつけ、右端にニンジンのピューレでラインを描く。
- ニンジンのタルトレット、ミニカラーニンジンのパビヨット、ニンジンのロールを盛りつける。ランス・マスタードとニンジンのソースを落とし、マリールールをちらす。
- 仔羊のジュに胡麻油 一番搾り少量を加えて油滴をつくり、皿に流す。

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 62

創業300周年記念フランス大特集の今号は、「ビストロ 賛否両論」のフランス定番料理をお楽しみください。家庭で手軽につくれる材料使いで、ちょっとした味や香りのきかせ方が笠原シェフ流です。Bon appétit 



## 手羽元のポトフ

材料：4人分

鶏手羽元 8本

塩 大さじ1+適量

カブ 3個

玉ネギ 1個

ニンジン 1本

ジャガイモ 2個

サヤインゲン 8本

水 1L

酒 200ml

A 淡口醤油 大さじ2

みりん 大さじ1

太香胡麻油 小さじ2

① 鶏手羽元に塩大さじ1をもみ込み、冷蔵庫で1時間おく。

② カブと玉ネギは皮をむいてくし切り、ニンジンは大きめの乱切り、ジャガイモは皮をむいて4等分、サヤインゲンはヘタを切る。

③ 鍋に①とAを入れて中火にかけ、沸いたらアクを取り、弱火にして15分煮る。

④ カブ、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモを入れて柔らかくなるまで煮る。途中水分が少なくなったら適宜足す。

⑤ サヤインゲンを加えてさっと煮て、塩で味を調え、太香胡麻油を回しかける。



## タコとジャガイモのエスカルゴ風

材料：3、4人分

ジャガイモ 2個

ゆでダコの脚 1本

ニンニク 2かけ

パセリ 10g

クルミ 20g

バター 30g

太香胡麻油 大さじ1

塩、コショウ 各適量

① ジャガイモはゆでて皮をむき、一口大に切る。タコも一口大に切る。

② ニンニク、パセリはみじん切り、クルミは粗みじん切りにする。

③ フライパンにバターと太香胡麻油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが立ったらパセリ、クルミを入れてさっと炒める。

④ 中火にして①を加えてさっと炒め、塩、コショウをする。




## ビーフタルタル

材料：2、3人分  
 玉ネギ 30g  
 大葉 3枚  
 カリカリ梅 3個  
 万能ネギ 3本  
 牛肉（生食用） 200g  
 塩、コショウ 各適量  
 卵黄 1個分  
 焼肉がおいしいごま油 大さじ1  
 ケチャップ 大さじ1  
 A 粒マスタード 大さじ1  
 醤油 小さじ1  
 タバスコ 少々  
 レモン、パセリ 各適量  
 食パン（8枚切り） 2枚

- ① 玉ネギ、大葉、カリカリ梅はみじん切り、万能ネギは小口切りにする。
  - ② 牛肉は粗みじん切りにし、包丁で叩いて粘りをだす。塩、コショウをする。
  - ③ ボウルでAを混ぜ、①、②を入れてさくっと和える。
  - ④ 盛りつけし、レモン、パセリ、トーストした食パンを添える。
- P30でご紹介した「焼肉がおいしいごま油」が味の決め手。ローストビーフや馬肉などでもつくれます。

やみつきの一言 ③2

ビストロの定番  と  
 ごま油は  
 意外にも合う！

## ニンジンのラペ

材料：3、4人分  
 ニンジン 1本  
 イチゴ 3個  
 太白胡麻油 大さじ3  
 A 酢 大さじ1  
 マスタード 小さじ½  
 塩 適量  
 塩、黒コショウ 各適量

- ① ニンジンはスライサーで細切りにする。
- ② イチゴは5mm角に切る。
- ③ Aをよく混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ④ ボウルに①、塩、③を入れて手で混ぜてよくなじませ、②を加えてさっと和える。冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。
- ⑤ 盛りつけて黒コショウをふる。



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。笠原さんとマルホン胡麻油がスペシャルコラボした「食べすぎちゃうラー油」が絶賛好評発売中です！

お客様とともに300年



竹本油脂株式会社

# 創業300周年 スペシヤルコラボ

ついに!

竹本油脂の創業は江戸時代の享保10年。本年2025年で創業300周年を迎えました。このアニバーサリーイヤーを祝い、シェフたちとのスペシヤルコラボをお届けしています。今号は和スイーツが評判の「赤坂おぎ乃 和甘」の生どらやきです。



予約困難な和食店「赤坂おぎ乃」の荻野聡士さん完全監修。

赤坂おぎ乃 <sup>わかん</sup> 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/> 生どらやきのあずき黒胡麻クリーム(670円)は5月の第1週めどから期間限定販売

しっかりとしているのに、ふんわり。中のあんやクリームがたっぷりでボリュウムたっぷりなのに、すっと口溶けがよくさっぱり。「赤坂おぎ乃 和甘」の生どらやきは和洋菓子の境なく融合した逸品で、今や夕方には売切れ必至です。生地には太白胡麻油を入れて保湿し、銅板の敷き油にも太白胡麻油を使うこだわりがおいしさの秘密です。5月には月替りの生どらやきが「あずき黒胡麻クリーム」に決定。純ねり胡麻 黒を合わせた生クリームと、十勝産小豆を炊いたあんの組み合わせが登場します。そして人気の和ジエラートも白胡麻が発売となります。お楽しみに!



洋菓子出身の須田健人店長。「5月は生どらやきとジェラートで白黒のごまを味わってください」



どらやきの生地には、口溶けがよくなるようにふわふわのメレンゲを配合。店頭にある銅板に太白胡麻油を敷き、しっかりしたこげ茶色に焼く。



生どらやき是要冷蔵で賞味期限は3日間。和洋菓子の伝統と技術をアップデートした現代版和スイーツとして海外からも注目の的で、5月にはイタリア・ミラノにポップアップ出店を計画中。

リニューアル

LABEL RENEWAL

## 創業300周年を機に家庭用ごま油のラベルをリニューアル!



竹本油脂は創業300周年を迎え、家庭用の基幹4商品「太白胡麻油」「太香胡麻油」「压榨純正胡麻油」「压榨純正胡麻油濃口」をリニューアルいたします。マルホン胡麻油のこだわりである「压榨製法」をわかりやすく訴求しているのがリニューアルのポイントで、压榨純正胡麻油と压榨純正胡麻油濃口のちがいが一目でわかるようにデザインも変更しました。ラベルのリニューアルだけでなく、キャップの液だれも改善しています。新ラベルは3月頃から順次お目見えます。

## 新ラベルのラインナップ

太白胡麻油	150g、300g、450g、700g
太香胡麻油	150g、300g、450g、700g
压榨純正胡麻油	150g、200g、300g、450g、700g
压榨純正胡麻油濃口	200g、450g

LIMITED EDITION

**創業300周年産地・数量限定**  
**For Our Future 純正胡麻油**

NEW

For Our Future  
純正胡麻油

マルホン胡麻油は次の世代までおいしいごま油をつくるために、アフリカのごま産地マラウイやタンザニアで救急車の寄贈や井戸の設置などの支援を続けてきました。3月1日に数量限定で発売した「For Our Future 純正胡麻油」(150gビン)は、この2国のごまを搾って製造しています。野菜炒めやチャーハンなど幅広い料理をおいしくする万能タイプで、しっかり香り、まろやかな味わい。For Our Future 純正胡麻油の売上げの一部は、マラウイの子どもたちへの教育支援を行うHappy Classroom Projectの活動のために寄付します。ごま産地に想いを馳せながら、ぜひご賞味ください。



マラウイ



タンザニア

「アフリカのごま」  
特集はこちら

YAKINIKU TIP

**焼肉がおいしくなるごま油**  
**新発売!**

NEW

焼肉がおいしくなる  
ごま油

全国の焼肉店で愛用されるマルホン胡麻油だからこそ!の新商品「焼肉がおいしくなるごま油」(150gビン)が登場。焼肉店のプロのおいしさの秘密は、焼く前にもみ込むごま油。香りがよくなり、肉のくさがり消え、ドリップが減ってジューシーに。この裏ワザをぜひご家庭の焼肉にもお役立てください。牛肉はもちろん、サムギョブサルやアウトドアのBBQにもオススメ。香味が強く、ごま油特有の焙煎感が強いタイプなので、これ1本でスープやチョコレートサラダもイケます!

- もみ込み効果でおいしさアップ!
- ドリップを抑えてジューシー!
- いつもの焼肉がワンランクアップ!

<https://www.gomaabura.jp/>

0120-77-1150

マルホン胡麻油  
ホームページオンラインも  
シヨップもごま油の四季  
WEB版バックナンバー  
あります広報公式  
Instagram最新情報を  
お届けします

竹本油脂株式会社

[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


 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。