

# ごま油の四季



秋の号 157 2025 Autumn  
The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO OIL & FAT CO.,LTD.

お客様とともに300年  
300

竹本油脂株式会社

ごま油の底力

特集◎海駆け、江戸へ廻船ロマン

愛知の底力

連載◎天ぷらを食べに 大和

お客様とともに300年

300



たいはく  
太白胡麻油

【風味・香り】○○○

焙煎せずに搾った、香りのない「生搾り」のごま油。透き通った透明な色合いで、うまみにあふれています。何にでも使える万能オイル。



たいこう  
太香胡麻油

【風味・香り】●○○

ごま油の常識を打ち破る、澄んだ琥珀色の色合いと上品な香り。浅煎りしたごまを搾っているのので、繊細な和食にも合います。



あつさく  
圧搾純正胡麻油

【風味・香り】●●○

しっかり香る、オーソドックスなごま油。香り、あじわい、コク、すべてにおいてバランスのとれたごま油です。



あつさく  
圧搾純正胡麻油 濃口

【風味・香り】●●●

ごまをしっかりと深煎りしてから搾した、力強く、パンチのある香りのごま油。中国料理や韓国料理、焼肉などにおすすすめ。

特集◎海駆け、江戸へ廻船ロマン

# 愛知の底力

愛知の尾張、三河では、江戸時代には

味噌、酢、醤油、みりん、酒といった

発酵調味料を造りはじめていました。

温暖な気候と豊かな水が生み出したのは、

この地ならではの味わいです。

しかも商才に長けた先人たちは、自慢の品々を

人口100万人を抱える江戸に船で出荷し、

商いでも成功を収めました。

マルホン胡麻油の故郷、愛知へ想いを込めて。

愛知の発酵調味料が永く愛される

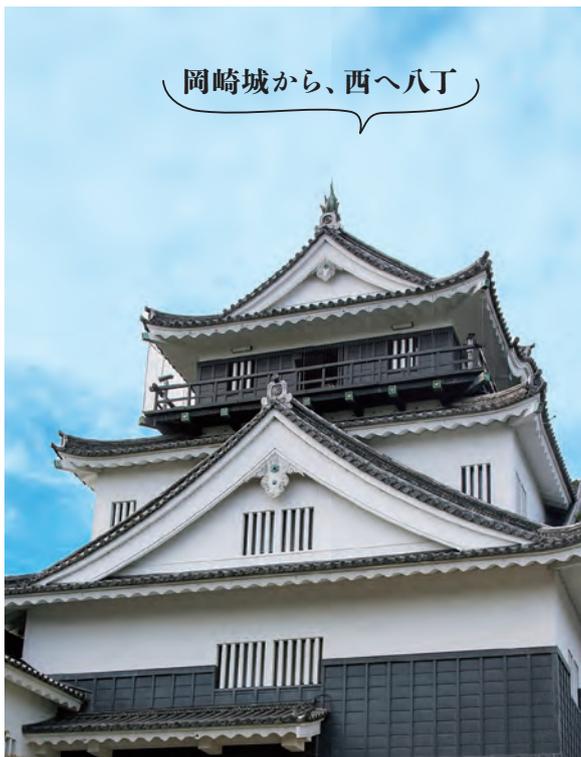
底力に触れました。



いざ出帆

八丁味噌の香りがこもるカクキューの蔵には、表現できない何かが息づいている。木桶には6tの八丁味噌、上には350個(重さ3t)ほどの石が円錐形に積みあげられ、最小限の水分を全体に行きわたらせる工夫が凝らされている。石積みは10年以上の経験がある熟練の職人しかできない技。

## 岡崎城から、西へ八丁



徳川家康（幼名は竹千代）は1542年にこの岡崎城で生まれた。岡崎の豆味噌を好んで食べたといわれる。

南三河の食文化を長年研究している日本料理店「一灯」（碧南市）の長田勇久さんはいいます。

「愛知の発酵調味料は個性派ぞろい。八丁味噌、粕酢、白醤油やたまり醤油、三河みりん、どれもかなり独自性があり普通じゃない。まさに発酵食品の聖地です」と。

これらの発酵食品が造りはじめられたのは、江戸時代の頃。八丁味噌のカクキューはなかでも古く、正保2年（1645）に岡崎で創業しました。

岡崎といえば、徳川家康が生まれた岡崎城。八丁味噌の「八丁」は、岡崎城から西に8丁（約870メートル）にある地名が由来です。創業からさらに時をさかのぼり、

戦国の世の桶狭間の戦いで、織田軍に負けて岡崎の寺へ敗走し、味噌造りに転身したのが初代の早川久右衛門でした。ちなみにこのとき、家康も岡崎にある大樹寺に逃れています。

石積みの木桶が並ぶ味噌蔵を見学して驚くことは、「昔のまま」が守られていることです。案内してくれた同社の早川ちかこさんが次のように教えてくれました。

「二夏二冬かけて、2年以上この蔵で熟成します。黒くて硬い味噌になったのは、理由があります。川に囲まれているため湿度が高く、水分を最小限にする必要があります。温暖なので、傷みやすい米や麦の味噌は適さず、原料は大豆

と塩のみです。いわば逆境を味方につけ、八丁味噌ならではの天然醸造の個性が生まれたのです」

### 江戸をめざした尾州廻船

実は本誌では、愛知の発酵調味料が持つ魅力に加え、尾州廻船の存在にも注目しています。江戸時代、物流の要だった海運業が隆盛を極めるにつれ、尾張や三河の多くの食品や物品は海を渡り、江戸でも消費されたといわれます。

大坂と江戸を結んだ菱垣廻船、日本海側を北海道まで航海した北前船と並び立ち、知多半島を拠点とする「尾州廻船」が海を駆け抜けました。発酵調味料はもちろん、灯油や料理油として生活に欠かせなかったごま油（P11、P20参照）も、彼方此方の漕から江戸に送られたのかもしれない。

当時、江戸は人口100万人以上に膨らみ、天下泰平の世が続き生活も豊かになっていました。食文化が進化する途上で、江戸の人たちが愛知の発酵調味料を口にしていたという事実。つまり和食文化の礎には、少なからず愛知の発酵調味料も影響を与えているのではないのでしょうか。

「当社に現存する記録によると、弘化年間には八丁味噌の4分の1を江戸に卸しており、江戸時代後



### カクキュー （合資会社八丁味噌） 正保2年（1645）創業

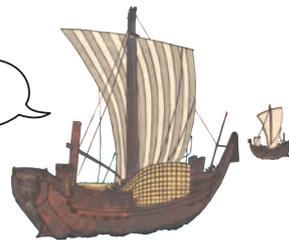
愛知県岡崎市八丁町69  
☎0564-21-1355（代）  
<https://www.kakukyuu.jp/>

味噌蔵や史料館を見学でき、売店、食事処「岡崎カクキュー八丁村」もある



「今年で創業380周年を迎え、当代で19代目。八丁味噌造りの伝統的な技術は変えずに、食べ方の新しい提案をしています。八丁味噌を粉末にした「八丁味噌のパウダー」は、毎日の食事やスイーツづくりに手軽にお使いいただけます」

## いざ出帆



期には4割近くが江戸に出荷されています。家康公は江戸に本拠を構えてからも、岡崎の豆味噌を取り寄せていたとか。多くの三河武士も江戸に上ったので、八丁味噌は江戸でもなじみの味だったようです」(早川さん)

### 小麦が醸す白醤油

続いて、岡崎の南西に位置する碧南市は、江戸時代から白醤油やみりんの醸造が盛んなエリアです。

白醤油で有名なヤマシン醸造の創業は享和2年(1802)。金山寺味噌からにじみでた薄い色の



琥珀色の醤油



「塩で調味するシーンで、かわりに白醤油をぜひ使ってみてください。味に奥行きがでます。アメリカや香港、タイでも人気で、右肩上がりで出荷が増えています」とヤマシン醸造の池崎重之さん。

### ヤマシン醸造

享和2年(1802)創業

愛知県碧南市西山町3-36 ☎0566-41-2231

<https://www.yamashin-shoyu.co.jp/>

汁がすこぶる美味だったことをきっかけに生まれたそうです。濃口醤油の原料は大豆ですが、白醤油は9割を小麦から造ります。うまみ自体は濃口醤油のほうが強いものの、小麦デンプン由来の自然に醸しだされた甘みは奥行きがあり、味の凝縮感が印象的です。醤油市場の0.7%という稀少な品ですがファンは多く、大半が愛知県で製造されています。

### 和食を変えた三河みりん

同じ碧南市には、現在みりん蔵が4軒あります。安永元年(17

72)に廻船問屋の石川八郎右衛門信敦がみりんを造り、自前の船で江戸に出荷したのが同地のみりん造りのはじまりと伝わっています(九重味淋ウェブサイトより)。

今回、蔵を訪れた角谷文治郎商店の創業は明治時代。もち米、米麴、米焼酎のみを原材料とし、1年以上熟成させたいまみのある三河みりんを造りつづけています。「かつてこの辺りには灘に匹敵するほど多くの酒蔵があり、やがて日本酒の副産物としてできる酒粕を利用してみりんを造るようになったと聞いています」(三角治子さん)

みりんはもともと調味料ではなく、飲用の甘口のお酒でしたが、当時まだ高価だった砂糖よりも手頃で、甘味調味料としてあつという間に広まりました。ちなみに、三角さんが教えてくれた親子丼の

もち米の蒸しあがり



姉妹で4代目を継いだ、代表取締役の出口文子さんと三角治子さん。「春仕込みは梅や桜、秋仕込みは菊の頃、心地いい季節に造ります。麴で引きだしたお米の甘さとうまさがみりんのおいしさ」と出口さん。

### 角谷文治郎商店

明治43年(1910)創業

愛知県碧南市西浜町6-3

☎0566-41-0748

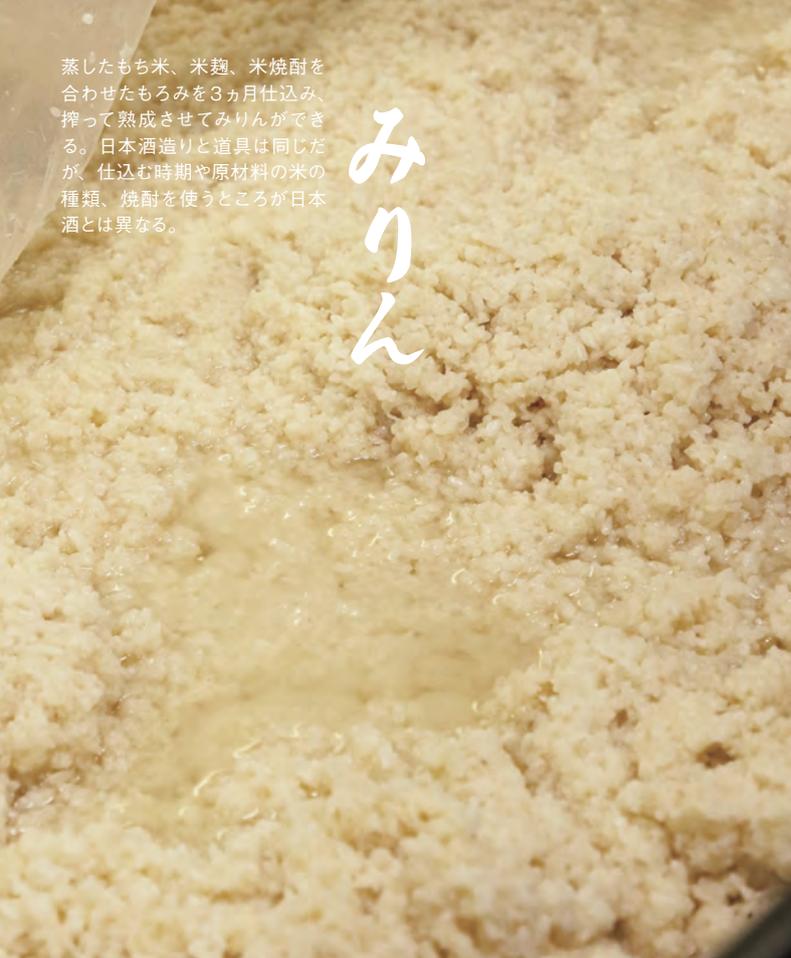
<https://mikawamirin.jp/>

三重県の複合商業リゾート施設VISON内に「みりん蔵」を出店



蒸したもち米、米麹、米焼酎を  
合わせたもろみを3ヵ月仕込み、  
搾って熟成させてみりんがで  
きる。日本酒造りと道具は同じだ  
が、仕込む時期や原材料の米の  
種類、焼酎を使うところが日本  
酒とは異なる。

# みりん



# 白醤油

発酵食品を醸すのは、木桶、蔵  
に息づく微生物や常在菌、小麦  
9割で造り、色をつけぬように熟  
成は3ヵ月と短くとどめる。ヤマ  
シン醸造は愛知県内でも随一の  
造り手。



# 酢

酒粕を原料とした半田の粕酢は、  
「その風味やうまみが寿司飯に  
合う」と、江戸で人気の寿司屋の  
間で絶大な評判を得た。写真は  
三ツ判®山吹®の発酵5日目の状  
態で、酢酸菌が上面に膜を張っ  
ている (MIZKAN MUSEUM  
で撮影)。

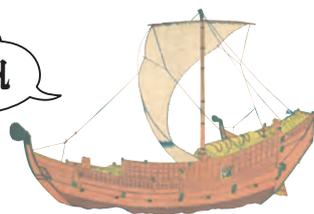
# 醸す



# 八丁味噌

愛知の発酵文化は木桶の存在も  
大きい。カクキューは底の直径と  
高さが180cmもある巨大な木桶  
で味噌を仕込む。木桶は100年  
ものもあるほどで、写真は現役  
引退したものだが、「天保十年作」  
(1839年)と底に掘られている。





つゆは、白醤油とみりんが1対2のシンプルな割合。碧南の発酵文化が醸し出す奥ゆかしく深い味わいを楽しめるそうです。

### 粕酢が寿司を進化させた

愛知県半田市にあるミツカングループは、いわずと知れたお酢をはじめとする食品メーカーですが、そのはじまりは文化元年（1804）。碧南から衣浦湾をはさんで西、知多半島に位置する半田も酒造りが盛んな土地でした。創業

境川をはさみ、尾張と三河に分かれる。現在、八丁味噌は岡崎、みりんと白醤油はおもに碧南で造られるが、江戸時代の最盛期には各地に各種発酵食品の醸造蔵があった。三河から衣浦湾を渡った知多半島も酒の醸造が盛んで、半田では酒造業を営んでいたミツカンの初代が酢造りをはじめた。



者の中野又左衛門も酒屋を営んでいましたが、酒の搾り粕を原料にして粕酢を造ることに成功しました。これがミツカンの商品第1号です。

本来、酒造家にとって、酢造りに欠かせない酢酸菌はタブー。なぜなら酒に混入するとすべて酢に変わってしまうからです。このタブーを破り、新たに粕酢を醸造したことだけでも十分な成功をおさめたといえるのに、又左衛門は江戸で人気があるのでと聞いた寿司（現在のにぎり寿司の原形）に粕酢を推すことを決意。尾州廻船に粕酢を積み込みました。

江戸での粕酢の評価は上々。もともと寿司飯に使われていた米酢は値が張るものでしたが、酒粕を再利用した粕酢は価格も手頃で、しかも寿司飯を芳醇な味わいに格上げしたのです。この粕酢は酢飯をつくと美しく輝く色合いから、のちに「山吹」と名づけられました。

「知多半島の東側拠点からの尾州廻船は、酢など醸造品を江戸方面に出荷し、帰り荷には空樽、肥料（干鰯、メ粕、鰯粕）、鯉節、大豆、砂糖などを調達。また西側拠点の尾州廻船は上方、江戸へ米雑穀、塩、荒物、魚肥などを運んでいました。このように製品の出荷、原料資材の調達という両側面で発達



した廻船航路が、愛知で醸造業に携わる私たちに残してくれた恩恵は計り知れないほど大きい」と、

と、同社味確認室の高取順さんは語ります。最近、尾州廻船について調べはじめ、知多や三河の湊、江戸、他の地をめぐって海原を駆け、物資を迅速に調達した尾州廻船には熱いロマンを感じると思います。

うまいものを生み出す才に加え、海を渡り遠く離れた江戸に挑んだパイオニア精神。そんな強者の造り手たちが生んだ愛知の発酵調味料には底力があるのです。

参考資料「海の道、川の道」齋藤善之（山川出版社）「水の文化 25号 舟運気分」ミツカンの文化センター <https://www.mizkan.co.jp/kikanishi/> 南三河食文化研究会 <https://nansanikawa.jp/> 出典/P1、P5船「富嶽二十六景 上総の海路」部分 葛飾北斎（メトロポリタン美術館）P3船「東海道五十三次 奥津清見かせき 清見寺」部分 歌川広重（メトロポリタン美術館）

### ミツカングループ 文化元年（1804）創業

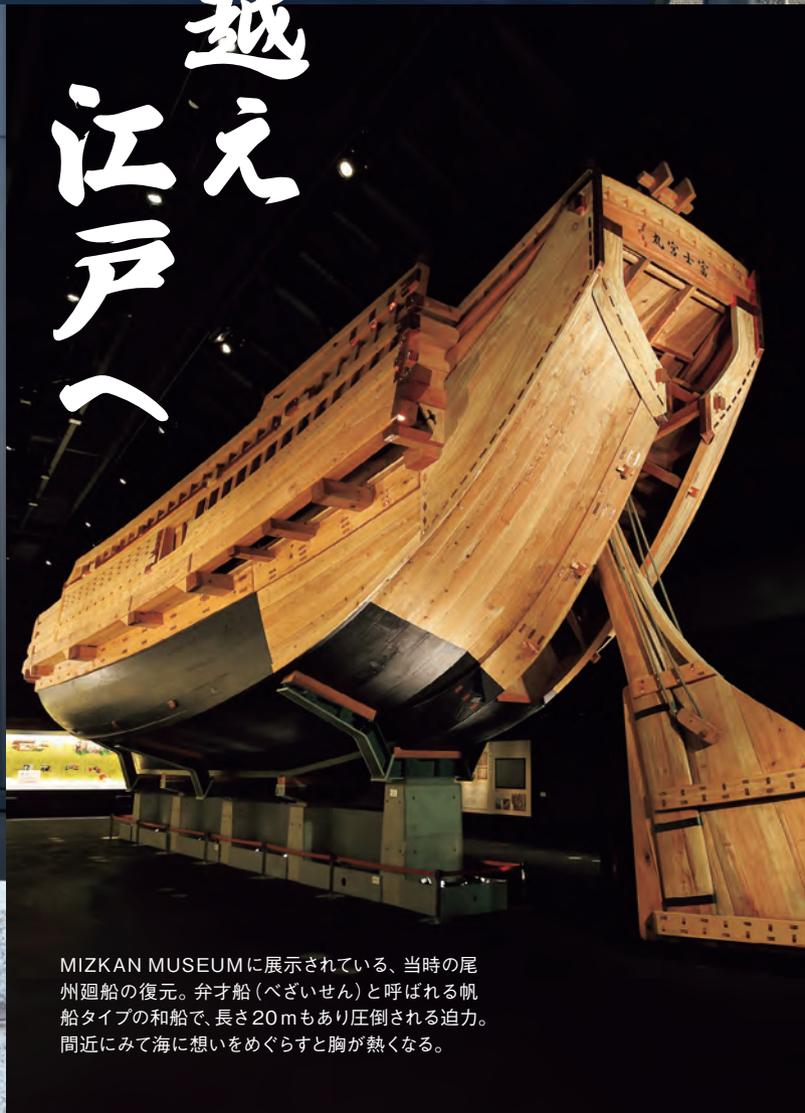
愛知県半田市中村町2-6  
☎0569-21-3331（大代）  
<https://www.mizkan.co.jp/>  
半田運河のリバーサイドにある「MIZKAN MUSEUM」では、お酢造りの歴史やまつわる食文化をトータルに体験しながら学べる（要予約）

ミツカンの横の流れ、半田港につながる半田運河。港の沖には千石船とも呼ばれた大きな弁才船が荷を待ち受けていたであろう。ミツカン創業当時の粕酢を再現した純酒粕酢「三ツ判<sup>®</sup>山吹<sup>®</sup>」は1984年に発売され、今も造りつづけられている。これで寿司飯をつくると、うっすらと赤茶色になるので、「赤シャリ」と呼ばれる。

元禄の頃に開削された半田運河。この地で造られた酢や酒などを廻船に積み込むため、半田港に向かって整備された。今は役目を終え、水のせせらぎがある市民の安らぎの場に。



# 海を越え 江戸へ



MIZKAN MUSEUMに展示されている、当時の尾州廻船の復元。弁才船（べざいせん）と呼ばれる帆船タイプの和船で、長さ20mもあり圧倒される迫力。間近にみて海に想いをめぐらすと胸が熱くなる。

この味わいを  
家康公に捧げます



笠原さんはLOVEあいちサポーターズを務めるPR大使。チャンネル登録112万人のYouTube「【賛否両論】笠原将弘の料理のほそ道」が好評。

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/>



## 里芋のピリ辛 煮っころがし

材料 (4、5人分) 里芋8個 煮干し10本 A[水300ml 砂糖、醤油各大さじ2] 三州三河みりん大さじ2 ごま油屋のラー油小さじ½ 長ネギ½本

1. 里芋は大きければ切り、皮ごと水からゆでる。柔らかくなってきたら、水にとって手で皮をむく。
2. 鍋に1、煮干し(頭と内臓ごと)、Aを入れて火にかけ、沸いたら弱火にして落としブタをして約10分煮る。
3. 落としブタをはずして煮干しを取りだし、みりん、ごま油屋のラー油を加え、鍋をゆすりながら煮っころがす。
4. 長ネギは斜め薄切りにし、水にさらしてほぐし、水を切る。
5. 盛りつけて煮干しを添える。長ネギをあしらう。

実りの秋の芋名月  
やみつく味わいの  
煮っころがしを  
うずたかく



家康公に捧げる

愛知の

うまみ

眞眞飯

びいさ

愛知県の尾張・三河地方で戦国・江戸時代に誕生し、今なお愛される発酵調味料の数々。米や豆、小麦が醸し出す発酵のうまみは料理の味わいを豊かにします。賛否両論の笠原将弘さんが昔日に想いをめぐらせ、家康公に捧げる秋のうまみあふれる料理をご紹介します。

「戦国の食術——勝つための食の極意」永山久夫(学研プラス)  
「日本長寿食事典」永山久夫(悠書館)



粕酢の赤シヤリは江戸の味



## 鰹とナスのちらし寿司

材料(4,5人分) ナス1本 塩少々 ミョウガ  
三ツ判山吹小さじ1 タクアン50g ミョウガ  
2本 鰹(刺身用サク)100g A[白醤油  
大さじ2 三州三河みりん大さじ1 太香  
胡麻油小さじ1 カラシ小さじ1/2] B[三  
ツ判山吹大さじ3 白醤油小さじ1] ごは  
ん(炊きたて)400g いり胡麻 白適量

1. ナスは1cm角に切り、塩もみして水気を絞る。三ツ判山吹で和える。
2. タクアンはせん切り、ミョウガは小口切りにする。
3. 鰹を一口大に切り、Aで和える。
4. Bを合わせ、炊きたてのごはんに混ぜ合わせて赤シヤリをつくる。タクアンを混ぜる。
5. 皿に寿司飯を盛りつけ、鰹、ナスのをせ、ミョウガをちらし、いり胡麻 白をふる。

## 鯛とカブの煎り酒がけ

材料(4人分) 煎り酒[酒300ml 梅干し3個 鰹節5g 白醤油大さじ2] カブ2個 塩少々 鯛(刺身用サク)80g 太白胡麻油大さじ1

1. 鍋に煎り酒の材料を入れて火にかけ、沸いたら弱火にして10分煮る。火をとめて冷まし、漉す。
2. カブは皮をむいて薄切りにする。茎は小口切りにする。それぞれ塩もみし、水気を絞る。
3. 鯛を細く切り、1を適量、太白胡麻油と和える。
4. 盛りつけ、1を適量かける。1の梅肉を少量ちらす。

◎煎り酒は、元治元年(1864)創業の奥三河の老舗酒蔵、関谷醸造の本醸造「玉桂」でつくりました。昔ながらの造り方のご当地名酒です。

◎塩のかわりに入れた白醤油はうまみが強いので、煎り酒づくりがはじめてでも味が決まります。



すっきり、  
繊細、  
うまみ濃し  
復刻人気の  
「煎り酒」は  
醤油より古い  
塩味調味料

ヤマシシ 醸造  
白醤油  
小麦由来の自然な甘みがあり、透明な琥珀色の醤油

ミツカン  
三ツ判山吹  
江戸時代に誕生した、熟成酒粕から造るうまみの強い粕酢

角谷文治郎商店  
三州三河みりん  
米1升で1升瓶1本分の贅沢な仕込み。料理に自然な甘みやテリをだす

カクキユー  
八丁味噌  
うまみが極まった、2年熟成のがっしりした豆味噌





# 江戸時代の 人気料理を ひとひねり

## あさりの雷豆腐

材料(4人分) アサリ300g 木綿豆腐1丁 長ネギ½本 三つ葉3本 A[醤油、三州三河みりん各大さじ2 アサリの煮汁 大さじ2 酒大さじ1 片栗粉小さじ1] 太香胡麻油大さじ1 黒コショウ適量

1. 鍋に砂抜きしたアサリとひたひたの水を入れて火にかけ、殻が開くまで中火で煮る。身をむき、煮汁は漉す。
2. 豆腐はペーパータオルで包んで水気をふく。
3. 長ネギは長さ1cmの小口切り、三つ葉は長さ3cmに切る。
4. Aを混ぜ合わせる。
5. フライパンに太香胡麻油を入れてよく熱し、豆腐を入れて木ベラでさっくりとくずしながら焼き目がつくまで中火で焼く。
6. 長ネギ、1のアサリの身を加えてさっと炒め、4を加えて炒め合わせる。
7. 盛りつけ、三つ葉と黒コショウをちらす。



熱々ごま油と豆腐が呼ぶ、雷鳴のごときバチバチッ音。甘辛のつゆだくで、おかげによし、ぶっかけ飯にもよし。



## 利久玉子 キノコあんかけ

材料(4人分) A[純ねり胡麻 白ソフトパウチ、酒各大さじ1 豆乳大さじ4 三州三河みりん大さじ1½ 白醤油小さじ1] 卵2個 シイタケ2枚 シメジ、エノキ各½パック B[ダシ200ml 白醤油、三州三河みりん各大さじ1½] 水溶性片栗粉大さじ1 ショウガすりおろし15g

1. Aをよく混ぜ合わせ、溶いた卵と混ぜる。ボウルに入れる。
2. 1を約10分蒸す(もしくは鍋にお湯を沸かしてボウルを入れてフタをし、弱火で約10分湯煎蒸しする)。
3. シイタケは軸を切り落として薄切りに、シメジ、エノキはほぐす。
4. 小鍋にBと3のキノコを入れて火にかけ、沸いたら弱火にして煮る。キノコに火が通ったら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
5. 2を大きなスプーンですくって盛りつけ、4をかけ、すりおろしたショウガを添える。



やさしい  
滋味あふれる  
ごま風味の  
茶碗蒸し



TKGは  
精をつける勝ち飯  
八丁味噌の甘辛ダレで  
進む、進む



## 鴨味噌焼き 卵かけごはん

材料(2人分) 長ネギ1本 A[八丁味噌大さじ2 酒、三州三河みりん各大さじ4] 太香胡麻油大さじ1 合鴨ムネ肉1枚 ごはん適量 卵2個 粉山椒適量

1. 長ネギは白い部分は長さ4cmの棒状、青い部分は小口切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. フライパンに太香胡麻油を入れて火にかけ、鴨肉を皮を下にして入れてしっかり焼き目がつくまで中火で焼く。裏返し、身側をさっと焼いて取り出す。薄切りにする。
4. 3のフライパンを再度火にかけ、鴨肉と長ネギの白い部分をさっと炒め合わせる。余分な油をふきとり、2を加えて煮からめる。
5. どんぶりにごはんを盛り、4を煮汁ごとのせる。卵を割り入れ、長ネギの青い部分をのせ、粉山椒をふる。

## 八丁味噌風味の麩の焼き リンゴみりん炊き

材料(約5枚分) リンゴみりん炊き[リンゴ1個 三州三河みりん100ml] 生地[薄力粉100g 八丁味噌のパウダー大さじ1 水約100ml] 太白胡麻油大さじ2

1. リンゴは皮をむいて1cm角に切る。
2. 鍋に1とみりんを入れて中火にかけ、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。冷ます。
3. 生地の材料をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で約30分やすませる。
4. フライパンに太白胡麻油を薄く敷き、3を直径9cmくらいに薄く広げて両面を焼く。
5. 4で2を巻く。

◎ 生地にはすぐに溶けて混ぜやすい、カクキューの「八丁味噌のパウダー」を使います。

秋深し、  
八丁味噌とみりんんで  
愉悦の甘味



## 家康公の好物 「焼き味噌」を ごま油で燻めく一品に

材料(つくりやすい量) 八丁味噌50g 三州三河みりん大さじ2 太香胡麻油大さじ1 いら胡麻 白小さじ1 粉山椒少々

1. 材料すべてを混ぜ合わせる。
2. 器に貼りつけるように盛りつけ(もしくは丸めて平らにする)、オーブントースターなどで表面にほよい焼き色がつくまで焼く。◎ 好みでシヨウガ、唐辛子、きざみネギなどを練り込んでもうまい。

愛知県の三河・岡崎に生まれ、疾風怒濤の戦国の世を駆け抜け、江戸幕府を開いた徳川家康公。生涯、養生を心掛け、当時の平均寿命の倍近く、75歳という長寿を全うしました。好んだと伝わる食事は、栄養価に優れた麦飯と地元の豆味噌。もっぱら粗食を良しとし、月に1、2度ほどは美味しいものも楽しんだそうです。江戸に上った後も岡崎から豆味噌を運ばせ、常食としていたとか。

## 「食」の大切さを 知っていた家康公



# ごま油の底力 文化を灯す

**江戸時代**は260年間平和な世の中が続き、あらゆる文化が成熟した時期でした。その時の流れのなかで、ごま油が果たす役割も変遷していきました。

ごま油は油脂の中でも古くから使われてきましたが、江戸時代の前半には食用よりも、当時の照明だった灯明用の油や、整髪用の油といった生活用の需要が大きかったようです。ごま油のほか、菜種や綿実、荏胡麻、魚油など油全般が廻船で遠方から運

搬されてくるものが多く、まだ貴重品。まずは食べるより、生活優先だったのでしょう。

後期になると、庶民も灯油が使えるようになると、室内でも屋外でも明かりとともに夜も活動できるようになり、屋台や居酒屋などの店が夜間に営業できるようになりました。1日2回の食事が、朝昼夜の3回になったのもこの頃です。町に灯った明かりが、人々の生活を豊かに進化させ、文化を華開かせたのです。

参考資料「晩酌の誕生」飯野亮一（筑摩書房）  
「百万都市江戸の灯を支えた油問屋」東京油問屋史 追補WEB版「東京油問屋市場」<https://www.abura.gr.jp/>

## 灯油

江戸時代によく使われた照明器具は、左の絵のような行灯。中には灯明（小皿に油を入れて灯芯を浸して火を灯す）が置かれています。灯油にはおいがしない菜種や綿実が好まれ値段も高かったようですが、ごま油や魚油も使われていました。

## 油売り

あらゆる業種の振り売り（荷を担いで売る行商）が町中を歩き回っていた江戸の町。油売りは灯油用の油を売っていました。計量した油を急須状の油さしに最後の1滴まで移すのに時間がかかり、その間にお客を飽きさせないようにしゃべっていたので「油を売る」という言葉が生まれました。



## 髪油

白粉（おしろい）や髪油は女性のオシャレのメインアイテム。左の絵の鏡台には、整髪用の油を入れた小さな油壺がみえます。髪油のベースによく使われたのはごま油。人気のブランド「梅の花」は、ごま油に龍腦やジャコウ、丁字を調合した梅の花の香りだったそう。



出典／灯油：「百人一首繪抄 三 柿本人麻呂」歌川豊国（3世）（歌川国貞（1世））（東京都立中央図書館）  
油売り：欽形憲斎原画ほか「職人盡繪詞」第3軸、和田音五郎模写（部分）（国立国会図書館デジタルコレクション）  
髪油：豊国「春雨豊夕栄」（国立国会図書館デジタルコレクション）  
御油：広重「五十三次名所図会 卅六 御油」（国立国会図書館デジタルコレクション）

## 竹本油脂は 享保10年、ごま油の御油で 搾油業を興しました

竹本油脂が創業したのは、享保10年（1725）。現在は愛知県蒲郡市に本社を構えますが、創業地はお隣の御油。竹本製油所の名前で、当時、灯油として需要が大きかった菜種や綿実の搾油業として営みをはじめました。現存する製油会社の中では最古参です。

ごま油を本格的に搾りはじめたのは大正4年（1915）のことで、電気の普及により灯油が不要になったことや、中国から輸出されるごまの市場価格が大幅に下がったことがきっかけで切り替えたといわれています。大正12年（1923）の関東大震災の折、輸送を切らさず東京にごま油を供給しつづけたことが天ぶら屋さんとの信頼を築き、マルホン胡麻油の地位が確立されました。



# 令和



江戸時代の人気料理本「百珍」シリーズをお手本に、令和に酢とごま油が出会った名品集をお届けします。ごま油だけでなく、酢だけでなく、「酢油」に合体したときに最強のパワーを発揮するこの関係。うまみあふれ、キレもいい。だから、また食べたくなるヤミつきレシピをご堪能ください。



# 酢す

# 油あぶら

# 百

# 珍

ミツカンの味ぼん<sup>®</sup>、カンタン酢<sup>®</sup>、金封<sup>®</sup>、三ツ判<sup>®</sup>山吹<sup>®</sup>、竹本油脂の太白<sup>®</sup>、太香<sup>®</sup>は登録商標です。P12〜19では登録商標の表記は省略しています。

シャッキリ

サラダ!?

## ゴボウラペ

ごま油といえば、きんぴら。酢を入れると、甘ったるくない、キレのいい逸品に。これはもうキャロットラペならぬ、令和生まれのさっぱりゴボウラペ。

材料/4人分 ゴボウ1本 ニンジン½本 压榨純正胡麻油大さじ1 タカノツメ少々 A[純米酢金封大さじ2 醤油大さじ1½ 砂糖小さじ2] いり胡麻 白適量

① ゴボウは長さ5cmのせん切りにして酢水(分量外)にさらす。ニンジンも同様に切る。② フライパンに压榨純正胡麻油とタカノツメの小口切りを入れて弱火にかけ、香りがでたらゴボウを炒める。少ししんなりしたらニンジンを入れ、全体がしんなりしはじめるまで炒める。③ Aを混ぜ合わせて加え、からめるように炒める。仕上げにいり胡麻 白をふる。



精進料理  
の  
知恵

## 大根ステーキ

大根なのに、肉みたい!?

ごま油×黒酢でまるで肉っぽさ極まる。

材料/4人分 大根¼本 压榨純正胡麻油大さじ1 A[みりん、醤油各大さじ2 純玄米黒酢大さじ1 砂糖小さじ1] 純玄米黒酢適量 七味唐辛子適量

① 大根は皮をむいて厚さ2cmの輪切りにし、両面に格子状に切り目を入れる。② フライパンに压榨純正胡麻油を入れて火にかけ、①を並べて中の弱火で両面を柔らかくなるまで焼く。③ Aを合わせて加えて煮からめ、仕上げに純玄米黒酢を回しかける。七味唐辛子をふる。

## 進化した マグロ酢ユッケ

ユッケは、ほんのり加減のお酢入りで。米酢のうまみが味を深める驚きのうまさ!

材料/4人分 マグロ赤身刺身300g A[压榨純正胡麻油大さじ1 コチュジャン大さじ1 純米酢金封大さじ1 いり胡麻 白少々] 大葉4枚 卵黄4個分 万能ネギ適量

① マグロは細長く切る。② Aを混ぜ合わせ、①を和える。③ 大葉を敷いて②を盛りつけ、卵黄をのせる。小口切りにした万能ネギをちらす。



酢  
酢  
酢  
酢

## はんぺんふわふわ

具ははんぺんだけで潔く、ぺろりと1枚いける小鍋仕立て。  
「マルぽん」のタレでコクうまさっぱり。  
もう1枚いけちゃうね♡

材料/1人分 はんぺん1枚 マルぽんのタレ[太香胡麻油大さじ1  
味ぽん大さじ2] 万能ネギ適量

① 小鍋に水(分量外)を入れて沸かし、はんぺんを入れてふっくら膨ら  
むまでゆでる。② マルぽんのタレの材料を混ぜる。③ ①にマルぽんの  
タレ、小口切りにした万能ネギを添えて供する。



ふわっふわの  
ふわふわ

ふわふわ

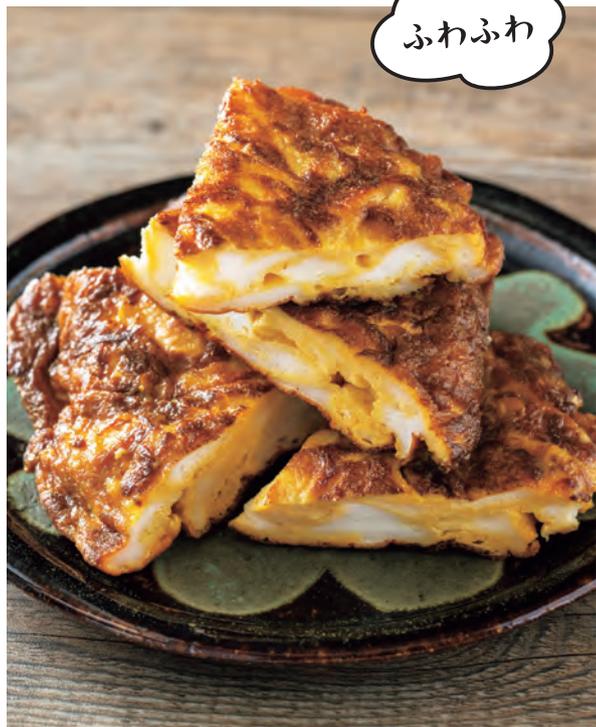
## はんぺん玉子焼き

この珍味に激ボレする人続出。  
すぐできるから、とりあえずつくってみて!

材料/2人分 卵2個 はんぺん1枚 味ぽん小さじ2 压榨純  
正胡麻油大さじ2

① 卵を溶き、はんぺんを手でちぎって加え、味ぽんを入れて混ぜる。  
② フライパン(直径18cm)に压榨純正胡麻油を入れて弱めの中火  
で熱し、①を流し入れる。3、4分焼き、焼き色がついたら裏返して  
卵が固まるまでさらに1、2分ほど焼く。

ふわふわ



酢油百珍イチ推し

「マルぽん」デビュー!



マル・ホン胡麻油と、味ぽんが夢の合体! この「酢油百珍」から、「マルぽん」のタレが爆誕しました。太香胡麻油と味ぽんを1対2の割合で合わせるだけの簡単レシピで、これさえあれば、何でもうまくなる万能風味。食卓の合言葉は「マルぽん」で!



## 豆乳おぼろスープ

お酢が豆乳をとろとろに固めて、ほろほろ、とろ〜りのスープができあがり。

材料/1人分 無調整豆乳200ml A[純米酢金封小さじ2 ミツカン 追いがつおつゆ2倍小さじ2] 太香胡麻油小さじ1 パクチー適量

- ① 器に豆乳を入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ② すぐにAを合わせて加え、軽く混ぜてラップをして豆乳がやややわに固まるまで10〜15分おく。
- ③ 太香胡麻油をたらし、パクチーを添える。
- ◎ タンパク質量が多い豆乳を使うと固まりやすい。
- ◎ 好みでラー油、白ねり胡麻を加えても美味。

## 納豆胡椒巻

憧れの江戸前寿司の赤シャリも、三ツ判山吹でつくればお手のもの。コショウをきかせた寿司飯が、納豆に合う！

酒粕から造る粕酢「三ツ判山吹」。熟成させた酒粕のうまみが濃い



材料/2本分 寿司酢[三ツ判山吹大さじ1 砂糖小さじ1 塩小さじ½ 粗挽き黒コショウ小さじ½ ニンニクすりおろし少々 いり胡麻 白少々] 温かいごはん100g 納豆の具[納豆(タレも使う)1パック 圧搾純正胡麻油 濃口大さじ½] 海苔(半切)2枚 万能ネギ少々

- ① 寿司酢の材料を混ぜ合わせ、温かいごはんに加えてさくっと混ぜて赤シャリをつくる。
- ② 納豆の具の材料を混ぜる。
- ③ 海苔の上に①の半量をのせて広げ、②の半量と万能ネギの小口切りをのせて手巻きにする。



## 甘酢団子

// さっぱり //

中華の人気おかずをごま油と酢の力でパワーアップ。肉団子にもお酢を入れてさっぱり。

材料/2人分 肉団子[豚ひき肉300g 塩小さじ½ 圧搾純正胡麻油大さじ1 純米酢金封大さじ1 長ネギみじん切り大さじ2 ショウガすりおろし1かけ分 片栗粉大さじ2 醤油小さじ1 コショウ少々] 揚げ油(太白胡麻油)適量 甘酢あん[純玄米黒酢大さじ2 圧搾純正胡麻油大さじ1 砂糖大さじ4 醤油大さじ1½ 水80ml クミンパウダー少々 片栗粉大さじ½] パクチー適量

- ① 豚ひき肉と塩を手で粘りがでるまでよく混ぜ、肉がつながってきたら他の材料を加えてさらに練り混ぜる。一口大に丸める。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、いったん弱火にして①を入れ、火を強めて4、5分揚げる。
- ③ 甘酢あんの材料を混ぜ合わせて火にかけ、とろみがつくまで熱する。
- ④ 肉団子に甘酢あんをかけ、パクチーを添える。

カン、タン、ス〜で  
まちがない!



## カンタンホットナムル

カンタン酢と太白胡麻油で、  
極上のまろやか甘ずっぱい  
生姜醬(ジャン)が誕生。  
蒸したて野菜を和えると、無限!

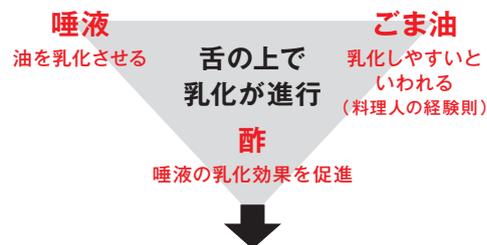
材料/2人分 シメジ1袋 ナス1本 モヤシ½袋  
生姜醬[ショウガすりおろし1かけ分 長ネギみじん  
切り小さじ1 カンタン酢大きじ2 太白胡麻油大  
さじ1 塩小さじ¼]

- ① シメジはほぐし、ナスは縦半分にして小口切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①とモヤシを入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ③ 生姜醬の材料を混ぜ合わせる。
- ④ ②が熱いうちに、③で和え、しばらくおいて味をなじませる。

## Tip

### ごま油と酢のサッパリ効果

ごま油と酢を使った料理は、まろやかでおいしくて、かつサッパリとキレがいい。こんなこと感じた経験はありませんか。これは「唾液」「ごま油」「酢」の3つが、それぞれ乳化を促進する要素として相互に働いているからと本誌では推測しています。



だから、ごま油×酢の組み合わせは  
乳化しやすい(本誌推測)

#### 乳化による効果

- 油っぽく感じずサッパリ
- 料理のコクが増し、まろやかに

## 黄金チャーハン

具なしでも最高にうまいチャーハンは、卵、太白胡麻油、米酢の  
トライアングルでつくる。ごはんを卵と油で包み、強火で炒めて  
パラパラに。ツヤツヤで、うまうまと思ったら、あと味さっぱり。

材料/2人分 温かいごはん  
茶碗2杯分 卵1個 太白胡  
麻油大きじ2 塩、コショウ  
各適量 純米酢金封大きじ1  
醤油小さじ1

- ① ボウルにごはんと溶き卵を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンを強火にかけて太白胡麻油を入れ、①を入れてほぐすように炒める。だんだんパラパラになってくる。
- ③ 塩、コショウをし、仕上げに純米酢金封、醤油を回し入れてさっと炒めあげる。



三博士  
登場!!

山あり谷ありの  
ヒストリーとともに、  
味ぽんは食文化を  
築いてきた

## 味ぽん博士 水野速人

2013年入社。ミツカン味確認室のホープ。



ミツカンには商品開発の味決めをサポートするプロ集団「味確認室」が存在します。博士級のスゴイ知識と味覚、そして熱い情熱をもつ味確認室のエキスパート3人に、「味ぽん」「純米酢金封」「鍋つゆ」の各ジャンルからミツカンのものづくりを語ってもらいました。

味ぽん博士  
提案の絶品

## 味ぽんごまバター餅

材料/1人分 A [味ぽん小さじ4  
水大さじ1 砂糖小さじ1] 太香  
胡麻油小さじ½ 切り餅2枚 バ  
ター小さじ½

- ① Aを混ぜる。② フライパンに太香胡麻油を入れて中火で熱し、餅を入れて焼く。焼き目がついたら裏返して焼き、①を加えて煮からめる。
- ③ 盛りつけてバターをのせる。



**編集部** 今日はランチに味ぽんで餃子を食べました！

**水野** ありがとうございます！味ぽんはいろいろな献立におすすめてです。

**編集部** 鍋用調味料のイメージでしたが、実は万能なんですね。

**水野** もとは7代目中笠又左工門が博多水炊きのぼん酢のおいしさに魅了されたことがきっかけです。このお店の味わいを家庭でもという想いで開発し、1964年に味ぽんが誕生しました(発売当初の商品名は「ミツカンボン酢(味つけ)」。メニュー提案を上げたのは、80年代に食

の西洋化や核家族化の影響を受けて鍋離れが進んだとき。水炊きに並ぶメニューとして、餃子、おろしハンバーグ、焼き魚、冷奴、おひたしなどが登場しました。

**編集部** どれもまちがいがなく、味ぽんでおいしく食べられるメニューぞろい。

**水野** ですが、しばらくして売上げが急落し、その理由を探っ

たら、料理に手軽さが足りないのではないかと。そこで新たに発掘したのが、手軽に豪華な食卓を演出できる「かつおのつけ盛り」。日本のさっぱり味がキーワードでした。

**編集部** 鯉のこの食べ方、今ではみんな知ってますよね。味ぽんのおかげだったとは！食文化にも影響を与えているんですね、すごい！

**水野** はい、味ぽんはさらに攻勢をかけまして、2004年には「しょうゆより味ぽん」というCMを打ちました。醤油に継ぐ二番手ではなく、並び立つ存在だと。「さっぱり煮」など、料理全般に基礎調味料のように使えることを訴求しました。

**編集部** 今では醤油のかわりに、味ぽんで調味する家庭は多いと思います。少ない調味料で、味が決まるので重宝します。

**水野** 味ぽんらしい味わいは、柑橘の風味と醤油の味から生まれます。醤油は特徴があり、柑

橘と合わさることで輝くものを選定しています。味づくりのこだわりのポイントです。

**編集部** 水野さんにとって、味ぽんとは？

**水野** 味ぽんや味ぽんを使った料理が、思い出の味として記憶にきざまれ、時代を超えて人と人、昔と今をつなぐ存在になるといいな、と思っています。



「カン、タン、ス～」と唱えながらかければ、何でも味がキマるカンタン酢。甘ずっぱいやみつき味と手軽さが人気。和洋中のどんな料理にもなじむのは、リンゴ酢がカギ。



## 「酢油百珍」セレクト

## ミツカンイチ推しの傑作

### 新・パリパリレタス

たった3つの材料が生んだ、ごま油とカンタン酢の芸術品。レタスが止まらない!

材料/1人分 A [カンタン酢大さじ2 压榨純正胡麻油大さじ2] レタス½個

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、レタスをさっとくぐらせ、すぐに盛りつける。
- ③ ②に①をかける。



### お酢博士 中島伸悟

1999年入社。微生物の視点から酢を研究する。高品質と生産効率を両立した、特許「衛星CAV発酵法」での純米酢金封を設計。



国産米から造られた、まろやかなうまみとコクが持ち味。純米酢は「じゅんこめず」と読む。

## 江戸時代の創業から受け継ぐ、ミツカンの柱「酢」

ミツカンの創業は江戸時代の1804年。酒粕から造る粕酢（現在は「三ツ判山吹」）からはじまり、長い歴史の中で多くのお酢を食卓に送りだしてきました。その裏には、日々研究に明け暮れる研究者の存在があります。ミツカンの米酢「純米酢金封」を高品質化した、別名お酢博士の中島伸悟さんもその一人です。

「酸度は一般のお酢と同じで4.5%。コクとまろやかさと甘みのバランスが極めてよく、香りに甘みがあるのが特徴です。お酢にうまみがあると知っている人はけっこう少ないのですが、うまみと酸味のキレのバランスがいいのが純米酢金封です」

米と発酵から生まれる、日本ならではのにお酢の芳醇な味と冴えた香り。中島さんはラボの発酵室でお酢に磨きをかけてつけています。

## 大ヒット「ズまで美味しいごま豆乳鍋つゆ」がリニューアル!

「ズまで美味しいごま豆乳鍋つゆ」が、発売20周年を迎えた今年7月にパワーアップしてリニューアル。鍋つゆ博士の山中直人さんが独自のツール「3D味覚曲線」を駆使して味わいの設計を立体化し、9年の歳月をかけて開発が進みました。

「味覚曲線では先味、中味、後味、余韻、キレを強度と時間経過で設計します。先、中、後味とつながっていく間を埋めるように、口の中に広がるうまみ。これがごま油です。説得力がでるんですよ」

家庭の鍋ものは具の素材や量、火加減、食べる人数…など変数だらけ。どんな誤差が生じようがモノともせず、ズまでおいしく食べられる鍋つゆをつくるのが山中さんのミッション。「私の最高傑作」と呼ぶうまさ、鍋シーンを盛り上げることもまちがいなしです!



ズまで美味しいごま豆乳鍋つゆ ストレート。ガツン!とヤミつく味。



### 鍋つゆ博士 山中直人

1994年入社。3D味覚曲線で鍋つゆを開発する味のプロ。

女子人気まちがいなし!  
ごま油と酢でおからリボン

## クスクス!? おからサラダ

満足度大の口カボサラダ。

材料/2、3人分 おから100g ミニトマト4個 キュウリ½本 紫玉ねぎ½個 A[カンタン酢大さじ3 太白胡麻油大さじ1 塩小さじ¼ コショウ少々] クルミ(粗く砕く)大さじ2 カボチャの種大さじ1

① ミニトマト、キュウリは1cm角に切り、紫玉ねぎはみじん切りにする。② Aをよく混ぜ合わせる。③ おから、①、②、クルミ、カボチャの種を混ぜる。

## おからフムス

太白胡麻油でおからがクリーミー。

材料/2、3人分 おから100g A[太白胡麻油100ml カンタン酢大さじ3 純ねり胡麻 白ソフトパウチ大さじ1 ベースト状にしたピーツ大さじ2 ニンニク小さじ½ 塩小さじ¼ クミンパウダー少々]

① Aの材料を混ぜる。② おからと①を混ぜ合わせる。③ 盛りつけて、好みで太白胡麻油(分量外)を回しかける。



## 次号「冬号」予告!

ごま油と酢の  
極みの一品が誕生!

### マルホン胡麻油×ミツカン味確認室

ごま油と酢がひとつになったとき、そこにはどのようなおいしさが生まれるのか。「酢油百珍」のスピノフ企画として、夢のようなコラボレーションが実現します。「構想が固まりつつあり、試作をはじめていきます。酢とごま油の関係性を究めるいい機会」と味確認室の高取順さん。

次号をお楽しみに!



シメは  
スイーツ

## 生チョコ

カカオのフルーティ感アップ。  
高級チョコに化けます。

材料/約13cm×16cmバット1枚分  
ブラックチョコレート200g 牛乳50g 太白胡麻油40g ミツ判山吹15g カカオパウダー適量

① チョコレートを溶かす。② 牛乳を約70℃に加熱する。③ ②と太白胡麻油をハンドブレンダーでよく混ぜて①に加え、ミツ判山吹も加えてさらに攪拌して乳化させる。④ ラップを敷いたバットに厚さ1cmに流し、ラップをかけて冷蔵庫で一晩やすませる。⑤ 好みの大きさにカットし、カカオパウダーをふる。

食を満たす

ごま油の  
底力



江戸前芝浜の海原大さん（P21参照）に再現してもらった、江戸時代の屋台の天ぷら。天種は江戸前で豊富にとれた魚介類で、穴子、芝海老、キス、メゴチ、小肌、スルメイカ、サザエ。当時の本などをみると、立ち食いでも食べやすいように串にさした天ぷらが多かったようで、銘々が大きめの鉢に入った天つゆにドボンと浸し、大根おろしをのせて食べたとか。1串はだいたい4文ほど（50円程度目安）で、庶民も気軽に天ぷらを楽しんでいた。竹皮に包んでテイクアウトも。

参考資料 / 「楳形憲齋画 近世職人尽絵 詞・江戸の職人と風俗を読み解く」大高洋司・小島道裕・大久保純一編（勉誠出版）「天井 かつ井 牛井 うな井 親子井 日本五大どんぶりの誕生」飯野亮一（筑摩書房）

**屋** 台が建ち並び、庶民の腹を満たした江戸の町。天ぷらはそのなかでも大人気でした。天ぷら屋台がではじめたのは江戸後期の安永年間で、「胡麻揚げ」と書かれたり、「天麩羅」と書かれたり。もっぱらごま油で揚げたといわれます。当時は同じ油で何日もくり返し揚げたでしょうから、酸化に強いごま油を選んだ先人の知恵はたいしたものですよ。

ちなみに、同じく屋台のそば屋と隣同士で店をだし、そばの上に乗らせた天ぷらを食べたのが、天ぷらそばの走りとか。茶漬屋でも天ぷらのトッピングが流行ったそうです。



江戸時代の天ぷらを伝える有名な浮世絵。天ぷらといえば串だったようで、箸ではなく串にさして食べている。



灯油が普及すると、屋台の夜間営業がはじまった。天麩羅、焼きスルメイカ、四文屋（4文均一のおかず屋）の屋台が並び風景は何ともおいしそう。

出典 / 右絵：楳形憲齋原画ほか『職人盡繪詞』第1軸（部分）、和田音五郎模写（国立国会図書館デジタルコレクション） 左絵：芳年「風俗三十二相 むまさう 嘉永年間女郎の風俗」網島亀吉（国立国会図書館デジタルコレクション）



居酒屋は  
江戸時代に誕生

# ごま油も大活躍！

さかな

## お江戸の酒菜

江戸呑みをテーマに本を2冊出版した、「江戸前芝浜」の海原大さん。江戸時代の人たちは一体どんな酒菜で呑んでいたのかと思いきや、どれもつまそうな料理ばかり。ごま油を使った献立をいくつかご紹介しましょう。

酒を呑むといえば、居酒屋が思い浮かびますが、「居酒屋」は江戸時代の寛延年間に生まれたジャンルなのだそうです。もともと江戸では酒は店頭で量り売りで買うものでしたが、その酒をそのまま店頭で呑みたいという、今でいう角打ち需要に応えて酒屋の店頭で呑めるようにしたのがはじまり。「酒屋」に「居

て呑むので、居酒屋というネーミング。呑めば、当然、酒菜（つまみ）がほしくなるわけで、ちよこちよことだしはじめたのが増えていき…といった具合で呑んでつまめる居酒屋に進化していったのです。

居酒屋で酒菜として食べられていた料理を当時の料理集などの文献などから紐解き、ごま油

を使った献立5品をここに。酒がすすむ（正直、ごはんもすすむ）名品ぞろいで、当時からこんなごま油使いをしていたのか！と驚かされるばかりです。余計なものが入らないミニマムな料理でありながら、うまくてたまらないのです。

参考資料／「活気にあふれた江戸の町」(歴代勝覧)の日本橋「小澤弘、小林忠」小学館、「居酒屋の誕生 江戸の呑みだれ文化」(飯野亮一)筑摩書房



油味噌

**味** 噌にさまざまな材料を混ぜ合わせてつくる「なめ味噌」は、その名の通り、なめるように食べながらお酒をちびちびとやってよし、ごはんのおかずにしてもよしの人気常備菜。油味噌となれば、香ばしいごま油が欠かせない。自身の焼き魚や煮魚に添えるのにもよい。

材料つくりやすい量

味噌50g 压榨純正胡麻油小さじ1 ぎざんだ梅干し小さじ1 ぎざんだ長ネギ大きじ1 七味唐辛子ひとつまみ

●材料すべてを混ぜ合わせる。  
●味噌は好みのもので。ここでは元禄元年（1688）創業の「ちくま味噌」の大江戸甘みそ（赤）を使った。

振り売りがあちこちに





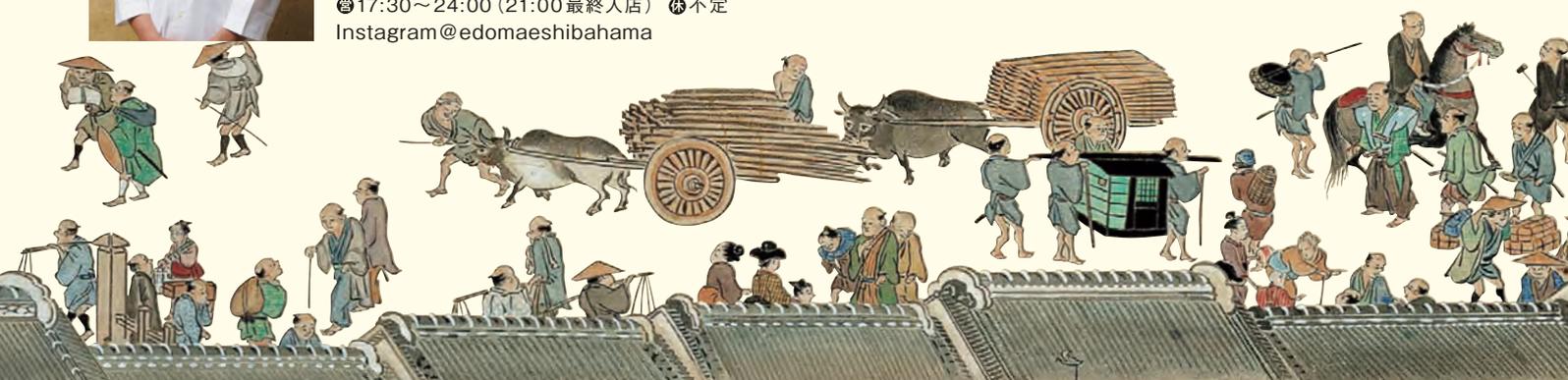
コチのすっぽん煮

**居** 酒屋でも人気の酒菜だった「すっぽん煮」。もともとすっぽんをぶつ切りにして油で炒めてから甘じょっぱく煮る料理だが、江戸前だとれるシヨウサイフグなどの魚でもよくつくられていた。同じく江戸湾でなじみの高級魚コチとゴボウでつくと、こつくりと滋味深い仕上がりに。コンニャクも煮汁を吸い、まるでアワビか何かのような良き味わい。

- 材料 4人分**
- 活けのコチ1尾(500g〜1kg) コンニャク½枚 ゴボウ1本  
 压榨純正胡麻油大さじ2 小麦粉適量 水約1L 酒100ml  
 醤油 みりん各100ml
- コチはウロコを引いて腹ワタを除いて掃除し、塩水でよく洗う。ブツ切りにし、塩(分量外)を強めにまぶし、すぐに流水で洗う。
  - ① コンニャクは薄切りに。ゴボウは厚めの笹がきにし、水にさらして水気を切る。
  - ② 鍋に压榨純正胡麻油を入れて熱し、コチに小麦粉をまぶして煎り焼く。
  - ③ コンニャクにも小麦粉をまぶし、②に加えて炒める。
  - ④ 別の鍋に水を沸かし(水の量はコチの大きさによって加減)、酒、醤油、みりんを加えてひと煮立ちさせる。
  - ⑤ ④、ゴボウを加えて煮汁がなくなるまで煮る。

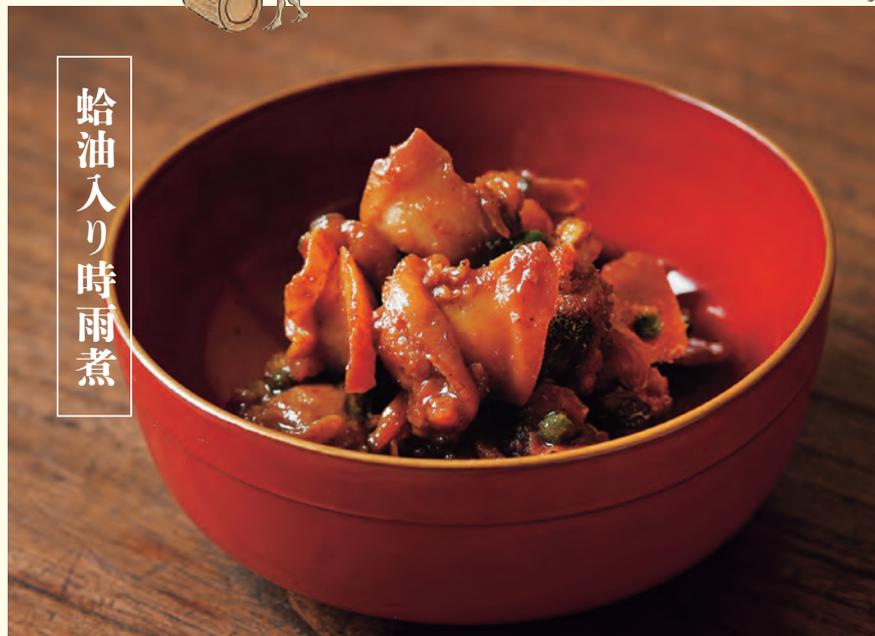


**江戸前芝浜 海原 大**  
 1979年、東京生まれ。江戸料理を文献から紐解き研究し、他ジャンルの料理人からも注目される存在に。近著に「江戸呑み 江戸の“つまみ”と晩酌のお楽しみ」プレジデント社、「酒を呑ませる江戸前つまみ 旬の素材と簡素な調味」グラフィック社。  
 東京都港区芝2-22-23 1F ☎03-3453-6888  
 ☎17:30~24:00 (21:00最終入店) 📍不定  
 Instagram@edomaeshibahama





渡りガニ鍋焼き



蛤油入り時雨煮



**時** 雨煮に油を入れるのは、江戸後期の八百善「料理通」に登場するつくり方。時雨煮といえはシヨウガでつくるのが常だが、ここは料亭の献立らしく、実山椒の香りをきかせている。甘みは加えず、酒と醤油で煎りあげたすっきり味。油でツヤもでる。

- 材料つくりやすい量  
 蛤(小さめ) 20〜50g  
 酒 180ml 醤油20ml 実山椒 約20粒 太白胡麻油大さじ1 粉鯉節2g
- 蛤の身をむく。
  - 鍋に酒を入れ、火にかけて煮切る。
  - 醤油を加え、蛤を入れて中火で煮汁がなくなるまで煎りあげる。途中で実山椒、太白胡麻油、粉鯉節を加える。





飛龍頭  
白酢

**享和3年（1803）**に出版された料理本「素人庖丁」に掲載された一品。江戸時代後期には鑄物の鉄鍋が普及していたため、こんな料理も食べられていた。鉄鍋で炒めたり煎り焼きしたりするために、油を引かなければくっついてしまうので、ごま油を使う機会はますます増えたはず。鉄鍋から上がってくるごま油の香りは、さぞ江戸っ子の腹の虫を鳴かせたであろう。

- 材料 4人分  
 活け渡りガニ小さめ 150g / 250g  
 2杯 圧搾純正胡麻油大さじ2 ショウガ（皮でもよい）10g 醤油大さじ1
- 渡りガニは脚を除き、ブツ切りにする。
  - 鍋に圧搾純正胡麻油を入れて熱し、渡りガニを入れて煎り焼きする。
  - 水分がなくなってきたら、シヨウガを加え、渡りガニに火が通ったら醤油を回しかける。
  - 酢醤油など好みの調味料や香辛料ですすめる。



出典 / P21~24上下: 「熙代勝覧」(部分) Staatliche Museen zu Berlin, Museum für Asiatische Kunst / Jürgen Liepe P22コチ: 銀形憲斎原画ほか「職人盡繪詞」第2軸(部分)和田音五郎模写(国立国会図書館デジタルコレクション) P23暖簾: 国長(歌川国長)画「八百善組立絵」(部分)(国立国会図書館デジタルコレクション) P24本: 「即席料理素人庖丁」(部分)(味の素食の文化センター所蔵) 出典: 国書データベース, <https://doi.org/10.20730/100249468>

**江戸時代**のベストセラー「豆腐百珍」では、飛龍頭（原本ではヒリヤウス）をいろいろな味で楽しむことを提案している。ここで紹介するのは、豆腐と酢、白ねり胡麻でつくるさっぱりした白酢。他にも煎り酒とおろしわさびや、青海苔入りの青味噌とけしの実をぬって田楽仕立てにするのをすすめ、食べ方が洒落ている。

- 材料 10個分  
 飛龍頭〔絹ごし豆腐1丁 ニンジン5g ゴボウ、キウラゲ各2g 銀杏10粒 葛粉適量+大さじ2 太香胡麻油適量〕 白酢〔絹ごし豆腐20g 純ねり胡麻 白ソフトパウチ小さじ1 酢大さじ1 塩小さじ1〕
- ニンジン、ゴボウ、キウラゲはせん切りにし、さっとゆでる。銀杏は皮をむき、下ゆでする。
  - ①の水気をよくとり、葛粉適量をまぶす。
  - ②しっかりと水切りした豆腐をすりつぶし、葛粉を混ぜ合わせる。
  - ③手に太香胡麻油をなじませ、④を約25gずつとって⑤を包み、丸く整える。
  - ⑥鍋に太香胡麻油を熱し、④を揚げる。
  - ⑦白酢は豆腐を裏渡しし、他の材料と混ぜて味を調える。これを飛龍頭に添える。





盆栽と提灯、ストリート系グラフィックアートが同じ空間に。和も洋も違和感なく融合する「場」がYAOYA Ba。U字カウンター20席、テーブル16席。

## パリパリピーマン カンナムスタイル

まずはコレ！ ではじまるパリパリピーマンは、全店ちがうフレーバー。カンナムスタイルはチーズとろける韓国料理テイスト。松露酒造の香りが華やかな芋焼酎Colorfulと。



材料(つくりやすい量) カンナム肉味噌/A[鶏モモひき肉500g 玉ねぎ(みじん切り)100g 砂糖、塩、白コショウ各適量] 压榨純正胡麻油 濃口25g B[コチュジャン50g ケチャップ25g ニンニク、酒、酢各適量] ピーマン1個/1皿分 塩少々 溶けるチーズ、韓国唐辛子各適量

今どき

① Aを压榨純正胡麻油 濃口で炒め、火が通ってきたらBを加えてさらに炒める。② ピーマンは縦半分に分けて種を取る。③ ②の内側に塩をごく軽くふり、①を詰める。チーズをのせてガスバーナーで軽くあぶり、韓国唐辛子をふる。



## オリジナルYUZU ジンをソーダ割で

SiCX京都蒸留所で作る、日本酒ベース、柚子風味のオリジナルジン。ソーダで割ると、すっきりさっぱり、ヤミつき味の料理にかなり合う。

5月に渋谷に開店した「YAOYA Ba」は、大人が食べ、呑み、しゃべり、楽しめる、たまり「場」がコンセプト。味も空間もカッコいい店づくりをウリとする「やいやいグループ」の6店目です。メニューの主軸は炭火の焼鳥と和を含むアジアのスパイシーな一品料理ですが、炭火の上ではごま油がブリスト！ スモーキーな薫香と油脂感が融けあい、素材にヤミつき度の高いひとくせある香味をまとうせます。「日本の酒場カルチャーをもっと活気づけたい」という代表の遊津拓人さん。ごま油はヤミつき香りとあふれるうまみで、酒場を元気にします！

YAOYA Ba  
東京都渋谷区円山町10-7 リーフ渋谷1F  
☎ 03-6427-8827 18:00～24:00、土日祝17:00～24:00 ㊟不定 Instagram@yaoya\_ba\_shibuya

オーナーの遊津拓人さんはビール会社から脱サラし、2019年に本店にあたる「焼鳥やいやい」(東京・池尻大橋)を開業。今年は二セコにも出店が決定。



炭火とごま油

# ヤミつく酒場 「YAOYA Ba」

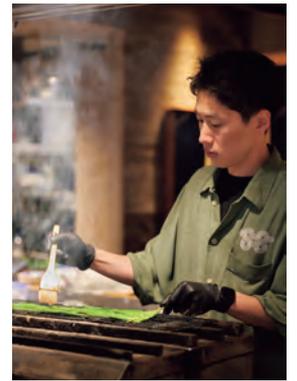


## 炭焼きニラユッケ

隣の人が食べてると、かならず食べたくなる逸品誕生！炭火とごま油が醸し出すスモーキーな味わい。

材料(1皿分) ニラ1束 太香胡麻油と合わせたニンニクオイル、塩、ダシ醤油各適量 卵黄1個分 いらり胡麻 白、韓国唐辛子各適量

① ニラの根元に串を打ってイカダ状にする。② 炭火に①を置き、太香胡麻油と合わせたニンニクオイルを両面にぬりながら、少し焼き色がつきはじめるまで焼く。途中、塩、ダシ醤油で味つけする。③ 盛りつけて卵黄を落とし、いらり胡麻 白をすり、韓国唐辛子をふる。



## 焼鳥には太白胡麻油をひとぬり

串打ちした肉や内臓にさっと太白胡麻油をぬり、炭火の上に。この効果は絶大！油の膜が肉汁を逃さず、ふっくら、みずみずしく焼きあがる。酸化に強い太白胡麻油だから、高温の炭火で焼いても油くさくなることはない。

## 麻辣冷やし担々麺

鶏ミンチの担々肉味噌とスープは、ちょっとカレーを感じるようなスパイシー感。純ねり胡麻 白ソフトパウチでまろやかに。具のトマトの酸味がキレをだす。

／待ってました！／



本店リニューアルオープン！

約2年間クローズしていた本店が、10月1日にいよいよ再始動。詳しくはInstagram@yaoya\_groupで。



ささみ



砂肝

# 大和

愛知・岡崎

## 江頭幸司



# 「天然遡上の鮎の天ぷらは素晴らしいおいしさです」

「鮎の天ぷらはこの店に限る」と、  
とある天ぷら通に激賞されて向か  
ったのは、愛知県岡崎にある「大和」。  
懐石料理を供する日本料理店なが  
ら、専用カウンターで主人が揚げる  
天ぷらが評判だという。

「若い頃に天松さん（当時、東京・渋谷）で食べた江戸前天ぷらが頭から  
離れなくて、本気で挑戦するために  
カウンターを設けました。京都で日  
本料理を9年修業しましたが、天ぷ  
らは独学です。おかげさまでいま天  
ぷらの予約が8割以上を占めます」

と主人の江頭幸司さんは笑顔を  
絶やさず話す。岡崎では天ぷら専  
門店が稀なこともあり、江頭さんは  
「お客様が喜んでくれる天ぷらを揚  
げたい」というブレない信念をもつ。  
たとえば、2本供する海老の天ぷら。

1本目は薄めの衣でサクッと軽め  
に、2本目は衣に少し花を咲かせて  
ふわり。微細な差かもしれないが、  
コースの天ぷらすべてに揚げ手と  
してコントロールをきかせ、緩急つ  
けておいしさを膨らませるのだ。

天種は地元三河湾の魚介はもち  
ろん、全国の素材を目利きする。折  
しも鮎の旬だが、江頭さんは自ら和  
歌山の熊野川に鮎釣りに赴く。その  
釣果は日に100本超え（！）。釣り  
師として素材を調達するところか  
らして、想いの強さが伝わってくる。  
「川原はスイカの香りがするんです  
よ。そう、別名『香魚』と呼ばれる鮎  
の香りです。天然鮎は川底の苔を食  
んで、独特の香りを腹の中に持ちま  
す。この香りは天然だけのもの」  
天ぷらにするとおいしいのは、体

長20cmくらいの両手のひらにおさま  
るサイズ。けつして腹を破らず、頭  
からかぶりついて丸ごとおいしく食  
べられるように、串打ちして175  
℃の高温の油に入れ、あとは温度を  
ゆるやかに保ちながらゆうに10分  
以上かけてじっくりと揚げる。

「水分がしっかり抜け、こんがり色  
づくまで揚げきります。こうすると  
腹の苦みと脂が一体化して、天然遡  
上の鮎だけがだせる言葉では言い  
尽くせない味わいになります。これ  
だけ揚げ込んでも油っぽくならな  
いのは、いい油、太白胡麻油で揚げ  
ているからの一言ですね」

そろそろ時季は終盤だが、大和で  
はベストシーズンに釣りあげた鮎を  
10月まで食べることができると。ぜひ  
足を運んでみてはいかがだろうか。

### 大和

愛知県岡崎市六名新町2-25 ☎0564-71-4188  
営業時間／11:30～14:00、18:00～21:30 火、水休  
Instagram@nihonryouri\_yamato

昼は3500円～。夜は天ぷら10品のコース8800円～おまかせ3万円まで。要予約。  
10月には主人渾身の洋食の「海老フライ」が新メニューとして登場。乞うご期待！



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

**1** 堂々たる姿の天然鮎の天ぷら。香ばしく揚げきるため、衣と相まって歯ごたえが軽く、あえてたとえるならば贅沢の極みのスナックのような、やみつきになる香りとうまみ。**2・3** 鮎は体重の3分の1の苔を食べないと生きつづけられない。ゆえに生存本能から半径1mの縄張りを持ち、敵の侵入を許さない。この性質を利用したのが、鮎ならではの「おとり」を使う「友釣り」。仕掛けにかかった鮎は闘争本能むきだしで、「追い星」と呼ばれる黄色い斑点が体表に浮かびあがっている。天然は背ビレの後方にある脂ビレがオレンジ色で、苔を食べるために口先が尖っている。川原で締めて1本ずつ真空パックにし、マイナス60℃の冷凍ストッカーで保管。**4** 天種は全国から目利きし、三河湾や知多湾に近い地の利も生かす。海老は地元の西尾市一色で揚がった25g程度のサイズの天然もの。鮮度も抜群で甘い!の一言。**5** キスは淡路産。全体に薄く衣をつけて揚げはじめ、尾は90度立ちあげて立体的に。頭側のみごくわずかに衣を落として花を咲かせる。身は水分ができるまで揚げ、衣はふわり。**6** イチジクは名産として名高い愛知県安城産。とろけるように甘い秋の味。**7** 白甘鯛はウロコに油をかけて立たせ、その後身側のみを衣にくぐらせて揚げる。**8** 名物の大トロ。愛知県師崎の海苔でくるんで揚げ、醤油をさして供する。**9** 揚げ油は太白胡麻油。[30年以上使っているけれど、どのメーカーのどの油とも比べものにならないほどいい。油がおいしくなければ、天ぷらもおいしくならない]と江頭さん。**10** 天ぷらのカウンターは9席。ほかに座敷では懐石料理を提供するほか、時には洋食も献立に入れる。この懐の深さが同店が長い間愛されている理由でもある。

お客様とともに300年

300

竹本油脂株式会社

ごま香るDHA MOIL 1包 (5g) に含まれるDHA は 265mg\*。マグロの刺身たった1切れにかけて食べると、10切れ分以上のDHA量を摂ることができる！セサミンは16mg含有。

\*DHA やEPA を含むn-3系脂肪酸の摂取目標量は1000mg以上(成人の1日当たり)。



ごま香る  
DHA MOIL  
スマートなDHAの摂り方

MOIL  
1包でマグロ刺身  
約10切れ分の  
DHAを摂取



ついに！

創業300周年

ス。ペ。シ。ャ。ル。コ。ラ。ボ

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、スペシアルコラボ企画をお届けしています。今秋、不二製油の健康オイル「ごま香るDHA MOIL」が新発売となります！



Thank you,  
不二製油

DHAは酸化しやすい成分なので、加熱調理はせず、そのままかけて食べるのがおすすめ。ごま香るDHA MOILは太香胡麻油の上品な香りがあるので、半熟卵に、スープにと、毎日の料理に合わせやすいのがポイント。生活習慣&思考力をサポートするために、家族そろって摂りたい。

藻から抽出した植物性のDHAを含む「MOIL」は、手軽にDHAを摂取できる健康オイル。DHAは体内ではほとんど生成されないため、意識して積極的に摂取したい成分です。10月3日発売の「ごま香るDHA MOIL」はDHAに加え、酸化化性の高いセサミンも摂れる注目の新商品。MOILのよさは、1食分の小袋包装なので、毎日の食事に気軽にプラスできること。太香胡麻油の香りがよく、食欲をそそり、和洋中のさまざまな料理によく合います。健康のためにぜひお試しください。



ごま香るDHA MOIL  
(5g×30包)  
単品購入3564円(税込)

ソヤファームクラブ  
<https://soyafarm.com/>





## 町田啓太さんのオリジナルQUOカードが当たる！ 竹本油脂 創業300年のおいしさキャンペーン

マルホン胡麻油はただいま創業300周年を記念した「竹本油脂 創業300年のおいしさキャンペーン」を実施中です。対象28商品をお買い上げの上、下記の要領でふるってご応募ください。テレビCMに出演中の町田啓太さんオリジナルQUOカードなどの景品が抽選で当たります！



LINE  
マルホン胡麻油  
【公式】

### ■ 実施期間

2025年9月1日(月)～11月30日(日)

### ■ 応募方法

**Step1** 公式LINEアカウント"マルホン胡麻油【公式】"を友だち追加

**Step2** 友だち追加後に届くメッセージにしたがい、対象商品を含むご購入レシートを撮影した画像を送信

### ■ 景品

いつもありがとう賞／町田啓太さんオリジナルQUOカード3000円分×150名様

※オリジナルQUOカードは月替わりで3種をご用意  
おいしさをありがとう賞／マルホン胡麻油オリジナルエプロン×150名様

Wチャンス／Amazonギフト(デジタルコード)500円分×3000名様

## NEW

### 愛知県産素材&グルテンフリーの「玄米粉のハードバウム」が名古屋マリオットアソシアホテルで新登場！

名古屋マリオットアソシアホテルで「玄米粉のハードバウム」が新発売となりました。愛知県産ミネアサヒの玄米粉を100%使用したグルテンフリーで、外側はサクッと焼きあげ、中はもっちりテクスチャー。愛知を代表する素材として、太白胡麻油、三河みりんの九重櫻、知多の美浜の塩がセレクトされ、おいしさを支えています。



名古屋マリオットアソシアホテル  
ロビーラウンジ「シーナリー」  
ベストリーブティック  
☎ 052-584-1107  
(11:00～19:00)

ギフト好適の個包装、箱入り。12個入り4500円、6個入り2300円。オンラインショップでも販売。  
<https://market.jr-central.co.jp/shop/c/cjth/>

## LOCAL CO<sub>2</sub>

### 地元でCO<sub>2</sub>をゆずりあい、 カーボンニュートラルな未来を描く

マルホン胡麻油のごま油工場が発生するCO<sub>2</sub>を、地元の特産品ハウスみかんの栽培に活用するプロジェクト「地元CO<sub>2</sub>」が2年目を迎え、今年もおいしいみかんが収穫されました。地域の連携で一歩ずつ、マルホン胡麻油はこれからも未来につながるカーボンニュートラルを推進します。



CO<sub>2</sub>回収装置は日本特殊陶業が開発。ごま油工場で排出されたCO<sub>2</sub>が、みかんの木の光合成を活性化させる。



詳しい取り組みは  
Niterraのウェブサイトへ

通信販売はホームページまたはフリーダイヤルから

<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

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

