

ごま油の四季



冬の号

158

2025 Winter

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



特集◎

フォーエバー・セサミ



100年先の
未来



連載◎天ぶらを食べに くすのき中日黒

毎日食べたい、やみつきごはん 笠原将弘 [賛否両論]

お客様とともに300年

300



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
圧搾した、力強く、パンチのある
香りのごま油。中国料理や韓国料
理、焼肉などにおすすめ。

あつさく
圧搾純正胡麻油

【風味・香り】○○○

しっかりと香る、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。

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
で、
繊細な和食にも合います。

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。

2125 AIとの対話 100年先の未来のごま

プロンプト

100年後、ごま油の「本物感」はどう定義され、何が価値になる？



竹本油脂は2025年で創業300周年を迎え、次なる100年後に向かい新たなスタートを切りました。世界が猛スピードで進化するなか、ごま油は未来に何ができるのか。AIとの対話から将来の道筋を考えてみました。

協力／(株)アマナ

Value 01

[価値]

AIが考えた未来

ヴィンテージワインを楽しむ感覚で、
“年ごとの差”など、
ごま油の微差に
ありがたさを
感じるようになる。

>>> Overview

- AIなどの機械的な点数より、人の舌と物語で価値が決まる
- ロットごとに味が違う、均一より“微差”がカッコいい
- 産地の座標、収穫年月、焙煎した人の名前などが堂々と主役に
- 贈答、行事、ごちそうのための“特別な一滴”
- 文化として味を記録し、語り継ぐ

数値が空気のように普及する一方で、人間の審美、儀礼、共同体を重んじる動きが力をもち、“人が選び、語る微差”が稀少価値になるとAIは予測。アルゴリズム疲れと、食の文化を大切にし保護する流れが重なり、職人、土地、季節といった実体性のある価値に回帰します。



プロンプト

100年後、ごま油はどんな“役割”を担う？

Role 02

【役割】

AIが考えた未来

**「少ないエネルギーで、ちゃんと満足」を実現する食の仕組み。
電気や燃料が限られる環境でも、
軽くて栄養があり、おいしさもキープ。**

災害・燃料制約下での調理指南が公的にも普及し、低エネで満足度を保つ食設計の社会的必要性が高くなると予測。嗅覚で満足感を補う科学的根拠×低温調理の効率化×ごま油の酸化安定性×災害時の省エネ需要などが一本につながり、ごま油が担う役割が生まれると見込まれる。とくに、口中から鼻に抜ける香り（レトロネーザル）によって加熱や塩分の満足感を補う設計が合理化され、嗅覚で“味”を補うようになり、“仕上げ香滴”の需要が増加。また、低温・短時間フライの効率化や油劣化低減の知見が蓄積し、省エネでの食感・嗜好維持にごま油が貢献するとみられる。

>>> Overview

- 低温でも満足：140℃前後の低温フライや余熱調理でも、香りの1滴で食べたえアップ
- 行動食の最適化：軽量・高密度のバー・ペースト・小さなパンなど。太白胡麻油を配合し、凍結→解凍しても“もどるテクスチャー”を設計。ごま油の抗酸化性も食品製造に貢献
- 非常食の香り圧縮：疲れて食欲が落ちてでも、仕上げに“香滴”を1滴で“うまい”感覚に
- 災害現場などのシチュエーションにも活用を想定

ごまが生まれたのは紀元前。5000年以上前にアフリカで芽生え、世界160カ国以上に広がりました。これほど永い年月、人類に食されてきたのは、成長が早く苗1本で1万粒以上収穫ができることや、セサミン由来の高抗酸化性で保存がきくこと、脳を刺激する香気を有することなどがあげられます。亜熱帯性植物なので、地球温暖化にもなう気温上昇にも強いだろうと推測すると、ごまやごま油は100年後にも絶えることなく愛されているのではないかと想像がふくらみます。

この想いを生成AIのChatGPTに投げかけ、「100年先のマルホン胡麻油の未来」について対話をしながら探りました。主なプロンプト（＝質問や指示）の視点は、

- # マルホン胡麻油の価値（本物感）
- # 食や料理周辺でのごま油活用法
- # 食や料理以外でのごま油活用法

はたして100年後は、SF映画やアニメのような世界でごま油が進化するのでしょうか。AIが予測するごま油の未来は、なるほどとうなずく「気づき」にあふれています！

違いを楽しむ 「香りにぎり寿司」

同じネタのにぎり寿司に、焙煎度や銘柄違いのごま油を“1滴”。100年先には、産地や収穫年、製造ロット別などの価値が付加され、ヴィンテージワインの飲み比べのように“かけ比べ”。“均一より微差がカッコいい”100年先の価値観を、にぎり寿司に反映。



寿司のネタの上に、異なる価値観のごま油を1滴たらし、塩をバラリ。産地座標、焙煎者名、収穫年月などのインフォメーションをしたためて。

Hanko 03

[ハンコ]

AIが考えた未来

「香りのハンコ」。
大事な節目に、ごま油を
“儀式のしるし”にするかも。

>>> Overview

- 油は“香りをとどめる媒体、痕跡を残す素材”であり、ごま油も古代から灯火・儀礼などで使われてきた
- 通過儀礼に1滴添えて、たとえばこんな使い方：小瓶から和紙や短冊に1滴したためる→日付や名前、ひと言を書き添える→乾かしてアルバムや記念箱に保管
- 嗅覚は記憶、感情と直結し、穏やかに残るため、香りを伴う最小行為（1滴）が節目のスイッチとして普及
- 写真やテキストだけでは残らない空気（香り）まで記録できる。自分の手で行う行為ゆえに、共同体感や儀式感がでる

プロンプト

100年後、ごま油の
価値観に変化はある？



100年後の生活はAI自動最適化が前提となり、むしろ人の所作を欲するようになると予測。買物、調理などが摩擦ゼロで進む一方、選択の実感や関与の痕跡が希薄化し、人は主体性と共同性を回復する“小さな儀式”を欲し、その行為に価値を見いだすようになる。日本にはハンコや寺社の御朱印といった“印”と、香りを用いて心身を整える香道のような“香”で節目をきざむ文化があり、「香りで印を残す」発想が出現するかもしれない。



プロンプト

100年後、ごま油は社会に
どのように貢献できる？

UI 04

[ユーザーインターフェース]

AIが考えた未来

街に“香りコード”という
UIができる。
視覚・音の案内に重ねて、
香りのパターンで「混雑」「注意」
「開始」「完了」などを伝える。

未来に向けて、ごま油ができる提案

セサミオイル行動食バー — 低温でも満足な携帯食

“火も燃料もほとんど使えない状況”でもちゃんと満足できる行動食。
ごま油の酸化安定性と、香りによる満足感アップの科学をフル活用、
「省エネ×高密度栄養×香りで満足」という、
100年後の実用ニーズに直結した未来型エナジーバー。

未来の世界観とごま油の役割

- 2125年、日本は今以上に災害リスク・エネルギー制約が日常化。「低温・短時間で安全かつ満足度の高い食」が社会インフラになっている。
 - そんな環境で求められる行動食は「軽く、高エネルギーで栄養密度が高い」「凍結→解凍を何度くり返してもおいしく食べられる」「低温でも香りと満足感がちゃんとある」ことが求められる。
 - ごま油は酸化に強く、長期保存に向く。
 - 香りの“レトロネーザル効果”（口から鼻に抜ける香り）で、塩分・糖分を上げずに満足感を補える。
 - そのままか、低消費電力のウォーマーで40℃程度まで軽く温め、開封直前に別添のミニポッドから香りのごま油を1滴たらす。“香り滴”で香りのごほうび感を創出。
 - 冷凍→解凍しても食感がもどる、バサつきを抑制。
- 以上の理由で、ごま油は未来の行動食のキーテクノロジーオイルになっている設定。

想定素材

— 穀物ベース、タンパク質、甘味、ナッツ・シード、ドライフルーツ、太白胡麻油（テクスチャーと栄養のベース、香り滴の抽出用）、焙煎ごま油（仕上げの香り滴用：別添のミニポッドに封入）

パッケージ

ごま油の産地、収穫年月、焙煎士のサインなどをAR表示。

裏側に蓄冷材シート

冷凍保管したバーを常温にだし、一定時間おいしい温度帯（15～20℃）をキープ。

Product

進化版バー「ラダー・テロワールバー」

1) コンセプト

— 形状イメージ：表面にハシゴ状のリブ（突起）があるバー形状。

— 段ごとに「1バイト＝0kcal」ユニットで、好きな段まで折って食べられる。

— ごま油・香り滴の生かし方：リブの溝部分に、香り滴を1滴たらすと、段に沿ってじわっと広がる設計。溝があることで、表面積が増し、香りが立ちやすい。



ラダーバーの中身の提案。表面の突起の数や形状が、香り滴のフレーバーの立ち方や広がりをコントロールする。指先にフィットする持ちやすさもカギ。

ラダー1本＋香り滴ポッドつきパウチ。香り滴を片手クリックすると、溝に沿ってフレーバーオイルが均一に数かれる。操作しやすい、物理インターフェース。

2) ごま油の役割

中身：凍結→解凍してもボソボソしづらく、“フリーズバック”しやすい。

表面：ラダーの溝部分は香りのレール。フレーバーオイルを“香り滴”としてたらす。

3) 味ラインナップへの落とし込み例

● スイーツタイプ

本体：黒ごま、カカオ、デーツ、きなこ
香り滴：カカオ＋オレンジピール、ほうじ茶

● セイボリータイプ

本体：雑穀、大豆ミート、味噌、チーズ
香り滴：焙煎ごま油＋ハーブ、ダシ（カツオ・昆布）フレーバーの太白胡麻油

>>> Overview

- 街では香りで誘導・通知を行い、その香りの運び手としてごま油が活躍。たとえば商店街ではイベント時に“香り回廊”で回遊導線をつくるなど
 - 微量を精密に吐出する技術が成熟し、超低濃度・局所での香り提示（香害抑制）に現実味
 - 静かなUI需要の高まり。都市の騒音は健康課題で、音・光以外の“静かな案内チャンネル”が求められる
 - 人はニオイを手掛かりに記憶・経路学習できることが示され、香りをを用いた回遊・避難誘導の有効性も示唆
- ※ユーザーインターフェース：さまざまな機器やサービスを利用する際に、それらとユーザーの接点となるすべての要素。たとえば、操作ボタンやメニュー画面、アイコンなど広範にわたる

駅や商業施設、キャンパスに設置した超微量ディフューザーと、人流／環境センサーをつなぎ、香りの短いパターンで案内、注意、誘導を行う都市インフラが確立される見込み。視覚・聴覚をふさがない“静かに知らせたい”ニーズの高まりともマッチし、静かなサインとして香りが活用される。焙煎ごま油の芳香がそのままサインになるのか、はたまた伝達したい香りを抽出する媒体として太白胡麻油の存在価値がクローズアップされるのか!?

家族でテーブルを囲むシーンでも、料理の味や香りはマイセルフ。好みや健康管理などさまざまな視点で、食のパーソナライゼーションのシステムが進化。

レストランのシーンを演出する香り。テーブル上のディスペンサーが香りをブレンドし、空間に漂わせる。太白胡麻油とアロマ素材を基材としてセッティングすれば、フローラル、ハーブ、スパイシーな香りなどを設定に合わせて自動ブレンド。



100年後、ごま油はどんな“香りと味の世界”を創る？

プロンプト

Flavor & Taste 05

[香り、味]

AIが考えた未来

「味や香りのパーソナライゼーション」
+「拡張された舌や鼻」の
個々の世界が日常に。



>>> Overview

- 今日ではストレス大？ 鼻づまり？ 減塩中？ 体調や好み、目的などに合わせて、その場で香りをオートマチックに最適化
- 舌と鼻を“増設”するデジタル味覚・嗅覚インターフェースの台頭。端末や神経インターフェースから、嗜好、アレルギーなどの情報を伝達
- “本物”の定義が変わり、“本物＝自分（やみんな）に合う体験”、つまり自己同一性にフィットしているかが大事という価値観にシフト

VR/AR向けのデジタル香りデバイスや、卓上ディスペンサーにごま油の基材+香りポッドというシーンが登場。まるで音楽配信サービスで好きな曲をセレクトするように、香りや味のパーソナライゼーションのシステムも進化。一口ごとに個々に合わせて香り比率を自動で変える機能が当たり前になると予測。その背景として、AIの個別最適化×嗅味覚インターフェース×個別自動ブレンドの進展などがあげられる。人ごとに香り分子の配合を変え、全員が満足する香味に“自動で”寄せてくれるなど、食は“人それぞれ”の時代がやってくる。

Proposal for the future

未来に向けて、ごま油ができる提案

拡張された舌×ごま油の食チューニング

味覚インターフェース（拡張舌デバイス）+ごま油のセットで、人生の食の楽しみをチューニング。拡張舌デバイス（例：極薄ゲルフィルム、マウスピース型、軽い電気刺激デバイス）が、塩味・苦味・刺激の感じ方を微調整。それに合わせてごま油側の香り・うまみ・口当たりをマイクロブレンドして最適化。

仕組み

- VR/AR 向けに進化したデジタル香り・味覚インターフェース技術を食卓用に応用。
- デバイスが舌の感度（塩味、刺激、甘味など）をリアルタイム推定し、ごま油ディスペンサーが香り・コク配合を選ぶ。

訴求ポイント

- 栄養制限がある人でも、我慢ではなく、「自分にとっておいしいごま油体験」を維持。
 - ごま油が“健康制約とおいしさのギャップ”を埋めるキーデバイス＋素材になる。
- 例) 高血圧の人：塩分を減らしつつ、ごま油の香りとうまみで満足感を補完。
味覚が落ちている高齢者：香り強度を高め、コク成分を追加。

Product

高齢者向け「減塩コンフォート セサミ・システム」

1) コンセプト

塩分は減らす、でも“しっかり味”は減らさない。ごま油+拡張舌の減塩プラットフォーム。

2) プロダクト構成

- 拡張舌デバイス（舌フィルム or マウスピース）。超薄型ゲルフィルムを舌表面に貼ると、塩味受容の感度を少しだけ上げる。
- 専用ごま油「コンフォートセサミ」シリーズ（廃棄しやすい軽量パック）の「香り+コク」で“塩味感”をサポート。標準香り（和食全般向け）、ロースト強め（炒め物・焼き物向け）、発酵うまみブレンド（煮物・汁物向け）など。
- テーブル備えつけ、もしくはハンディな小型セサミオイル・ディスペンサー。



香りが人を元気にする未来。嚥下・咀嚼リハビリの「食べるトレーニング」においても、ごま油のフレーバーやテクスチャーは貢献できる可能性がある。ごま油は調理用オイルから、感覚リハビリのメディアとしても進化する。

- 入居者ごとにプロフィール（減塩目標、腎機能、血圧など）を登録。1回押すと「個人プロフィールに応じた最適量」を自動計出。入居者カードをかざすと、個人の設定に自動切り替え。

3) 価値

- 栄養制限があっても、おいしさをあきらめない世界へ。
- ごま油が「高齢者のQOLを上げるテクノロジーオイル」という新しいポジション。
- 減塩レシピへの移行ハードルが下がる（味の不満クレーム減）。
- 「ごま油＝健康的な工夫」として、家族へのPR・差別化要素になる。
- 味の満足度が上がることにより、食事摂取量アップ ⇒ 栄養状態改善の期待。

100年でこんなに進化！<<<

今から100年前は、1925年（大正14年）

- 普通選挙法の成立
満25歳以上の全男性に選挙権（満20歳以上の男女すべてに選挙権が認められたのは1945年）
- NHKの前身、東京放送局が日本初のラジオ放送を開始
- 山手線の環状運転開始
- 電気冷蔵庫は輸入品のみで非常に高価
冷蔵庫の普及は1960～70年代
- キューピーが日本初のマヨネーズを製造・発売

100年後に つなぐ ガストロノミー

現在過去未来、食文化は常に変化しつづけます。京都「一子相伝なかむら」の中村元紀さんの若い感性、パリ「プレヴェル」のロマン・メデールシェフのプラントベースの視点で、100年先につなぐ想いを語ってもらいました。

店のスタイルは不変ではないが、 京料理の文化を守っていききたい

中村元紀 京都「一子相伝なかむら」

椀物に仕立てた
「白味噌の味噌汁」。
白味噌と太白胡麻油の
ソテーが生んだ
超・精進素材の力強さ。

白味噌を太白胡麻油でソテーし、昆布ダシで溶いて固めた白味噌ごま豆腐は、キノコのような風味に変化し、黒トリュフに負けない力強く複雑な風味があふれる。「良質な油脂は未来の料理を支える大切な調味料になる」(元紀さん)



味噌汁の椀

材料 1人分

(白味噌ごま豆腐はつくりやすい量)

太白胡麻油 20ml

白味噌 50g

昆布ダシ 450ml

本葛 70g

九条ネギ 適量

太白胡麻油 適量

あおさのり 適量

粉山椒 適量

一味唐辛子 適量

いり胡麻 白 適量

乾燥黒トリュフ 適量

鰹昆布合わせダシ 200ml

淡口醤油、塩 各適量

① フライパンを火にかけて太白胡麻油10mlをひき、白味噌を焼き色がつきはじめるまでソテーする。冷ましてから、太白胡麻油10mlと混ぜる。

② ①を昆布ダシで溶き、本葛を溶く。

③ 火にかけ、ごま豆腐をつくる要領で練りあげる。流し缶に流して固める。

④ 九条ネギはさざみ、流水にさらす。

⑤ 太白胡麻油を120～130℃に熱し、あおさのりを数十秒揚げる。油を切り、上に粉山椒、一味唐辛子、いり胡麻 白をふる。

⑥ 乾燥黒トリュフはミルサーで粉末状にする。

⑦ 鰹昆布合わせダシを温め、淡口醤油、塩で味を調える。

⑧ ③を適当な大きさに切りだして温め、椀に盛る。⑥をふりかけ、④のをせ、上に⑤を置く。⑦を張る。

淡味、されど大満足。
二色のねり胡麻と
白餡が重なる
上品なみずみずしさ。



子持ち羊羹

黒ねり胡麻とソバ茶、白ねり胡麻をそれぞれ白餡と合わせ、上品な味わいの二色の羊羹に。黒白黒の3層に重ね合わせ、黒ごま羊羹にはこの羊羹の素材を視覚的に伝える「子」(黒ごま)をあしらう。羊羹はゼラチンと寒天で固め、和食の要である水を感じさせるみずみずしさと、スッとした歯切れのよさを併せもつテクスチャー。「黒ごまは香ばしさと軽い苦み、白ごまは繊細なようで余韻が長いので、二色にするのが味わいのおもしろさ。金木犀のシロップが合いますが、その一手で和菓子ではなく、アジアのお菓子になってしまう。ダメではないけれど、この一線は越えない塩梅を大切にしました」



レシピはウェブに

一子相伝なかむら

京都市中京区富小路御池下ル136 ☎ 075-221-5511 ● 12:00～12:30 最終入店(水、土のみ)、17:00～18:30 最終入店 ● 不定 <http://www.kyoryori-nakamura.com/> 昼2万2000円、3万3000円、夜3万3000円、4万4000円。2011年からミシュラン三ツ星を維持する



1996年、「一子相伝なかむら」の7代目として生まれる。同志社大学経済学部、台湾の大学に進学。『Forbes JAPAN』誌の2025年「30 UNDER 30」アワードを受賞。京都の料理人のもっとも若い世代の一人として今後の活躍が期待される。現在は父、元計さんのもとで「訓練中」。

来

年で200周年を迎える京都「一子相伝なかむら」の7代目。料理人になる宿命を背負いながらも、「変わり者」「人と同じことをしたくない」「飽き性」という性格。精神的にトガつていた二十代を通過し、30歳になる今、いずれ父から継ぐ店や料理のことを広い視野で俯瞰しています。

「世界が平和でさえあれば、100年後にも食文化は絶えない。栄養補給して生きるための食糧と、楽しむ食に二極化するのではないのでしょうか。正直、100年先の仮説は私には立てられませんが、自分が望む世界や料理を未来につないでいければいいと思います」

100年先に残る食材を考える、一番に思い浮かんだのが味噌。奈良時代から食べられ、大豆タンパク豊富、発酵食品でもあります。「仏教や文化の多くは、中国大陸や朝鮮半島から伝来しましたが、日本と中国や韓国の文化が同一か」というと、そうではない。たとえば日本には唐辛子をきかせた料理、そんなには唐辛子をきかせた料理、の違いを生んだのが、日本の気候

風土だと思います」

食のスタイルは変化したとしても、テロワールに根ざした食材は途絶えぬはずと思いをめぐらしたのが、京都らしい白味噌の味噌汁を再構築した椀物の一品。今夏、研修で訪れた南仏で、多くのレストランが白味噌をさりげなく使っていたことが印象深く、素材使いの発想を抜けてみたといいます。白味噌と太白胡麻油のソテーがメイラード反応を産み、経験したことがないような深みやコクを生みだしています。

100年後に つなぐ ガストロノミー



1978年、フランス・オート＝ソーヌ県生まれ。アラン・デュカス氏に才能を見込まれ、2006年からデュカス・パリグループで研鑽を積み、パリ「Alain Ducasse au Plaza Athénée」の料理長時代にミシュラン三ツ星を獲得。同グループのプラントベースレストラン「Sapido」でも料理長を務めた。2025年4月にパリに「Prévelle」を開業。

プラントベースの潮流を牽引するロマン・メデル氏が「プレヴェル」を開業してから半年以上。食の未来を見据えたナチュラリテの理念を掲げています。「自然に敬意を払い、環境負荷の大きい肉よりも野菜、穀物、魚介を生かします。15年以上そばで働いたアラン・デュカス氏の座右の銘でもあるこの概念は、田舎の農家に生まれ、まるで野生児のように野菜を片端から食べて育った私にとって共感できるものでした」とメデルシェフ。100年先に向かい、プラントベースはまちがいに食の主流になると語ります。「テーブルをパンパン叩いて野菜を食べなさい」といっても、

「主役は野菜」の意識変化。 食の主流になるプラントベース

Romain MEDER パリ「Prévelle」

人間は変わりません。論より証拠、おいしく、食欲を満たすプラントベースの料理をつくり、意識の変化に働きかける、それが料理人としてすべき仕事だといいます。

そんなメデルシェフが、カボチャの前菜をごま油とともに紹介してくれました。フランスでは秋以降、多品種のカボチャが収穫されますが、なかでも味わい深いミユスケ・ドウ・プロヴァンス（バターナッツカボチャ）の魅力を多彩に表しています。

「ごま油はスパイスと同じ立ち位置、もしくは仕上げにひとふりするフルール・ド・セルのように、素材の輪郭を浮き立たせる調味料。ごまを煎った香りは、香ばしさのレリーフだけでなく、料理全体に丸みを与えてくれる存在です」

元氣が出そうなビタミんカラー。こまやかに手を掛けた味わいを重ね、カボチャのプラントベースの皿を仕上げています。

肉と同じ目線で調理する、
だからプラントベースでも骨太。



La recette
en français

Prévelle プレヴェル
34 rue Saint-Dominique
75007 Paris
tel:01 40 67 12 12
<https://prevelle.fr/>



Courge, cresson & huile de sésame カボチャ、クレソン、セサミオイル

材料 10人分

ケチャップ

カボチャ 500g

ハチミツ 大さじ1

クローブ 適量

グリーンカルダモン 適量

乾燥フェンネル 1枝

ニンニク 1かけ

レモン汁 1個分

- ① カボチャを小さい角切りにする。
- ② 鋳物鍋にハチミツを入れて火にかけてキャラメル状にし、クローブ、グリーンカルダモン、フェンネル、ざんだニンニクを加え、続けて①を加える。レモン汁でデグラッセし、カボチャが柔らかくなるまで加熱する。
- ③ フードプロセッサでなめらかになるまで攪拌する。必要に応じて味を調整する。

カボチャ

カボチャ 大きなくし形5切れ

塩、コショウ 各適量

ニンニク 3かけ

ショウガ 1かけ

乾燥フェンネル 2枝

太白胡麻油、太香胡麻油 各適量

- ① カボチャに塩、コショウをし、ニンニク、ショウガ、フェンネルとともにアルミホイルで包む。
- ② 180℃のオーブンで15～20分焼く。
- ③ 冷ましてから厚さ1cmほどにスライスする。鋳物鍋に太白胡麻油と太香胡麻油を同割でひいて火にかけ、両面を焼く。

カボチャの種のブラリネ

カボチャの種 250g

卵白 10g

フルール・ド・セル 7g

- ① カボチャの種、卵白、フルール・ド・セルを混ぜ合わせ、シルパットに広げる。160℃のオーブンで20～25分ローストする。
- ② 熱いうちにミキサーにかけてなめらかにし、必要に応じて水（分量外）で濃度を調整する。

クレソンのジュレ

クレソン 1束（絞汁66g）

葛粉 18g

- ① クレソンをジューサーにかけ、漉す。漉しとった葉は裏漉しし、「米のニョッキ」で使う。
- ② ①の漉した汁を加熱し、葛を加えてゼラチン状になるまで煮る。
- ③ クッキングシート上に広げ、上にもクッキングシートをかぶせる。冷まして固め、6cm角にカットする。

テーブルの花器には力強さを訴える野菜。「全素材の生産者を知り、必要な量を無駄なく使う」(メデールシェフ)



カボチャのジュ

カボチャ 2kg

太白胡麻油 適量

エシャロット 100g

ニンニク 1かけ

乾燥フェンネル 1枝

無塩バター 適量

野菜のブイヨン 500ml

- ① カボチャの皮をむいて大きめに切る。太白胡麻油をひいた鋳物鍋でローストする。
- ② エシャロット、ニンニク、フェンネル、クルミ大のバターを加えて全体をよく炒め、野菜のブイヨンを加えて35分煮る。
- ③ ジューサーにかけ、漉す。

米のニョッキ

カボチャのジュ（上記） 750g

米 300g

カボチャのジュ（上記） 適量

- ① カボチャのジュに米を4時間浸し、なめらかになるまでミキサーにかける。室温で2日発酵させる。
- ② 塩を入れたお湯に絞り入れてゆで、冷ます。
- ③ カボチャのジュ適量と②を混ぜ、「クレソンのジュレ」でとっておいいたクレソンを合わせて濃度をつける。

仕上げ

黒コショウ 適量

ローストしたカボチャの種 適量

カボチャの茎のピクルス 適量

クレソン 適量

圧搾純正胡麻油 適量

- ① 深皿にカボチャの種のブラリネを広げ、カボチャを2切れのせ、黒コショウをふる。カボチャの上にクレソンのジュレをかぶせ、ローストしたカボチャの種、スライスしたカボチャの茎のピクルスを添える。
- ② ケチャップを絞り、クレソンの小枝を添える。
- ③ カボチャのまわりに米のニョッキを盛りつけ、仕上げに圧搾純正胡麻油を少しずつたらしてツヤをだす。



recipe

材料 3人分

ゴボウ 80g

ニンジン 40g

赤唐辛子 ½本

みりん 大さじ2

醤油 大さじ1

太香胡麻油 大さじ½

いり胡麻 白 小さじ1

- ① ゴボウはタワシなどで土を洗い落とし、皮つきのまま長さ5cm、2mm角の細切りにする。
- ② ニンジンもゴボウと同じ大きさに切る。
- ③ 赤唐辛子はキッチンバサミで小口切りにする。
- ④ 鍋かフライパンにゴボウとニンジンを入れて中火にかけ、焦げつかないように火加減に気をつけ、時々混ぜながら空炒りする。
- ⑤ 水分が飛んだら、みりと醤油、赤唐辛子を加え、汁気が飛ぶまで炒る。
- ⑥ 太香胡麻油を加えて全体になじませ、ツヤがでたら、いり胡麻 白を加えて火をとめる。

tip3



調味料を加え、汁気がなくなるまで炒りつける。鍋底にはゴボウやニンジンが空炒りしたときにでたうまみや糖分がうっすらとこびりついているので、そのおいしさを溶かし込むイメージで。

tip1



ゴボウは皮つきのまま、アクも抜かず。ニンジンもゴボウの半量。同じサイズに切りそろえる。長さ5cmが噛みごたえたっぷり、かつ口の中でボリボリ咀嚼しやすいベストな長さ。

tip4



最後に太香胡麻油を加え、表面を香りでコーティングする。ツヤツヤで、香ばしい香りが最高！冷めても太香胡麻油の香りやうまみがしっかり残る。

tip2



油も調味料もなし、ゴボウとニンジンだけを空炒りして水分を飛ばし、風味を凝縮。しばらくすると水分がにじみでてキラキラしてくるので、それが乾くまでが目安。



江戸時代から愛されるおかず、キンピラゴボウ人気はフォーエバー！
「ごま油の四季」編集部が推す最強キンピラゴボウのレシピ

キンピラゴボウ 絶対王者

The king of SOZAI

食

べだすと止まらない！そんなヤミつき系おかずの代表がキンピラゴボウです。ポリポリとした咀嚼音が頭のなかに響き、脳を刺激。日本人が大好きな甘じょっぱい味つけと、ごま油の香ばしい香りは食欲をそそるゴールデンコンビ。そして裏腹に、土もの根菜ゴボウならではの、ほっこりしたなごみ感もあるのです。編集部が提案する、これぞゴボウの味わいを凝縮させ、最後に醤油とごま油の香りをキリッと立たせるレシピをぜひお試しください。

キンピラは強さの象徴

江戸時代の家庭のおかず番付でも上位ランク入りしていたキンピラゴボウですが(つまり300年も愛されてきたそうぞい！)、この名前は昔話でおなじみの金太郎の息子、坂田金平(さかたのきんぴら)が由来とか。当時の人形浄瑠璃の演目でも描かれた金平の剛腕豪傑ぶりを、キンピラゴボウの力強い歯ごたえや、油でジャジャツと音を立てて炒める勇ましい様子になぞらえたようです。

キンピラゴボウ+マヨネーズで、ゴボウサラダがあったという間！

キンピラゴボウが余ったときは、マヨネーズと和えてゴボウサラダにアレンジするリユースレシピがオススメ。香ばしく甘じょっぱく味つけ済みなので、酸味のサッパリ感で味がバッチリ決まります。2025年は日本にマヨネーズが誕生してから100周年(キューピーが1925年に発売)。マヨネーズのおかげで、簡単においしいサラダバリエーションがつくれます！

recipe

材料 2人分
キンピラゴボウ(→P11) 40g
キューピーマヨネーズ 大さじ3
練乳 大さじ½
クミンパウダー 小さじ½
いり胡麻 黒 適量

- ①マヨネーズと練乳、クミンパウダーを混ぜる。
- ②キンピラゴボウと①、いり胡麻 黒を混ぜりきらない程度にサクリと和える。

ヴィーガン豆乳マヨのアレンジは、キンピラゴボウの白和え風

動物性の材料を使わないキンピラゴボウを、ヴィーガン豆乳マヨネーズで精進アレンジするのはいかか。キンピラゴボウを豆腐の白和え風にするイメージですが、太白胡麻油ベイスでつくる豆乳マヨネーズはコクがあり、満足感は申し分なし。リンゴ酢やペリービネガーなどお好みの酢や、オレンジ果汁で豆乳マヨネーズのアレンジも可能。

recipe

材料 2人分
キンピラゴボウ(→P11) 40g
豆乳マヨネーズ* 大さじ2
キビ砂糖 小さじ½
クルミ 適量

- ①豆乳マヨネーズとキビ砂糖を混ぜる。
- ②キンピラゴボウと①を軽く和え、クルミをくだいてちらす。

*つくりやすい量：①ブレンドの容器に豆乳80ml、米酢60ml、塩小さじ½を入れ、すぐにとろりとするまで攪拌する。②太白胡麻油130~140mlのうち少量を入れて攪拌し、しっかり乳化させる。もう一度くり返し、残りは少しずつ加えながら攪拌する。
*硬さは太白胡麻油の量を加減して調整。



太白胡麻油のスイーツ革命進行中

万博ロスの救世主 /

ラミントンの ブームが やってくる



大阪のパティスリー「セイイチロウ・ニシゾノ」で11月からラミントンが新登場し、大注目を集めています。西園誠一郎シェフは万博で食べたラミントンの一目惚れ。シンプルなおいしさはそのままに、パティシエの感覚でふわふわ、しっとりした口当たりにブラッシュアップしています。

日本人が大好きな組み合わせです。現地の味を自分なりに「カステラチック」に寄せてオリジナルに仕立てました」と西園シェフ。共立て生地の上とりのりした軽さと、卵リッチで糖度も高いカステラ生地を合体させたレシピに必須なのは、太白胡麻油。12%程度配合すると、1週間たっても保湿度しながらふわふわのままです。ラミントン旋風が巻き起こります！

大阪・関西万博のオーストラリア館で注目を浴びた、ラミントン。コロんとキューブ形で、手でもってムシャムシャ食べられる気軽なおやつスイーツが人気沸騰の予感です。



Lamington

Seiichiro,
NISHIZONO



西園誠一郎

1981年生まれ。フランス研修、ヒルトン大阪、御影高杉などを経て、2014年に「Seiichiro, NISHIZONO」を開業。2025年10月にカフェ「ESLaboN」を開店、うめきた「タイムアウトマーケット大阪」にも出店。



Seiichiro, NISHIZONO

大阪市西区京町堀1-14-28 ☎ 06-6690-8766

🕒 11:00～19:00 🔥 火、水 Instagram@

seiichironishizono ラミントン 600円

⑨ 焼き面の表面の凸部分を波刃包丁でそぎ落とす。長辺を半分に切り分ける。

⑩ ⑨の1枚にラズベリージャムを全面にぬり、もう1枚を重ねる。

⑪ 四辺を切り落とし、5cm角にカットする。

point この状態で冷凍保存可。半解凍の状態で仕上げ工程をする。



⑫ ⑪の上面にピンセットをさし（この面が底になる）、チョコレートグレース（電子レンジで60℃に調整する）にくぐらせ、余分なグレースをパレットナイフで均す。

point ピンセットは先曲がりタイプが、作業中に生地が落下することがなくおすすめ。



⑬ ココナッツパウダーを底以外の全面にまぶす。



クリスマスには11cm角のアントルメサイズ、ノエル・ラミントン（4400円）も新登場。予約、もしくは店頭販売で購入可。

④ 鍋に**太白胡麻油**を入れて60～70℃まで加熱する。

point アパレイユと乳化しやすい温度。これ以下だとアパレイユの温度が下がって混ざりにくくなり、高温だと焦げてしまう。直火の加熱は温度上昇が早いので、目を離さずに。

⑤ ④の鍋に③を泡立て器ひとつくらい分入れ、よく混ぜてマヨネーズ状に乳化させる。



⑥ ⑤を③に加え、ゴムベラで底から返して混ぜる。

⑦ 60cm×40cm×高さ2.5cmの天板に紙を敷く。ここに⑥を流し、L字パレットで均す。170℃のコンベクションオーブンで約17分焼く。

point 天板から大きくふくらんで焼きあがる。

⑧ 焼きあがったら、天板ごと台に軽く打ちつけて気泡を均一にする。天板の縁に生地がついていればスクレーパーなどではがし、紙ごと取りだして網にのせる。すぐにブラストチラーに10分入れて急冷する。

point 生地から水分を蒸発させないように、即急冷する。ラックで冷ますよりも、生地が保湿でき、次の作業にもすぐに進むことができる。



材料 35個分

生地

加糖凍結卵黄 578g

凍結全卵 510g

洗双糖 346g

ハチミツ（百花蜜） 40g

薄力粉（アンシャンテ／日本製粉） 332g

ベーキングパウダー 11g

太白胡麻油 240g

仕上げ

ラズベリージャム*1 400g

チョコレートグレース*2 適量

ココナッツパウダー 適量

*1 ラズベリージャム：①冷凍ラズベリー（ブローコン）186g、グラニュー糖186g（うち少量はペクチンと合わせる）、ハチミツ37gを完全に沸騰させ、LMペクチン3.2gを加えて数分煮る。火をとめてキルシユ酒10gを加えて冷ます。

*2 チョコレートグレース：①鍋に水375gと粉糖1000gを入れて沸騰させ、ココアパウダー200gを加える。②漉し、バター75gを加えてハンドブレンダーで攪拌する。冷蔵庫で一晩やすませる。

① ミキサーボウルに卵黄と全卵を入れて泡立て器で溶き合わせ、洗双糖、ハチミツ（電子レンジで35～40℃に温める）を加えて混ぜる。直火にあてて人肌（35～40℃）に温める。

② ホイッパーを装着して約10分泡立てる。

point ホイッパーの上部まで上がり、跡が筋状に残るようになるまで立てる。とてもしっかりしたリュバン状にたれる。



③ 大きなボウルに移し、合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーの半量を加えて泡立て器で底から返すように混ぜ、粉がみえなくなったら残り半量も加えて同様に混ぜる。

《《 パティシエがつくるラミントンのポイント

- あるようで食べたことがない、ふわふわ、しっとり新食感
- 1週間後もソフトな保湿感を維持
- 常温で日持ち＆おやつ感覚
- ジャム、グレースのバリエーションでアレンジ自在
- 作業効率がよく、失敗やロスがでないレシピ

**太白胡麻油の
配合がポイント**





ガトーショコラ H
～アッシュ～

左／フォークを入れると、しっとりしたビターなチョコレート生地の中に、オレンジのコンフィチュールや軽くサクサクしたフィナンティヌ。「太白胡麻油がカカオの香りを押しあげ、ソフトなしっとり感をだしてくれる」(旗シェフ)。右／レモンのパウンドケーキに、ハーブの香りを混ぜ込んだ一品。ハーブの変化で四季を演出できる。

バターと太白胡麻油を併用し、純ねり胡麻 黒ソフトパウチで香味をだしたフィナンシェ。絞り入れた柚子のコンフィチュールと、軽い歯ごたえのクランブルがアクセント。黒ごまと柚子の相性◎。



黒ごま
フィナンシェ

複合温泉リゾート「アクアイグニス」内にあるパティスリー「コンフィチュール アッシュ」。世界的にもっとも権威のある洋菓子の国際大会のひとつ、クープ・デュ・モンド優勝経歴をもつ旗雅典シエフ

が、敷地内のファームでとれる四季のハーブやフルーツ、そして三重県素材をお菓子に映して魅力を発信しています。「来春、今まで以上にフレーバーにフィーチャーした大きなリニューアルを計画中。素材の香りを抽出するために太白胡麻油は欠かせません」と旗シェフ。フレーバーオイルは効果的に使うと、焼成しても香りが飛びにくく、お菓子に香りを封じ込めることが可能。香りと相乗効果で、お菓子全体の味わいも引きあげられます。「自然が届けてくれる香りの体験をスイーツを通じて提供したい」というラインナップが楽しみです。



土地と四季の フレーバーを もっと引きだしたい

Confiture H

ケーキシトロンミント

材料

161mm×65mm×高さ59mm
パウンド型10本分

生地

グラニュー糖 498g
ミントの葉 9.2g
全卵 500g
マスカルポーネ 56g
マイヤーレモン果汁 130g
マイヤーレモンの皮のすりおろし 4g
薄力粉 465g
ベーキングパウダー 11.3g
アーモンドパウダー 100g
無塩バター(常温) 360g
太白胡麻油 155g

グラス

粉糖 119g
水 130g
マイヤーレモン果汁 65g
コアントロー ノワール 26g

① グラニュー糖の一部とミントの葉(この日はスベアミント)をフードプロセッサーに入れ、ミントが細くなるまで回す。

② 残りのグラニュー糖、全卵、マスカルポーネ、マイヤーレモンの果汁と皮のすりおろしを加えて混ぜ、次に合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダー、アーモンドパウダーを加えてさらに混ぜる。バター、太白胡麻油を加えて混ぜる。混ぜ終わりは約27℃。

③ 型に220gずつ入れる。上・下火160℃のデッキオープンで30分、さらに上火170℃/下火150℃で約10分焼く。

④ グラスの材料を混ぜ合わせてかける。



相性抜群の カカオと 太白胡麻油

MAISON CACAO



ハナレモナカ

チョコレートと太白胡麻油を乳化させて泡立てた“エアチョコ”たっぷりのハナレモナカ。チョコレート、アールグレイ、抹茶、ほうじ茶、山椒のほか、1月初旬まではシーズン限定のあまおうも。



ゴージャスなツヤ感のクリスマスケーキ(7020円)は台数限定。店頭予約or鎌倉本店、丸の内店のみオンライン予約可。



MAISON CACAO鎌倉本店

神奈川県鎌倉市雪ノ下1-9-33 ☎0467-80-2446 🕒10:00~18:00 (3Fカフェ・レストラン12:00~22:00) 🆓無 <https://maisoncacao.com/>



生フロルケーキ

コロンビア産カカオのビターなチョコレートムースにベルガモットの香り。バニラムースとトロピカルムース、チョコレートスポンジ、ナッツクランシが層になったケーキ。ツヤツヤに光り輝くコーティングは、チョコレートと太白胡麻油がきれいに乳化している証。エルダーフラワーの香りのホワイトもある。

鎌倉にスイーツラバーの新たな聖地が誕生。11月に「メゾンカオ」のフラッグシップとなる新本店がオープンしました。大人気のアロマ生チョコレートシリーズのほか、ケーキや焼き菓子、和スイーツなど豊富な顔ぶれです。「産地からお客様にお届けするまで大切に扱っているチョコレート。その素材感を太白胡麻油は支えてくれます」とオーナーシヨコライエの石原紳伍さん。カカオバターと太白胡麻油の相性のよさがスイーツのおいしさに表れています。

石原紳伍

1984年、東京生まれ。学生時代はラグビー選手・コーチとして活躍。コロンビアで出会ったカカオがきっかけとなり、2015年にメゾンカオを鎌倉に創業。カカオのブレンダーとしてチョコレートづくりから行う。



湯の山ロール

湯の山温泉郷にあやかったネーミングのロールケーキはメープル風味。太白胡麻油配合のしっとり、ふわふわした生地が生クリームやカスタードクリームのおいしさを引き立てる。



旗 雅典

1982年、岐阜生まれ。大阪あべの辻製菓専門学校の教員、パークハイアット東京などを経て、2012年「コンフィチュール アッシュ」開業から同店に入り、現在は統括責任者。クープ・デュ・モンド・ドゥ・ラ・パティスリー2025で日本チームの一員として優勝。



Confiture H

三重県三重郡菰野町菰野4800-1 アクアイグニス内 ☎059-394-7727 🕒10:30~18:00 🆓無 <https://aquaignis.jp/confitureH/>

ソース・エマルジョン

AIの提案：ごま油は抗酸化性が高いので、コンフィのオイルを再利用可。ソースへの転生により、ごま油が素材の記憶を媒介する。

人間は“香り”や“質感”に対して

深い郷愁を持ちつづける。

ごま油はその香りと酸化安定性により、
未来の「伝統的調味油」として残りうる

鶏コンフィ

AIの提案：コンフィのオイルが3回使われる皿の構成。料理の香りのピークが点ではなく緩やかな山形を描き、皿全体に統一感と心地よい深みを与える。

100年後の食卓は、
人は“太陽の味”を求め、
火入れと香りで
エネルギーを感じとる

AIは 美食の夢を みるか？

根菜ロティ

AIの提案：鶏とごま油の香りが根菜に移り、風味の共鳴が生まれる。

「新しい太白胡麻油：コンフィ後のごま油=2：1」。

これで、新油の軽さと清涼感、
再利用油のうまみと深みの両立ができます

仕上げの太香胡麻油

AIの提案：ごま油は単なる脂質ではなく、記憶と時間を媒介する存在。この皿では、太香胡麻油が「はじまりの香り」となり、香りの“記憶”となる。

100年後にも通用する

クラシックな風格をもつごま油のソースは、
「新時代のブル・ブラン」のような印象です。
口に入るとフランス料理の構造を感じるのに、
あと味は軽やか

道野シェフがAI提案レシピにほぼ忠実に再現。フキダシはAIが考えるコンセプト、黒色の文字はAIのコメント。「試食してみたところ、コンフィの塩気が強かったので、保存食ではなく料理として用いる場合は塩分を1%に減らしたほうがいいでしょう。僕はこれまでAIと対話した経験から、温度や時間など細かい点は提案レシピを過信せず、あくまで参考にするべきだと思っています」(道野シェフ)

主なプロンプト

- フランス料理の料理人として提案してほしい
- 100 年先にも食べたいフランス料理とごま油の関係
(具体例：コンフィ、ごま油を使うソース)
- 太白胡麻油、太香胡麻油をいずれか、もしくは両方使用
- ごま油を使うことにより、乳製品や卵に頼らない



道野 正
1954 年、兵庫県生まれ。渡仏
修業などを経て、1990 年に「ミ
チノ・ル・トゥールビヨン」を開業。
2009 年に現在地に移転。



AI の提案レシピ

※ AI 提案レシピの表記を一部変更しています。

鶏コンフィと根菜ロティ、ブイヨンのソース・エマルジョン

材料 4 人分

鶏コンフィ

鶏モモ肉…2 枚

塩…鶏肉の 2% 量

ニンニク、タイム、ローリエ…各少々

太白胡麻油…適量 (全体が浸かる量)

太香胡麻油…全量の 10～15%

根菜ロティ

好みの根菜…適量

塩…適量

鶏コンフィのオイル…適量

ソース・エマルジョン

エシャロット…小 1 個

白ワイン…50 ml

鶏ブイヨン…100 ml

鶏コンフィのオイル…50～60 ml

レモン汁 (または白バルサミコ酢) …少々

塩、白コショウ…各適量

盛りつけ

太香胡麻油…少々

鶏コンフィ

① 鶏肉を塩、ハーブで 6～12 時間マリネする。

② ①が浸かる量の太白胡麻油と太香胡麻油をブレンドし、①を低温で 2 時間ほどゆっくりコンフィする。

③ 鶏肉を取りだし、コンフィのオイルは漉す。

根菜ロティ

① 根菜は軽く塩をふり、フライパンでコンフィのオイルで軽く焼き色がつくまで焼き、160～180℃のオーブンで 10～15 分火を入れる。

ソース・エマルジョン

① エシャロットのみじん切りと白ワインを 1/2 量まで煮詰め、鶏ブイヨンを加えてさらに半量まで煮詰める。漉し、70～75℃に調整する。

② ①を攪拌しながら鶏コンフィのオイルを少しずつ加えて乳化させる。

③ レモン汁、塩、白コショウで味を調える。

盛りつけ

① 鶏コンフィに焼き色をつけ、根菜のロティとともに盛りつける。ソース・エマルジョンを流し、太香胡麻油を数滴たらす。



香味設計の変化

ソース・エマルジョン構成	香りの印象	味の立体感
新油のみ	明るく澄んだ香り、軽い余韻	シャープで洗練された印象
再利用油 100%	濃密な香り、わずかに重い	うまみは深いが酸味との対話が弱まる
新油 2 : 再利用油 1 (推奨)	両方の香りが共鳴	軽やかだが奥行きのある味わい



香りの時間変化とストーリー

フェーズ	主な香り	香りの印象	ごま油の役割
立ち上がり (0～2 秒)	太香胡麻油の焙煎香 + 鶏の脂香	香ばしさと温かみが 一気に鼻腔を包む	コンフィ時に染み込 み香りが再燃
展開 (3～5 秒)	根菜のロースト香、 ブイヨンの甘み	大地的な甘みとごまの ナッティ香が溶け合う	再利用油の香りが 土の香りと融合
余韻 (6～10 秒)	ソースの乳化香、 太白胡麻油のなめらかさ	柔らかに持続する香り、 心地よいあと味	“香りの骨格”として ごま油が香りを支える

この企画のきっかけは、大阪の
レストラン「ミチノ・ル・トゥー
ルビヨン」から届いた、36 周年記
念ディナー「AI は美食の夢を見
るか？」の案内状でした。オーナ
ーシェフの道野正さんは料理人
人生 47 年の大ベテラン。そのシェ
フが AI 元年ともいわれるいま、
ChatGPT をメニューづくりに挑
んだと聞き、料理人としての実感
をインタビューしました。

「万博に何度か足を運び、科学の
ものすごい進歩に驚くばかり。そ
して、僕らは望むと望まざるによ
らず、その渦中にいるのだと。
ChatGPT の講習会を 2 時間受け、
あとは手探りで取り組みました」
道野シェフにならい、編集部も
ごま油に紐づくプロンプトを入力
し、AI レシピを作成。16 回のプ
ロンプトで ChatGPT と対話しな
がら方向性を定め、生まれたのが

左掲のレシピです。1 回のプロン
プトに対する回答の所要時間は
10 秒以下で、トータル 3 万文字以
上の情報が提示されました。
「AI は悩まない、時間を食わない。
このレベルのレシピを即提案する
んだからすごい一言」と道野シ
ェフ。ただし、完璧ではないので、
最後の仕上げは料理人が責任を
負うべきといえます。この点を改
良したのが P 19 のレシピです。



AIと 衝突しながら、 未来の食文化を 築いていきたい

僕がAIでメニューを考えたという「道野さんらしくもないAIに頼るなんて」というアンチな反応をけっこうもらいました。でもね、使ってみてほしい。すごく便利だから。本で1週間かけて調べる内容を、AIはものの数秒でおしえてくれる。だから調べものや情報収集はAIに頼り、そこで浮く時間は他のことにかけて、仕事の効率化にもつながると僕は考えています。ただ、AIの回答には正直怪しい点があるのも事実。とくに分量や加熱温度・時間は、自分の経験をもとに精査したほうがいい。そして、料理の印象がフラットというか、教科書的で色気がありません。この点を補強してP18からP19のレシピに改良しました。AIの新しいレシピを、1800年代のナポレオンに由来する古典料理「ブルー・ア・ラ・マレンゴ」(鶏のマレンゴ風)に照らした一皿。AIの提案は骨組みで、肉づけするのは料理人の感性です。



36周年記念ディナーのオートファジー(細胞リサイクル)をテーマにしたコースから、2皿めの前菜「スコッチサーモンとピスタチオのペースト、ごま油であえた黄パプリカとマイクロリーフ」。オートファジーを活性化させる食材サーモンを低温で柔らかくしっとり火入れし、ピスタチオのペーストを添える。「オートファジーな食材を多用した情報量が多いコースの中で、ごま油の存在は脳に安心感や癒しを与えてくれる。こういう調味料の存在は、いかなる料理を展開する場合でも頼りになるんですよ」(道野シェフ)



僕がAIでメニューを考えたという「道野さんらしくもないAIに頼るなんて」というアンチな反応をけっこうもらいました。でもね、使ってみてほしい。すごく便利だから。本で1週間かけて調べる内容を、AIはものの数秒でおしえてくれる。だから調べものや情報収集はAIに頼り、そこで浮く時間は他のことにかけて、仕事の効率化にもつながると僕は考えています。ただ、AIの回答には正直怪しい点があるのも事実。とくに分量や加熱温度・時間は、自分の経験をもとに精査したほうがいい。そして、料理の印象がフラットというか、教科書的で色気がありません。この点を補強してP18からP19のレシピに改良しました。AIの新しいレシピを、1800年代のナポレオンに由来する古典料理「ブルー・ア・ラ・マレンゴ」(鶏のマレンゴ風)に照らした一皿。AIの提案は骨組みで、肉づけするのは料理人の感性です。

のも事実。とくに分量や加熱温度・時間は、自分の経験をもとに精査したほうがいい。そして、料理の印象がフラットというか、教科書的で色気がありません。この点を補強してP18からP19のレシピに改良しました。AIの新しいレシピを、1800年代のナポレオンに由来する古典料理「ブルー・ア・ラ・マレンゴ」(鶏のマレンゴ風)に照らした一皿。AIの提案は骨組みで、肉づけするのは料理人の感性です。



AIの提案から、道野シェフが着地したレシピ

足赤海老とアヴォカドを詰めた鶏モモ肉のバロティーヌ、 根菜のコンフィと海老のビスク、フォン・ド・ヴォーのソース・エマルジョン ～ブルー・ア・ラ・マレンゴの現代的解釈

※道野シェフが改良したポイントをtipで記しています。

材料 4人分

鶏のバロティーヌ

P18 鶏コンフィと

同じ材料に加えて

鶏ひき肉…100g

塩…1g

トレハロース…少量

アヴォカド…1個

足赤海老…1尾

ドライトマト…2個

根菜コンフィ

P18 根菜ロティと

同じ材料に加えて

太白胡麻油…適量

太香胡麻油…全量の10～

15%

ソース・エマルジョン

P18 ソース・エマルジョンと

同じ。ただし、鶏ブイヨン→

フォン・ド・ヴォーに変更

海老のビスク

海老の頭や殻…10尾分

白ワイン…100ml

太白胡麻油…15ml

太香胡麻油…少量

塩…適量

① 鶏モモ肉はP18 鶏コンフィ①と同様にし、切り広げて正方形にする。鶏ひき肉、塩、トレハロースを粘りがでるまで練る。

tip シンプルなコンフィから、詰め物をしてレストランの料理に変化。

② アヴォカドは沸かしたお湯にさっとぐらせる。足赤海老は尾の身だけにする。これらをラップで棒状に包む。

tip アヴォカドを褐変防止のためにゆでるのは、ChatGPTで得た知識。

③ ラップに①を皮を下にして置き、ひき肉を広げ、②のラップをはずして置く。縦に2等分したドライトマトを並べ、空気を抜きながら円筒形に成形する。上からもう一度ラップで包んで同様にし両端を結ぶ。竹串でところどころ穴をあける。

④ 真空パック用の袋に③と太白胡麻油、太香胡麻油を入れて真空パックし、68℃のスチームコンベクションオーブンで2時間加熱する。鶏肉を取りだし、オイルはクッキングペーパーで漉す。

⑤ 根菜の両面に塩をふり、真空パック用の袋に入れ、④のオイル、太白胡麻油、太香胡麻油も入れる。蒸し器で約10分加熱する。

tip 根菜もコンフィに。鶏コンフィのオイルを活用して味を深める。

⑥ ソース・エマルジョンはP18 ソース・エマルジョンと同様につくる。

tip ベースをフォン・ド・ヴォーにして乳化性を強める。

⑦ 海老(200℃のオーブンで乾燥させる)と白ワインをヘラでつぶしながら加熱し、水分が少なくなったら粗熱をとる。頭と殻をフードプロセッサーで粉碎し、鍋に残っている水分と合わせて漉す。よりメッシュの細かい漉し器でザラつきがなくなるまで漉す。太白胡麻油と太香胡麻油を混ぜ入れ、塩で味を調える。

tip 一皿に2種のソースで対比をだす。シンプルに乳化させたソース・エマルジョンとは対照的に、海老のビスクは濃厚に。ただし全体のバランスで重くならないように、油脂は太白胡麻油と太香胡麻油を使う。

⑧ ④にフライパンで焼き色をつけ、厚さ3cmに切る。

⑨ ⑧、⑤を盛りつけ、⑥、⑦を添える。

ミチノル・トゥールビヨン

大阪市福島区福島6-9-11 神林堂ビル1F ☎06-6451-6566 🕒11:30～14:30(13:00L.O.)、17:30～22:30(20:00L.O.) 🌿月、ほか月2日不定休あり <https://www.michino.com/> ランチ1万1000円～、ディナー1万6500円～

ミツカン×マルホン胡麻油

「令和酢油百珍」スピンオフ企画

「令和酢油百珍」は
こちらから



味わい増す冬の白菜、 ごま油、酢が描く 至福のトライアングル

けんりゅう
乾隆白菜

川田智也 [茶禅華]

生の白菜をねり胡麻や酢の濃厚なタレで和える「乾隆白菜」は、清朝の最盛期を治めた皇帝、乾隆帝が好んだといわれる名品。いわば200年超までさかのぼるロングセラーです。

この乾隆白菜をオマージュし、冬に味わいをどんどん増す白菜を満喫すべく、マルホン胡麻油とミツカンがコラボレーションしました。

「茶禅華」の川田智也シェフと「MUBE」の泉貴友さんが、中国料理と日本料理のそれぞれのアプローチで、極上美味な冬白菜の一品を仕上げます。



川田智也
1982年、栃木生まれ。「麻布長江」(閉店)、「龍吟」で修業、2017年に「茶禅華」を開業。「ミシュランガイド 東京 2026」で三つ星を6年連続獲得。

タイムマシンに乗って、 乾隆帝に献上したい 逸品になりました

清らかで、凛とした川田智也シェフの「乾隆白菜」。白ねり胡麻と酸白菜、太白胡麻油、純米酢を乳化するまで混ぜ合わせたタルタルソースのような醬は、ファーストはねり胡麻の香味がやってきて、流動的な柔らかな純米酢の酸が付き、酸白菜が歯にあたりと別の酸味がパチンとはじけます。

「美食と贅を究めた乾隆帝は、黄茶の君山銀針を好んだそうです。それはお湯のような、すごい香りやうまさがあるわけではなく、ダシでいえば昆布のようなお茶です。このお茶のような淡味の料理にしたいと思い、発酵させた酸白菜の白菜自体の甘みやうまみを軸に、太白胡麻油のうまみやなめらかさ、純米酢のうまみや酸味を合わせたら、白菜のすばらしい滋味を引きだせました」

かたや、春捲は乾隆白菜には使わない白菜の芯の部分を生かすための仕立て。乾隆白菜醬をベースにした餡に三ツ判山吹(粕酢)、純玄米黒酢それぞれを入れて酸を閉じ込めながら揚げ、違いを食べ比べる趣向です。

川田シェフいわく、太白胡麻油も酢も、まさに淡味をもつ調味料。相乗効果を醸しだす、親戚同士のような存在だったとあらためて気づいたそうです。



烏龍茶のような華やかな味も香りもないが、お湯と飲み比べると、そのふくよかな味わいに気づかされる黄茶の君山銀針。「淡味」とはそういう味わいをさす。



乾隆白菜

材料 2人分

乾隆白菜醬(つくりやすい量)

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 34g
酸白菜* 48g
酸白菜の汁 33g
ミツカン純米酢 4g
太白胡麻油 4g
塩(久高島の塩) 1g
白菜の葉 30g

*酸白菜: ①米のとぎ汁2L、塩60g、ミツカン純米酢20g、三温糖10g、白酒7g、タカノツメ5g、山椒3gを合わせて沸かし、常温まで冷ます。②白菜1kgを切って日光に半日あてる。③甕に①を入れ、②の白菜を漬ける。時々混ぜて様子を見ながら、約2週間発酵させる。

①酸白菜をみじん切りにし、乾隆白菜醬の材料すべてをよく混ぜ合わせて乳化させる。

②白菜は葉の部分を一口大に手でちぎる。

③ボウルを氷水にあて、②と①の乾隆白菜醬30gを入れて和える。



醬はタルタルソースのようにツヤがでて乳化するまできちんと混ぜる。太白胡麻油は上品なコクとうまみをだし、なめらかさを生みだす。「微量でも入れると入れないとは大違い」(川田シェフ)



乾隆白菜春捲

材料 2本分

乾隆白菜醬（つくりやすい量）

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 30g

酸白菜* 68g

酸白菜の汁 33g

白醤油 6g

太白胡麻油 4g

塩（久高島の塩） 1g

すり胡麻 白 16g

三ツ判山吹の餡

白菜の芯 13g

白菜の葉 2g

乾隆白菜醬（上記） 15g

ミツカン三ツ判®山吹® 3g

純玄米黒酢の餡

白菜の芯 13g

白菜の葉 2g

乾隆白菜醬（上記） 15g

ミツカン純玄米黒酢 3g

オブラート 16枚

米粉の春巻用皮 2枚

（井辻食産・15cm角に切る）

コーンスターチ 適量

水溶性小麦粉 少量

太白胡麻油 適量

すり胡麻 白 適量

* P21 酸白菜と同様

① 酸白菜をみじん切りにし、乾隆白菜醬の材料すべてをよく混ぜ合わせる。

② 白菜の芯は1.5cm角に切る。葉は長さ3cmのごく細切りにする。

③ ②と①を合わせ、2つに分ける。それぞれに三ツ判山吹、純玄米黒酢を加えて2種の餡とする。

④ オブラート4枚の端を重ねて正方形に置き、③を15gずつのせて包む。細長い棒状で、2種の餡が左右に分かれて入った状態になる。

⑤ 春巻用皮を置き、④にコーンスターチをハケでまぶし、右側が三ツ判山吹の餡になるようにのせる。しっかりとひと巻きし、左右の皮を折りたたみ、少しすき間ができるように巻いて水溶性小麦粉でとめる。

⑥ 太白胡麻油を160℃に熱し、⑤を2分揚げる。ペーパーの上に取りだし、表面の油をふき取る。

⑦ 器にすり胡麻 白を盛り、この上に⑥を三ツ判山吹の餡を手前にして盛りつける。

三口の愉悦。手前に配された三ツ判山吹の餡で清らかさを感じ、ふたつの餡の中間は皮の外側についたすり胡麻のおかげで味がふくらみ、奥の純玄米黒酢の餡の力強い酸で締める。器には白菜とキリギリスが描かれている。



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 <https://sazenka.com/> おま

かせコース4万6200円～

真味只是淡



春巻の餡は白すり胡麻でとめる。「すり胡麻の力強さと、ほどけるような口当たり。片栗粉でも試作しましたが、とろみやデンプンの味があるため、イメージ通りの清らかな味わいにはなかった」（川田シェフ）。太白胡麻油で揚げると、オブラートと皮の中で逃げ場を失った酢の酸が、悶えるように充満する。黄茶の製造工程の「悶黄（メンホアン）」になぞらえて、川田シェフは「悶酸（メンスアン）」と呼ぶ。



養生白菜

泉 貴友 [MUBE]

土鍋のふたを取ると、流れる空気が大きくゆらぐように、酸を含んだ香りが空間に広がります。ことごと煮た白菜をよそい、米酢と炊いた薬膳だしを張り、2年熟成の浜納豆と胡麻油一番搾りのオイルをかけると、そこで香りの様相はがらりと変わり、ごま油、米酢、白菜が融合しながらも、強い個性のトライアングルを描きます。この鍋には強い主役が3人いるかのようです。

「酢と油といえば乳化。乳化してまろやかになる印象がありますが、あえてセパレートに存在させて、口の中に入れてはじめて乳化させようとイメージしました

た。だから、両方の印象が強いのに、食後は気持ちのよい調和の余韻を感じると思っています」

薬膳素材のだしは、泉さんの得意。ここにいつもとは趣の異なる八角やクロープ、金針菜など中国の要素を入れていきます。

「乾隆帝は健康志向が高く、薬膳も召しあがっていたと。同じ時代の日本と中国を融合させられないかとイメージをふくらませていきました」

この鍋の締めはそば。日本のそば切り（現在のそば）は清朝の頃にはじまったからだという。食文化の歴史をめぐるロマンも調味料のひとつです。

米酢とごま油の別々の味わいが、口の中ですつとひとつになるのが
おいしさの瞬間



泉 貴友
1985年、滋賀生まれ。京都の宮ざわグループで研鑽を積み、「じき宮ざわ」「ごだん宮ざわ」の料理長を務める。2025年8月に「MUBE」を独立開業。

養生白菜

材料 2人分

薬膳だし（つくりやすい量）

水 4L	ビワの葉 5g
酒 180ml	ナツメ 4個
煎り米 30g	クローブ 4個
松の実 30g	八角 2個
ショウガ 25g	ミツカン純米酢 150ml
ニンニク 25g	白菜 ½個
干し椎茸 20g	浜納豆オイル
実山椒 10g	浜納豆（自家製） 適量
クコの実 10g	胡麻油 一番搾り 適量
黒豆 10g	実山椒オイル
陳皮 10g	実山椒 適量
ミカンの葉 10g	胡麻油 一番搾り 適量
金針菜（乾燥） 10g	そば 適量

- ① 薬膳だしの材料を火にかけ、沸いたら弱火にして1時間煮だす。火をとめて熱がとれるまでおき、漉す。
 - ② 土鍋に①を2Lと純米酢、白菜を入れて弱火で1時間炊く。
 - ③ 浜納豆、実山椒にそれぞれ胡麻油 一番搾りをひたひたに注いでオイルをつくる。
 - ④ ②の白菜を切り分けて盛りつけ、②の薬膳だしを張る。浜納豆オイルを添えて供する。
 - ⑤ そばをゆであげて水にとって締め、器に盛る。②の薬膳だしを注ぎ、実山椒オイルをかける。
- ◎ ①で漉した薬膳素材に再度水を加えてぐつぐつ煮だすと、二番だしがとれる。



泉さんは年々季節の素材で発酵食品を仕込んでいる。冬仕込みの浜納豆、実山椒を胡麻油 一番搾りと合わせてオイルをつくり、それぞれ白菜、そばと合わせた。「浜納豆の由来は仏教とともに中国から伝来した豆豉なので、乾隆帝も食べていたはず。そんなことも頭に描きながら」と泉さん。胡麻油 一番搾りは立ちあがりのよいすっきりした香り。



MUBE

京都市北区大宮玄塚北町11-1 ☎ 075-384-9987 🕒 12:00～、18:30～ 📍 不定 Instagram@mube_kyoto
昼1万6000円、夜2万6000円

15種の薬膳素材。煎り米は和食の料理人ならではのアイデアで、米の甘さやうまみがダシにでる。養生白菜の薬膳だしは純米酢の酸のインパクトが強いが、薬膳素材が複雑に重なりあう風味がベースにしっかり生きている。



くすのき中目黒

東京・中目黒

楠忠師



「くすのき流の天ぷらをこれからも揚げていく」

初手の巻き海老で「くすのき流」の流儀を知ることになる。ものすごく油ギレがよい衣なのに、口の中いっぱいには太白胡麻油のふくよかなうまみが広がるのだ。油のおいしさは明らかなのに、油っぱさは皆無とわかっていい。

「僕はこう説明します。炭火焼の炭って、食べないですよ、でも炭の香りや熱源としての力はすごい。天ぷらの太白胡麻油はこの炭のような存在なんです」

そう親方の楠忠師さんは語る。カウンターには塩や天つゆの用意はなく、揚げた天ぷらには職人が天種ごとに最適なポイントへ塩をふり、塩梅を調べて供される。

「天ぷらは世界に知られる料理なのに、味つけはお客様がご自由に、と

いうのは僕はできない。ご予約をちようだいした時にいわばお客様の大切な時間と代金をお預かりするわけですから、最上の素材を吟味し、最高の天ぷらを揚げ、最後の味つけまで責任をもちたい」

コースの天種はおよそ15品ほどで、海老以外は季節を映した素材をそろえる。油ギレがよいのはどの天ぷらも共通だが、衣の質感は微妙に様子が違い、歯や舌に当たる食感もさまざまで飽きがこない。その理由は聞いて納得！と腑に落ちる。

「衣を天種ひとつずつに合わせてつくりかえます。ここは命です。たとえば、海老は余分な水分を火入れの途中で油にだし、特有の甘みと香りを引きだしたので、薄く穴がたくさんあいている衣をイメー

ジして仕立てます。一方、カボチャは熟成させて濃密になった風味を少しも逃したくないので、少しグルテンをだしてきちんと膜として覆う衣をつくります」

楠さんは名古屋で開業した後、2018年に東京に移転。後継者育成や職人の社会的地位の向上にも注力している。そのひとつが中目黒の店の営業スタイルで、12席のカウンターを親方と弟子で半分に分けて担当する。月に数回は若手が揚げ手を担当する「くすのきの天井」の日も設け、揚げ方としての鍛錬だけでなく、カウンターでお客様と接する場も踏まえている。現在、平均年齢29歳の弟子が10人。くすのき流は日本の天ぷらに明るい未来を感じさせてくれるのだ。

くすのき中目黒

東京都目黒区青葉台2-20-6 bloom aobadai2F ☎03-6303-1245
営業時間／18:00～21:00（18時一斉スタート） 日、他不定休
<https://www.kusunoki.in/>

親方のコース8万300円～、弟子のコース4万1800円～。完全予約制。
「くすのきの天井」は不定期で月に3、4回程度営業。



1



2



3



4

1 「くすのき流の天ぷらを知っていただくために、まずはこの巻き海老」と楠さん。太白胡麻油のうまみをかいくぐって、海老の甘さがあふれてくる。油ギレのよさがくすのきの特徴のひとつで、それは天紙をコースの間一度も変える必要がないほど。2・3・4 飛騨高山の伝統野菜、宿雛(すくな)カボチャは赤子をおくるみでくるむように毛布で大切に包み、3ヵ月ほど熟成させる。天ぷらに揚げ手が塩をするのはくすのきの流儀のひとつだが、このカボチャは半分に切って切り口に塩をふり、元にもどしてぎゅっと握って塩を溶かしたところで供する。塩のふり加減がどれほど天ぷらにとって大事なもののか、あらためて知ることになる。5 海苔で包んだ筋子は名物の一品。「温度が上がると魚卵のくさみが気になるところだが、そのくさみを海苔に吸わせて磯の香りに重ねることにより、おいしさに変える」。6 一本のカウンターを親方の楠さんと弟子で6席ずつに分けて営業する独特のスタイル。これまで楠さんは四谷本店で揚げていたが、10月から中目黒の揚げ場に移った。7 揚げ鍋上のフードにはマグネット着脱式のLEDライトを設置。カウンター周りがアンダーな照明でも、鍋の中の色は正確に把握できる。8・9 弟子が揚げ場を仕切る「くすのきの天井」の日は、天井のみの営業ながら日に80人近くも集客し、未来の職人が育っていく。季節の具5種ほどをバラ揚げし、海老を一本。油ギレがよいからこそのおいしさで、スプーンで好みの具をすくいながら口に運ぶのが楽しい。



5



8



6



7



9

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 34

「100年先の将来に向かって、料理人としてどのような料理を伝え残したいですか?」「100年後にも食べたい料理は何ですか?」そんな問いかけに、笠原さんが4品のレシピとともにその想いを語ってくれました。



“イギリスのビーフシチューをつくらうと、日本人が日本に持ち帰ったレシピが、なぜか100年の間に肉じゃがになり、日本の定番おそうざいになるとは。子どもたちにもつくり伝えたい料理”

肉じゃが

材料：2、3人分

ジャガイモ 3個 牛肉切り落とし 250g
玉ネギ 1個 「醤油 大さじ4
ニンジン 1/2本 A 砂糖 大さじ3
サヤインゲン 6本 「酒 大さじ2
太香胡麻油 大さじ1 水 400ml

- ① ジャガイモは皮をむいて大きめの一口大に切り、さっと水で洗う。
- ② 玉ネギはくし切り、ニンジンは乱切り、サヤインゲンはヘタを切り落として2、3等分に切る。
- ③ フライパンを中火にかけて太香胡麻油を入れ、ジャガイモ、玉ネギ、ニンジンを炒める。油がなじんだら、鍋の中央をあけてそこに牛肉を入れて炒め、Aを加えてからめるように炒める。
- ④ 水を加え、沸いたらアクをていねいに取る。弱火にしてアルミホイルで落としバタをし、約10分煮る。
- ⑤ サヤインゲンを加え、落としバタをしてさらに3分ほど煮る。ジャガイモが柔らかくなっていたら、中火にして時々やさしく混ぜながら、煮汁を全体に行きわたらせる。
- ⑥ 火をとめ、落としバタをして最低15分おいて味を染み込ませる。食べるときに温めなおす。
- ◎ 時間があれば冷めるまでおいたほうがよりおいしくなる。



“父親の時代からつくりつづけている
実家の焼鳥屋の一品”

“これからずっと
つくりつづけていきたい”

つくね焼き

材料：2、3人分

玉ネギ 250g 太白胡麻油 小さじ1
鶏モモひき肉 250g 「酒、みりん、醤油 各大さじ2
「コーンスターチ 大さじ1 B 砂糖 大さじ1
「溶き卵 1/2個分 大根おろし 適量
A 醤油、砂糖、太白胡麻油 各小さじ1 七味唐辛子 適量
「塩 小さじ1/2 卵黄 2、3個分

- ① 玉ネギをすりおろし、布やタオルなどで包んで水気をしっかり絞る。
- ② 鶏ひき肉と①、Aを手でよく練り混ぜる。少し白っぽくなり、粘りがでるまでしっかりと。冷蔵庫で20分ほどやすませて味をなじませる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②をスプーンで丸めて落とし、弱火にして浮いてくるまでゆでる。ザルにあけてお湯を切り、冷ます。
- ④ 竹串に③を3個ずつさす。
- ⑤ フライパンに太白胡麻油を入れて火にかけ、④を入れて中火で焼き目をつける。Bを加えてさっと煮からめる。
- ⑥ 盛りつけ、大根おろしを添えて七味唐辛子をふる。卵黄も添える。
- ◎ ひき肉と玉ネギが同量で、まろやかな味わいでふわふわに。
- ◎ ③のゆで汁はお好みで調味し、仕上げにごま油をたらしてスープに。

100年先にも ごま油を使ってるだろうね

“私の153歳の誕生日祝いには、
大好きな鯛のかぶと煮を食べたいものです。
100年後も骨つきの魚をキチンと食べられる人が
たくさんいてほしいです”



鯛かぶと煮つけ

材料：2人分

鯛の頭 1尾分	酒 75ml
ゴボウ 60g	A 砂糖 90g
ショウガ 15g	太白胡麻油 小さじ2
「醤油、水 各150ml	木の芽 少々

- ① 鯛の頭を包丁で半分に割り、ウロコなどを掃除する。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①をさっとぐらせ、氷水に落として霜ふりにする。残っているウロコやよれを取り、水気をふく。
- ③ ゴボウは厚さ3mmくらいの斜め薄切りにし、水からゆでこぼす。
- ④ ショウガは薄切りにする。
- ⑤ フライパンにAを入れて火にかけ、沸いたら②、③、④を入れる。アルミホイルで落としづたをし、中火で約15分煮る。
- ⑥ 煮汁が詰まったら、太白胡麻油を回しかけてテリをだして火をとめる。
- ⑦ 盛りつけし、木の芽をあしらう。



“和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたひとつの決め手は、
日本人全員が正月にお雑煮を食べる習慣だったらしい。
100年後も、お正月はみんながお雑煮を食べる日本であってほしい”

お雑煮

材料：2人分

鶏モモ肉 150g
「酒、みりん、醤油 各大さじ2
A 砂糖、太香胡麻油 各小さじ2
シイタケ 2枚
長ネギ 1/3本
三つ葉 2本
黄柚子の皮 少々
「ダシ 600ml
B 酒 大さじ1
カマボコ 2切れ（厚さ5mm）
餅 2切れ

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 鍋にAと①を入れて中火にかけ、炒り煮にして火を通す。
- ③ シイタケは軸を切り落とし、傘に十字の切り目を入れる。長ネギは長さ4cmの細切りにする。
- ④ 三つ葉はさっとゆがいて冷水にとり、ゆるく結ぶ。黄柚子の皮は白ワタ部分をそぎ落とし、長さ3cm、幅5mmに細長く切り、片端を切り離さないように切り目を入れて松葉形にする。
- ⑤ 鍋にBを入れて火にかけ、シイタケを入れてさっと煮る。
- ⑥ ②を煮汁ごと味をみながら加え、長ネギ、カマボコを入れてさっと煮る。
- ⑦ 餅をオーブントースターなどで焼く。
- ⑧ お椀に⑦を入れ、⑥を注ぐ。三つ葉、黄柚子の皮をあしらう。
- 笠原家の関東風お雑煮です。

賛否両論 恵比寿本店

東京都渋谷区恵比寿2-14-4 ☎03-3440-5572

賛否両論 名古屋

名古屋市中千種区高見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。チャンネル登録100万人超のYouTubeチャンネル「笠原将弘の料理のほそ道」で、料理の楽しさにハマる人多し。

<https://www.youtube.com/@sanpiryoron>



お客様とともに300年

300

竹本油脂株式会社

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を祝い、シェフたちとのスペシャルコラボをお届けしてきた本シリーズ。名古屋「フォルテシモ アッシュ」のフォルテシモロールが登場です。



フォルテシモ アッシュ

名古屋市千種区高見2-1-16 ☎052-761-7278 📍ブティック11:00~18:00、サロン11:00~17:30 (17:00L.O.) 📅月(祝日の場合は翌火休) <http://www.fortissimo-h.jp/>

名古屋「フォルテシモ アッシュ」の定番ロングセラー『フォルテシモロール』は、オーナーの辻口博啓さんと統括責任者の石本泰規さん、豪華な二人のシェフが生み出した合作です。ミルク・クリーム・シャンティイと濃厚なクレーム・パティシエールを巻くのは、太白胡麻油を使った生地。一枚の生地が表面のよく焼いた香ばしさ、内側のふわふわ軽いテクスチャー、クリーム側はソフトにしっとりという、多層なおいしさが詰まっています。スペシャルオーダーのフルーツとプレートのデコレーションで、創業300周年をお祝いしてもらいました。



レシピはウェブに
(P15-16)

通常はシンプルなこのスタイルで販売。生地の表面を高温でしっかり焼き色をつけて焼き上げるのがポイント。食感、風味ともにアクセントになる。

フォルテシモロール (1800円)。デコレーションは別料金で対応可。バレンタインにはチョコレート、子どもの日にはこいのぼりデコがシーズン限定で登場。



Thank you,
FORTISSIMO H!

フォルテシモロール

フォルテシモ アッシュ



別立て生地に太白胡麻油を配合。冷蔵でも縮まらず、軽くふんわりした口当たり。シフォンとスフレ・カステラを合わせたような、リッチで口溶けのいい生地ができる。



300TH ANNIVERSARY SPECIAL

「竹本油脂300周年記念イベント」大盛況でした！

マルホン胡麻油はさる11月15日、16日の週末、JR東京駅構内で「竹本油脂300周年記念イベント」を開催し、駅を行き交う多くの人たちにマルホン胡麻油をアピールしました。5種類のごま油をセットしたサンプルを配布し、抽選会も実施。なんといっても注目を集めたのは、本誌連載でもおなじみの「賛否両論」笠原将弘さん流おにぎりと味噌汁の試食でした。東京駅にふわりとたどった、食欲をくすぐるごま油の香り。大好評2品のレシピを特別にお届けします！

2日間で1800人以上の方にご試食いただき、300年の感謝の気持ちをお届けすることができました。「マルホン胡麻油のおいしさをあらためて実感」などコメントも多数。



竹本油脂株式会社

笠原将弘流 マルホン胡麻油300周年記念セット



根菜きんぴら味噌汁

材料 2、3人分

ゴボウ 80g
ニンジン 60g
レンコン 100g
長ネギ 1/2本
圧搾純正胡麻油 大さじ1
塩 少々
ダシ 600ml
「味噌 大さじ3
A みりん 大さじ1
「醤油 小さじ1
いり胡麻 黒 適量

- ① ゴボウ、ニンジンは長さ4cm、マッチ棒くらいの細切りにする。レンコンは皮をむき、薄いイチヨウ切りにする。
- ② 長ネギは小口切りにする。水でさっと洗い、水気を切る。
- ③ 鍋に圧搾純正胡麻油を入れて中火にかけ、①を入れて塩をふり、油がなじむ程度に炒める。
- ④ ダシを加えて弱火にし、野菜が柔らかくなったら、Aを溶き入れる。
- ⑤ お椀に注ぎ、②を添え、いり胡麻 黒をふる。



天かす、じゃこ、おかか混ぜごはんおにぎり

材料 4個分

天かす 30g
鰹節 5g
「醤油 小さじ2
A 圧搾純正胡麻油 小さじ1
砂糖 小さじ1
「いり胡麻 白 小さじ1
温かいごはん 400g
じゃこ 10g

- ① 天かすと鰹節をAで和える。
- ② ボウルにごはんを入れ、①、じゃこを混ぜる。
- ③ おにぎりを4つにぎる。

マルホン
胡麻油とは
25年以上の
おつきあい！



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



シ
ョ
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

