

ごま油の四季



春の号

159

2026 Spring

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

特集◎

山野が芽吹く、はじまりの季節

春を食べる

よき食、よい食事とは

OSAJI 茂田正和さんの食べる美容レシピ

春は、揚げもの

目白 旬香亭 光村 江戸前サンド秀貴 菓匠あさだ ロックフィッシュ

Sunday Monday Kitchen

クルクルつくる、くるくる食べる

あつあつ リ・カーリカ pain FLORAISON HAPPY COOKING

毎日食べたい、やみつきごはん 笠原将弘 [賛否両論]

まるっと、本物。マルホン

ごま油の四季

159

2026

春の号

編集人・横山せつ子 編集・村山知子 デザイン・筒井英子 製作・大日広告社
 撮影・天方晴子 海老原俊之 大山裕平 佐藤克秋 東谷幸一 間宮博



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。

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。

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。

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。

◎太白・太香は竹本油脂の登録商標です。

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
ショッピングも

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】大阪府中央区南本町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
管理を受けています
FSC® C013238

特集◎春を食べる

食 美 レ シ ピ

竹本油脂は今年創業301周年を迎え、未
来に向かって新しいスタートを切りまし
た。いま本誌があらためて考えたいのは、
真に「よき食」とは、「よい食事とは」何な
のかです。体は健やかに美しく、心は豊か
に。人生100年時代を楽しく笑顔で生
きるために、ごま油は毎日の食生活にどの
ように役立てるのでしょうか。美容科学
の視点から食をみつめる、OSAJIの
茂田正和さんに春に食べたい料理のレシ
ピとともに、お話を聞きました。





茂田正和

1978年、群馬生まれ。音楽業界を経て、2017年にスキンケアアライフスタイルブランド「OSAJ」を創立ブランドディレクターを務める。著作に「42歳になったらやめる美容、はじめる美容」宝島社、「食べる美容」主婦と生活社。合羽橋の道具店「釜浅商店」で食べる美容をテーマに隔月で料理教室を開催。4月のテーマは「沖縄料理×海藻」。

Instagram@masakazushigeta



旬の食材で
手軽につくる。
栄養素をきちんと
体にとり入れる。
食べることで
美しく、健やかに
楽しくなる。

菜の花のナムル

材料 4人分

- ニンニク(すりおろす) 1かけ
- 太香胡麻油 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- A すり胡麻白 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ½
- 白コショウ 小さじ½
- 菜の花 200g
- カラスミ(パウダー) 小さじ1

- 1 Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 沸騰したお湯で菜の花を2分ゆで、ザルにあげる。
- 3 2をすぐに1に入れて熱々と和える。冷める頃にちょうどよく味がなじむ。
- 4 皿に盛りつけ、カラスミをふりかける。皿の上はまるで花咲く菜の花畑のような明るい景色に。

茂田正和さんの著作「食べる美容」の出会い、本誌にとつて運命といえるものでした。ごま油は抗酸化性が高く、健康によい油脂。おいしさだけでなく、体にいいオイルであることをもっと知ってほしいと願う気持ちに沿うレシピがたくさんあり、美容や心身の健康に対する解説がスムーズに理解できました。西洋医学でも東洋医学でもなく、栄養学でもなく、茂田さんの経験というフィルターを通して精査された情報はとても身近に感じることができました。そして、茂田さんが愛用する太白胡麻油は、「食べる美容」という考え方でどのようなポジションを得て

いるのか、興味を覚えました。「真の美容は化粧品のみではかわず、体の内側から。その体をつくるのは、日々の食事です。季節の素材を使い、調味料のバリエーションと組み合わせでワンパターンのにならない味をつくりだすのが僕のスタイルで、しっかりと調味しつつ、やさしく調和させます。そのときに太白胡麻油を使うと、満足感を上げてくれる。洋より和やアジア寄りの料理が多いので、太白胡麻油はもともとベース使いをしている油です」と茂田さん。今日から手軽につくれる、春の食べる美容レシピをご紹介します。

菜の花の抗酸化性と魚卵で、肌のバリア機能アップ

旬の素材として、抗酸化性が高いアラナ科の菜の花をナムル仕立てに。ナムルにはごま油の香りが欠かせませんが、菜の花の香りは繊細なので、太香胡麻油のようにおだやかな香りを合わせると、菜の花の素材感もしっかり感じることが出来ます。春は肌荒れしやすい時期ですが、その原因はバリア機能の低下が圧倒的。機能修復のためには、細胞を生成するために必要なコレステロールを適度な量摂るようにするのがポイントです。手軽にコレステロールを摂取しやすいのは、タラコや明太子、イクラ、カラスミなどの魚卵。この一皿では菜の花の黄色に合わせてカラスミパウダーをふりかけ、皿の上を春らしく彩りながら、抗酸化とバリア機能修復をかなえます。



砂肝と露のとうの アヒージョ

材料 4人分
鶏砂肝 150g
露のとう 5個
塩麴 大さじ2
粗挽き黒コショウ 小さじ1
太白胡麻油 100ml
ニンニク 1かけ
タカノツメ 適量

- 1 砂肝は一口大に切る。
- 2 露のとうは縦半分に切り、酢水（水200mlに酢小さじ1程度の割合）にさらし、水気をよくふき取る。
- 3 1、2、塩麴、粗挽き黒コショウを和える。
- 4 アヒージョ鍋に3と太白胡麻油、みじん切りにしたニンニク、小口切りにしたタカノツメを入れて火にかける。ふつふつしてきたら弱火にして約5分煮る。素材の香りや風味を残すには、弱火でじっくり火を入れるのがポイント。オイルに露のとうの苦みや塩麴のうまみが移り、えもいわれぬ深い味わいに。



心体を守ってくれる、春の山菜のポリフェノールのか

雪解けから芽吹く山菜は、生きるパワーの象徴。苦みやえぐみもうまみのひとつで、アクには抗酸化物質のポリフェノールが含まれているので、アクを抜きすぎずに料理に生かします。アヒージョは抗酸化性が高い太白胡麻油でつくるので、加熱後のオイルも砂肝や露のとうの風味がのっておいしく、オイルスープの感覚でパンを浸したり、パスタを和えたりして楽しむことができます。春に起きがちな血のめぐり系のトラブルやストレス、自律神経の乱れからくるトラブルをやわらげるために、砂肝でビタミンB12と鉄分も補給。ビタミンB12は、酸素を運ぶヘモグロビンの生成を葉酸とともにサポートし、血液が栄養を体の隅々まで運ぶ助けをします。





食物繊維が豊富なタケノコで脳腸相関をめざす

「脳腸相関」は、心身ともに健康で美しく食べるために憶えていきたいフレーズです。その意味は、脳と腸は運動している、腸内環境がよいと、脳も健康的になり、ストレスなどが軽減されることを指しています。腸内環境の改善の一步は、食物繊維をたくさん摂ることから。タケノコは食物繊維が多く、脳を活性化させるチロシンも豊富に含まれるので、旬のおいしさを味わいながら、心身をよいコンディションに導きます。具は冷やごはんの上にのせ、せいろで蒸していただきます。蒸し調理は熱々でもどこか熱の具合がおだやかで、お腹の隅々まで温かさがじんわり伝わります。蒸している間に調味料や压榨純正胡麻油濃口のうまみや香りがごはんに行きわたってやさしく調和します。



中華風筍飯

材料 4人分
豚バラ肉(ブロック) 100g
長ネギ ¼本
タケノコ(ボイル) 200g
サヤインゲン 3本
太白胡麻油 大さじ1
花椒 小さじ1
「オイスターソース 大さじ2
醤油 大さじ1
A みりん 大さじ1
「压榨純正胡麻油 濃口 大さじ1
砂糖 小さじ1
冷やごはん 500g
万能ネギ 適量

- 1 豚肉は細切りにする。長ネギはみじん切り、タケノコはスライス、サヤインゲンは小口に切りにする。
- 2 フライパンに太白胡麻油を引き、豚肉、長ネギ、花椒、タケノコ、サヤインゲンの順に入れて炒める。
- 3 Aをあらかじめ合わせておき、2に加えて炒め合わせる。
- 4 せいろにガーゼを敷き、冷やごはんを入れる。上に3をのせてごはんをおおい、ガーゼをかぶせてせいろのフタをする。
- 5 10分ほど蒸し、蒸しあがりに長さ2cmに切った万能ネギをちらす。もう一度フタをして、食卓でフタを開けて湯気や立ちのぼる香りとともにごはんをよそう。



太白胡麻油の
うまみとコクが
塩麴と合わさると、
乳製品並みの
力強さと
素材に寄り添う
やさしい調和が
生まれる。

太白胡麻油×塩麴は バターに負けないうまみとコク

みずみずしい春カブをシチュー仕立てに。といっても、洋風シチューではなく、乳製品を使わずに、塩麴と太白胡麻油のルウでコクやうまみを醸し出すオリジナルのレシピです。鶏肉と豆乳でつくるので、肌細胞や筋肉を生成するために大切なタンパク質も豊富。1日に必要なタンパク質の目安は体重の1000分の1。体重50kgだと、1日に50gのタンパク質を摂らなければならず、それは鶏モモ肉300g近くに相当します。これだけの量を食べるのは楽ではないので、豆乳も組み合わせてタンパク質を補強し、豆乳くさくならないように白ワインやローリエで香りを融合させます。



かぶの塩麴シチュー

材料 4人分

カブ 2個	白ワイン 50ml
鶏モモ肉 200g	ローリエ 2枚
「太白胡麻油 大さじ2	黒コショウ 小さじ½
A 薄力粉 小さじ2	ベーキングパウダー ひとつまみ
「塩麴 大さじ2	豆乳 600ml
太白胡麻油 大さじ1	

- 1 カブは皮をむいて4等分に切る。鶏肉は一口大に切る。
- 2 小さいボウルにAの太白胡麻油を入れ、薄力粉を加えてよく混ぜ合わせ、塩麴も加えて混ぜる。これがバターに代わる「シチューのルウ」になる。
- 3 鍋に太白胡麻油を引いて中火にかけ、1を軽く炒める。
- 4 白ワインを加えてひと煮立ちさせ、ローリエと黒コショウ、ベーキングパウダーを加え、豆乳を入れて約10分煮る。「ベーキングパウダーひとつまみ」は、白ワインの酸で酸性に傾いたシチューをアルカリ性のほうに中和させ、豆乳が酸で分離しないようにするための隠し使い。
- 5 4に2を加え、とろみができるまで軽く混ぜながら煮る。

クレソンと明太子のサラダ

材料 4人分
明太子 1腹
長ネギ ¼本
ショウガ 10g
ニンニク 1かけ

太白胡麻油 大さじ2
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ½
クレソン 2束

- 1 明太子の皮をはずしてボウルに入れる。
- 2 長ネギ、ショウガ、ニンニクをみじん切りにする。
- 3 1に2、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 4 クレソンを手で食べやすい大きさにちぎり、3に入れて和える。時間をおかず、クレソンがシャキシャキ張りがあるうちが食べごろ。



春は気温や湿度の変化に加え、新生活の環境の変化も重なり、なにかと自律神経の乱れや肌トラブルが起きやすいシーズンです。ストレスはたまるほど、体内に活性酸素が増え、体の酸化、つまり錆びつきをまねきます。ごま油は抗酸化性が高いので、料理をおいしくするだけでなく、体のためにも摂りたいオイルですが、とくに春の時期には積極的に摂れるメニューを考えます。サラダの主役はクレソンで、すがすがしい香りの効果でストレス解消を期待。明太子は魚卵のコレステロールが肌機能の低下を修復してくれます。太白胡麻油のドレッシングで2つの素材を調和させ、心身を守るトライアングルで一品を仕上げます。



心を癒やす クレソンの香り 魚卵のコレステロールが 肌のバリア機能修復



肌と心、体の美容の究極的な定義は、好奇心旺盛で、豊かな感性をもち、人生前向きに生きること。人と人とのコミュニケーションも美容には大きな効果があります。「僕にとって、料理はコミュニケーションの触媒のような存在。数人でひとつのお皿を囲むスタイルが大好きで、『砂肝と露のとうろのアヒージョ』はまさしくそれ。食材の意外な組み合わせも話題にしながら、食卓での会話がワイワイとにぎやかになりますよね。素材の色の組み合わせも明るく、春の到来を感じさせます。こういう料理とそれを囲む食卓が、人によい刺激を与え、心身の美しさにつながるのだと思います」と

と茂田さんは語ります。新生活がスタートする春は心も体もストレスが多く、自律神経の乱れが起きやすい季節。いつも以上に食には気をくばり、心身や肌を健康に保つことが大切です。

毎日の献立を考えるときは、メニューを決めずに買い物に行き、今これを食べたいという感情に向き合うのが茂田さんのおすすめ。なぜなら、実は食べたい食材には、その人が不足している栄養素を豊富に含むことが多いためといえます。本能的に求める素材から、自分の心身の健康状態を探り当ててみてはいかが。

洋食フライ

春風がそよぐように 軽やかなフライ

目白 旬香亭
[東京・目白]



春は、 揚げもの

「春は、あけぼの」ではじまる枕草子。このフレーズに掛けて「春は、揚げもの」を満喫します。油で揚げるのどこか軽くまた食べたくなるやみつきのおいしさ。一度食べたら忘れられない名品ぞろいです。



パン粉の衣がサクッとうまい海老フライ。ウスターソースをかけ、自家製タルタルソースとともに口に運ぶ口福。

洋食界随一のおいしさを誇る「目白 旬香亭」。古賀達彦シェフの洋食はどれもいいねいにつくられ、やさしい味わいにあふれています。海老フライもとにかく軽く、パン粉の表面はサクサクとした歯ざわりで、口のなかではふわり揚げた香ばしさとともに、海老の香りも立ちのぼり、それは幸せな気分になるのです。

「口当たりは軽く、油っぽさはないのに、パン粉に油のうまみがしつかりのついている。食べ疲れない軽さと、繊細すぎないバランスがフライの妙」

と古賀シェフ。揚げ油は新しいものよりも、むしろ何回か揚げて肉や魚介の香りや風味を含んだ状態が洋食のフライにとっては◎。ダシに調味料を入れると味が決まるのと同様で、ごま油をブレンドした揚げ油にうまみがあるので、どんだん味がのり、揚げ油自体がフライの調味料になるのだといいます。古賀シェフの熟練の技を余すことなくおしえてもらいます。



古賀シェフが
ていねいに解説

ここを押さえれば、絶品に!

海老フライの 全テクニック公開

古賀達彦

1968年、長崎生まれ。洋食界の天才といわれる齋藤元志郎氏に師事し、2014年「目白 旬香亭」の開店とともにシェフに就任。ミシュランガイドのビブグルマンに10年連続で選出される。

7 衣の準備をする。



薄力粉と天ぷら粉を合わせてふるう。天ぷら粉を入れると、生パン粉がはがれにくくなる。



ボウルに卵を入れ、泡立て器でコシを切らない程度に混ぜ(泡立てないこと)、牛乳を混ぜる。



生パン粉は少し甘みがあるパンを粗く挽いたもの。低めの温度で揚げはじめるので、色づきがよくなるように砂糖が入ったパンを選んでいる。



4 ボウルに入れ、食用重曹(分量外)を表面全体にふる。ぬめりを感じるようになるまで手で約30秒もみ、水が透明になるまで何回かゆすぐ(1回目の水のにごりにびっくり!)



5 よごれとアクがとれ、海老がプリプリに。



6 ペーパータオルで表面の水分をふき、軽く塩、コショウをふる。



材料 つくりやすい量
海老…4尾(長さ約12cm)
塩、コショウ…各少々
衣 薄力粉と天ぷら粉…9対1
卵(L)…1個
牛乳…35ml
生パン粉(粗め)…適量
揚げ油…適量
(太白胡麻油に太香胡麻油を2.3割ブレンド)

1 海老は冷凍のブラックタイガーでOK。両側の脚の間に人さし指を入れ、尾側の1節を残して殻をむき取る。背側に包丁で切り目を入れ、背ワタを取る。



2 脚のつけ根の残っている部分を包丁の刃先でこそげ取る。この部分はアクがあり、くさみの原因になるのでいねいに。



3 尾の先端を斜めに切り落とし、中の水分を刃先でしごきます。揚げているときのハネ防止と、揚げあがりきれいなピンク色にするため。



13 海老の尾をもち、頭側から油に入れる。素材を入れると油温が下がるので、火を強めて温度を上げる。一度にたくさん入れるのは温度が下がるのでNG。



14 表面が固まってきたら、一度だけ裏返し、そのまま最後まで揚げる。鍋の中で油が対流する動きに合わせて海老の中でも水分が動いているので、その向きを乱さないように、なるべく触らずに揚げる。



15 1分40秒揚げたら、取りだして網にのせる。油から取りだすときには温度が180℃まで上がっているように油温を調節するのがカリッとさせるポイント。

16 このまま余熱で1分40秒おく。油からだしたときがジャストに火が通ったタイミングだが、余熱調理でさらに少し火が通ったくらいがフライの一番おいしい火通り。「天ぶらとは火の入れ方がちがう」(古賀シェフ)。きちんと下準備したので、尾や身が明るいピンク色に。



9 尾をもち、頭側から卵液につけ、余分な卵液をよく切る。



8 海老の尾をもって粉の上に置き、全面にたっぷりともぶし、余分な粉を落とす。背の切り目の内側までていねいに。尾に残した殻にはごく薄く。



10 そのまま頭側から生パン粉の上に置き、生パン粉をたっぷりとのせる。手にのせ、寿司をにぎるようにギュッギュッとにぎる。生パン粉がまわりにたっぷりついているので、力を入れてにぎっても海老はつぶれない。



11 生パン粉をたっぷり、ふんわりとまとった海老。油の中に入れると多くが散り、だいたい1/3のパン粉が残る。



12 揚げ油を火にかけ、165℃に熱する。旬香亭では平成のフライオイルC-1(コーン油と焙煎ごま油のブレンド・業務用)を使用。家庭では太白胡麻油に太香胡麻油を2、3割合わせるのがおすすめ。揚げ油のもちが断然よくなる。



ラムカツ

月齢が高めの肉を選んでいるので、ラム好きにはたまらない風味満点。クミン塩の香味が抜群に合い、ラムの突き抜け感のある味わいをグッと引きだす。



メンチカツ

粗めに挽いた和牛100%と玉ネギ、マスタードなどを練り、つなぎはなし。しっかり揚げ切ると、ふっくら、ジュワリと肉汁を感じる肉々しいメンチカツに。肉を噛み味わう幸せに浸る。



馬カツ

馬のモモ肉を200℃で1分くらい、短時間でやわらかく揚げる。塩でもよし、スライス玉ネギとおろしニンニク、自家製の醤油で馬刺し風にも。5月いっぱいまで、要5日前まで予約(時価)で注文可能です!

軽くてサクサクだから、
おかわり!



アジフライ

上身と下身に分けたアジフライは、ふわりと身がほどけるよう。卵の風味がやさしい自家製タルタルと、好みでウスターソースでもとんかつソースでもいける。



目白 旬香亭

東京都豊島区目白2-39-1 トラッド目白2F
☎03-5927-1606 🕒11:00~15:00(14:00L.O.)、17:00~22:00(21:00L.O.)
📍不定 <https://shunkoutei.jp/>
海老フライ1ヶ900円、メンチカツ1ヶ900円、ラムカツ1900円など。「目白 旬香亭丸の内」もある

かき揚げ

世界最大!? 五人前かき揚げの 妙技と妙味

光村 [名古屋]



この木の棒は油のブレンド用のメジャー。初代の主人が手製でつくり、あとを継いだ息子たちの代にも受け継がれ使われている同店の歴史が詰まった道具。



揚げ油は濃い焙煎の純正胡麻油（業務用）3対サラダ油7の割合で、ごまの香りやうまみが衣に移り、やみつき度が高い。銅鍋は毎営業ごとにピカピカに磨きあげる。

名古屋にこの名店ありと知られる「光村」。2007年に本誌にご登場いただいたときに、こんな大繁盛の天ぷら店があるのか！と驚かされましたが、20年近くたつた今でもその人気ぶりは健在。昼も夜も開店と同時に客が続々と入ってきて大にぎわいです。

同店の名物はかき揚げ。1日に300杯でるかき揚げもおすすですが、ぜひ食べてほしいのが、単品のかき揚げ。それも五人前の特大サイズが逸品中の逸品です！「もとはかき揚げを2枚食べたいので、いっぺんに揚げてというお客様のリクエストに初代が応えたのがきっかけのようです。その枚数が増えてついに5人分まで。そこまで大きくなると揚げ箸でつかめないで、油から取りだすときには揚げ箸2本の上のせてすくいあげるのですが、箸の長さが5人分までで限界なんです」と話す水谷浩三さん。揚げたてからは海老の香りがむんむんで、ごま油の甘い香りと相まって、食欲をわしづかみ。ビールと一緒に食べれば、もう箸が止まらない「大人の極上のスナック」。食して大満足、そしてなぜかまたすぐに食べたくなる記憶に残るかき揚げです。



一番人気はかき揚げ。鯉ダシがきいた井つゆは濃い色の見た目に反して、すっきり上品。かつて長島茂雄さんが名古屋シリーズの折にはかならず出前をとり、「勝ちあげ丼」と呼んで験をかついたというエピソードも。店内には寄贈されたサイン色紙が飾られている。



五人前のかき揚げを揚げるのは、経験が成せる技。衣の表面はカリカリ軽く、内側は少しふっくら、箸を入れると海老をつなぐ衣がほろり、ほろりとくずれる。揚げ場には次男の浩三さんが立ち、サービスは長男の之俊さんが担当し、兄弟で初代の意志を継いで光村の味と人気を守っている。



光村

名古屋市北区清水3-19-18 ☎ 052-911-3512 🕒 11:00～14:00 (13:30L.O.)、17:00～21:00 (20:30L.O.) 📍 水、第1・3火
<http://www.tp-mitsumura.com/> かき揚げ五人前5700円、かき揚げ丼1700円



直径 20cm
原寸大です

かき揚五人前

見よ！揚がった瞬間の五人前の特大かき揚げを。材料は体長4、5cmの小海老50尾を手でちぎり、彩りに三つ葉。傾けた鍋に揚げ油を他の天ぷらよりもたっぷり入れて180℃に熱し、具と衣を合わせて杓子で一杯ずつ入れて大きくしていき、直径20cm、高さ5cmほどに形を整える。「衣と揚げ油の温度差が大きいほど軽く揚がる。油の温度は180℃よりも高くできないので、衣をつくる水をできるだけ冷たくしておくのがコツ」と浩三さん。最大の見せ場は、まだやわらかいうちに裏返す時。このタイミングが軽い揚がりにとって大切だが、きれいに裏返すのは至難の業で長年揚げていても緊張する瞬間だという。



トロ〜リ

黄身の天ぷらの上に食パンを重ねてサンドすると、黄身がとろけだしてソースとなる。主役はかき揚げ、食パンも黄身の天ぷらも、すべてはかき揚げをおいしく食べるためのアイテムだ。



父は24年前に天パーガーをつくり大人気に。息子たちがいま新たなヒット商品を創りだす。

天ぷらサンド

天ぷら兄弟の愛が生んだこの一品

江戸前サンド 秀貴
[東京・梅ヶ丘]



江戸前サンド 秀貴

東京都世田谷区梅丘1-19-6 ☎03-3425-2460 🕒火曜11:30~13:30 Instagram@tempura_kyoudai 「天富良かんの」で火曜日のランチのみ営業。えどまえサンド1700円、天ぷら定食 桜2700円



えどまえサンド



味変!

まずはそのままガブッと。途中で好みでサラダをはさんで味変するのがおすすめ。最後の一口は漬物をはさみ、酸味で口直しの味変も。

かき揚げの大きさに合わせて丸くぬいた8枚切り食パン2枚、その1枚にはマヨネーズをぬり、お客の前に。揚げたての海老のかき揚げを井つゆにくぐらせて食パンの上に供し、その上には半熟に揚げた黄身の天ぷらをのせる。揚げ油は太白胡麻油とコーン油を半々で。



えどまえサンド、銀座天一直伝のドレッシングがかかったサラダ、漬物、赤だしでひとそろい。サラダと漬物は味変要員でもある。

東京・世田谷区の梅ヶ丘で長年愛されている「天富良かんの」。銀座天一出身の菅野雅人さんが30年前に開業し、現在は二人の息子たちも店を盛りあげています。兄の貴弘さん、弟の秀斗さん。二人は天ぷら兄弟のユニット名で天ぷらサンドの試作を続け、そのトライ&エラーをインスタグラムで順次アップ。期待をあまり、ついに満を持して2月10日から火曜日のランチ限定で「江戸前サンド 秀貴」を本格的に始動しました。弟は父から銀座天一の流儀を教え受けた天ぷら職人。兄は天ぷらにビジネスの可能性をみいだすプロデューサー。二人で天ぷらサンドを、カツサンドを超える日本のサンドイッチにするビジョンを描いています。「最高のものができた!」と口をそろえていうえどまえサンドは、かき揚げを井つゆにくぐらせ、黄身の天ぷらをのせて食パンでサンドするスタイル。黄身のとろけるシズルがそそります!



カリン /

カリン /

180℃に熱した太白胡麻油で3分揚げ、取りだして1分やすませ、再度2分揚げる。カリンカリンの歯ごたえは、2度揚げがカギ。



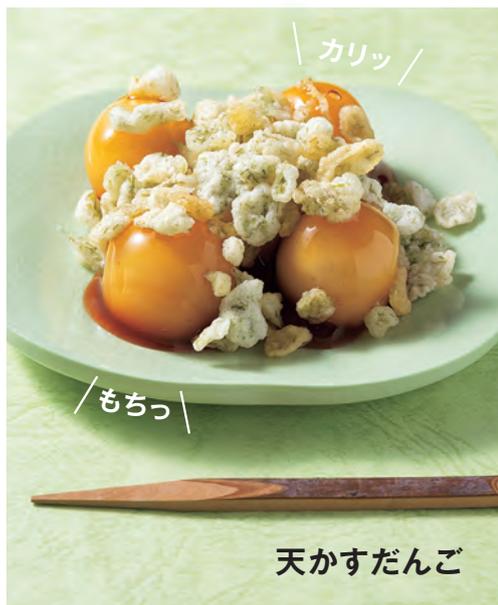
かりんとまんじゅう

饅頭生地にβ化デンプンを配合し、揚げて時間がたってもかりんとうのようなカリンと硬い食感を保つ。こしあんは生地がしとらないように水分を飛ばして炊き、その分太白胡麻油を加えてやわらかさやなめらかさをだしている。揚げたあとは熱くも冷たくもなく、人肌温で包装すると、温度変化による結露などがなく食感が長持ち。「めちゃくちゃ手間のかかるお菓子なんですよ」(浅田さん)

和菓子

乙な甘味、揚げ和菓子

菓匠あさだ [大阪]



カリッ /

もちっ /

天かすだんご

「和菓子屋はできたてのおいしさを、時間がたってもどれだけでもたせることができるかが勝負。かりんとまんじゅうはカリンとした食感や揚げ油のうまみをもたせるために、ぜいたくですが太白胡麻油にこだわっています」と浅田さん。今回は本誌のリクエストがかない、揚げ和菓子の新商品「天かすだんご」も発売が決まりました。乞うご期待！

一口サイズのだんごにみたらしあんをかけて、青海苔入りの天かすをトッピング。天かすはβ化デンプンを入れた衣を揚げると、サクサク感が長持ち。太白胡麻油8対太香胡麻油2の揚げ油のブレンドは江戸前風で、やみつき香ばしさを演出。食べ合わせとは妙なもので、青海苔天かすとみたらしあんが一緒になると、青海苔の香ばしさやごま油の香味、みたらしあんの醤油の風味がふくらむ。



菓匠あさだ 豊里本店

大阪市東淀川区豊里6-1-20 ☎06-6325-3911
 ☎9:00~18:00 無 https://k-asada.jp/
 かりんとまんじゅう184円。オンラインショップあり



創業60年。2代目店主、浅田英治さんはアイデアマン。電子レンジで温めて食べるシリーズなどヒット商品を生む。地域で愛され、本店のほか淡路店、上新庄店を展開。



昨年末、23年ぶりに炭酸水がかわり、新境地のハイボールが誕生。最近ごぶさだった人は、新たなハイボールに要アップデート。

ロックフィッシュ

東京都中央区銀座7-3-13 ニューギンザビル1号館7F ☎03-5537-6900 🕒15:00~23:00、土14:00~17:00 📍基本日、祝 Instagram@kazunarimaguchi



皿からはみだすポークカツ。厚さ5mmの肉にバターをつけて持ちあげると、自重でピローンと伸びて大判に。30gの肉とは信じがたいサイズ感。



バーカウンターの横で、人知れず静やかな音とともに揚げものは進行。鍋には900mlの太白胡麻油、温度は170℃、フタをして大半の揚げものを1分で揚げるのが独自のマニュアル。小麦粉→卵と強力粉と水を1:1:2で合わせたバター→生パン粉の順でつけると、「衣がはがれずビッチとつく」。



アジフライサンドウィッチ

定番揚げものメニューのアジフライ、ポークカツ、ハムカツはサンドウィッチにも。アジフライはトーストしたスカッと軽い食パンでサンド。ピンク色の自家製シバ漬けマヨネーズがアクセントで、この酸味がたまらなく合う。指先でつまみ、一口で食べられるサイズにカットするのはバーならではの心づかい。



塩ピンポン

昨年爆誕した新スナック！ 種明かしをするとインドの揚げ菓子パニプリで、中はピンポン玉状の空洞。「探し当てた逸材。円形の生地を油に入れるだけで、ふくらむとくるくる回転して均一に揚がるので手間いらず」（間口さん）。カリッカリと歯ごたえ抜群。ハチミツと黒コショウで。



ポークカツ

バーのつまみ

至高のハイボールに揚げもの揚げ油は太白胡麻油100%

ロックフィッシュ[東京・銀座]

唯一無二のハイボールと、充実のつまみをめあてに足を運びたい「ロックフィッシュ」。なかでも揚げもの系つまみが見事です。「コロナ禍のアルコール提供自粛中に、せめて温かい食事をもっとフードメニューを増強。揚げもの初心者だったので研究を重ねて、おかげさまで揚げもの人気がスゴくなりました」

と店主の間口一就さん。同店の揚げものはハイボールに合う、軽く香ばしい衣がカギ。乾きものをつまむ感覚で、サクッと、カリッと、揚げものを楽しめます。すっきりと油のおいもしないのは、太白胡麻油100%の揚げ油にこだわっているから。ハイボール↓揚げもの↓ハイボール…と互いを高めあう無限ループをご堪能あれ。

から揚げ



から揚げ

気分はアスリート 鶏のから揚げで タンパク質チャージ!

Sunday Monday Kitchen [横浜]

カリスマ寮母として知られ、ヴィッセル神戸やセレッソ大阪の寮でアスリートやユースの選手に食事をつくってきた村野明子さん。スポーツ料理研究家として活躍する一方で、横浜・日産ウォーターパーク入口横にあるカフェ「サンデーマンデーキッチン」をプロデュースしています。同店の名物の一品は、通称「あっここのから揚げ」と呼ばれる鶏のから揚げです。「寮で食べたいメニューを聞くと、答えは決まって2択で、鶏のから揚げと焼肉です。から揚げはアスリートに欠かせないタンパク質が豊富なムネ肉を使い、40gサイズでボリューム満点に」

と村野さん。イベントや観戦のおともにも、ランチやカフェタイムの一品にもおすすめですよ！



大ぶりの鶏ムネ肉に圧搾純正胡麻油や塩麹、ナンブラー、オイスターソースでうまみ増しの下味。片栗粉を薄くまぶして揚げる。

平成のフライオイルM(太白胡麻油と綿実油のブレンド・業務用)で、カラッと油切れよく。余熱で1、2分おき、ふっくらジューシーに。

カフェではスイーツも人気。キャロットケーキやシフォンケーキには太白胡麻油が、黒ごまチーズケーキには純ねり胡麻 黒ソフトパウチが使われている。



Sunday Monday Kitchen

横浜市港北区小机町3302-5 日産ウォーターパーク入口横
☎045-577-4019 🕒11:00~15:00 📍不定 Instagram@sundaymonday_kitchen

日産スタジアム内の売店でもイベント開催時には鶏のから揚げ(600円)を販売。日産ウォーターパーク入口横のカフェは、ランチプレートやスイーツがプール通いの子どもたちや近隣の住人に人気。プロのアスリートが訪れることも!

菜の花の スパゲッティ

材料 1人分
アンチョビ 15g
EXVオリーブオイル 大さじ1
太白胡麻油 大さじ1
ニンニク 1かけ
唐辛子 少々
菜の花 150g
塩 適量
水 150ml
スパゲッティ(1.6mm) 100g
太香胡麻油 大さじ1弱+適量

- ① アンチョビは表面の油をペーパータオルでふき取り、小さめに切る。
- ② フライパンにEXVオリーブオイルと太白胡麻油、つぶしたニンニク、唐辛子を入れて中火にかけ、温度が上がってきたら弱火にして香りを出す。
- ③ 唐辛子を焦げる前に取りだし、①を加える。菜の花も加え、油がなじんだら軽く塩をする。水を加えてフタをし、菜の花がぐたぐたになるまで蒸し煮する。
- ④ ③と同時に塩を入れたお湯(水に対して1%量の塩)でスパゲッティをゆではじめる。
- ⑤ ④を硬めにゆであげ、③に入れる。和えられる程度にスパゲッティのゆで湯を適宜加え、水分がほぼなくなるまで火を入れ、仕上げに太香胡麻油を加えて和える。
- ⑥ 盛りつけし、太香胡麻油を好みでかける。

クルクル、くるくる。頭のなかでリズムカルに口ずさみながら、巻いたり、混ぜたりを楽しむレシピ。春らしさあふれる明るい気分でクルクル、くるくる。



クルクルつくる、 くるくる食べる

野菜の苦みに合う 太香胡麻油

菜の花やブロッコリーなどアブラナ科の野菜のほろ苦さには、太香胡麻油がベストマッチング。加熱すると香りは揮発し、ごまのうまみがアンチョビなどの材料と相まって絶妙なくし味になる。仕上げのフレーバー使いは、ほんのひとかけで。



オリーブオイルと 太白胡麻油のハーフ&ハーフ

香り高いEXVオリーブオイルを生かしつつ、素材の風味も大切にしたい。そんなときにはオリーブオイルと太白胡麻油を半々にし、オリーブオイルの香りを適度に薄める使い方がおすすめ。和の素材もこのオイル使いだとなじみやすい。





あつあつリ・カーリカ

東京都目黒区鷹番2-20-4 ☎080-4858-2233 🕒18:00~00:00(金土~翌2:00) 📍不定 <https://tabacchi.co.jp/atsu-atsu-ri-carica> 今回ご紹介したカルボナーラは5月いっぱいまで期間限定でメニューに!

「あつあつリ・カーリカ」の春パスタ

カルボナーラ

材料 1人分

生ハム 15g

太白胡麻油 大さじ1

全卵 1個

卵黄 1個分

A パルミジャーノ(すりおろす) 25g

粗挽き黒コショウ 2g

胡麻油 一番搾り 大さじ½

スパゲッティ(1.6mm) 100g

パルミジャーノ(すりおろす) 適量

胡麻油 一番搾り 適量

- ① 生ハムを細長く切る。
- ② フライパンに①と太白胡麻油を入れて中火にかけ、軽く炒める。いったん火からはずし、パスタのゆで湯(あらかじめ水と1%量の塩を沸かしておく)から70ml+水15ml(各分量外)を加え、火にかけて沸いたら弱火にして5分くらい煮る。
- ③ ボウルにAの全卵と卵黄を入れてフォークでよく溶き混ぜ、パルミジャーノ、黒コショウの半量、胡麻油 一番搾りを加えて混ぜる。
- ④ スパゲッティをゆで、硬めのアル・デンテの状態ですべて②に入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤ ④に③を加え、手早く混ぜながら卵液がとろりとするまで火を入れる。
- ⑥ 盛りつけし、パルミジャーノ、黒コショウの半量をふり、胡麻油 一番搾りをかける。

堤 亮輔

1978年、東京生まれ。イタリア修業、エコール 辻 東京 辻フランス・イタリア料理マスターカレッジ、フレンチやイタリアン、和食店を経て、2013年に「リ・カーリカ」を開業。イタリア料理とナチュラルワインをコンセプトに東急東横線沿線を中心に5店展開。



卵と胡麻油 一番搾りでクセになる味わい

卵に胡麻油 一番搾りを入れ、ちょっとクセになる味わいに。その分チーズはおだやかな味のパルミジャーノにして味のバランスを調整。ごま油は黒コショウの香りとも相性抜群。



スターターは太白胡麻油

料理のスターターとしてニンニクや香味素材を炒めるときに使うのは、太白胡麻油。「油に求めるのは軽さ」(堤シェフ)。素材の持ち味をじゃましないオイルとして活用。



カウンターでワイワイと、イタリア料理を楽しめる「あつあつリ・カーリカ」。ちょっとした遊び心のあるメニューが心をつかみます。「焙煎ごま油の香味は、おもしろい。菜の花や卵と相性がいいし、イタリア料理の枠をはずれない遊びができます」と堤亮輔シェフ。同店では太白胡麻油はオリブオイルと並ぶ日常使いのオイル。イタリア料理では、加熱調理にはピュアオリブオイル、仕上げにはエクストラバージン(EXV)オリブオイルという使い分けが一般的ですが、堤シェフはピュアオリブオイルのかわりに太白胡麻油を愛用しています。「料理が重くならず、素材を生かせる」。パスタも皿の上で生き生きしています。



高橋佳介

1994年、千葉生まれ。「コム・ン」などで修業を積み、2024年に「パン・フロレゾン」を開店。パンの世界大会「第9回モンディアル・デュ・パン」の日本代表で第4位を獲得。



黒ごまのエスカルゴ

デニッシュ生地で、黒ごまカスタード（カスタードクリーム600gに対して、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ100g）をくるくる。「黒ごまは大好き。ビター感がクリームやあんこの甘さとよく合う」（高橋シェフ）。黒ごまのパンチとデニッシュ生地のバターの香りのバランスがいい。

ビスケット生地をくるくると絞りだして焼くと、こんなビジュアルに！生地をのせるよりも、絞るほうが作業効率もアップ。パン生地にも太白胡麻油を30%配合し、キメ細かくしっとり保湿。



メロンパン

クルクル



看板商品のコンプレは、全粒粉の湯種30%、キタノカオリブレンド70%の生地に、太白胡麻油を3%配合。ヒキがなくて食べやすく、翌日も硬くならないので人気。

「パン・フロレゾン」でくるくるパンみつけた！

地元密着で愛される「ブレインジュリー」「パン・フロレゾン」とオーナーシェフの高橋佳介さんがコメントするとおり、店内にはみるからにワクワクするパンが並んでいます。めずらしいクルクル模様のメロンパンも発見しました！

「つくり手として、ちょっとひねってひと工夫を凝らしたい。それがお客様に伝わるとうれしいですね」と高橋シェフ。太白胡麻油でつくるビーガンブリオッシュ生地も新登場です。

pain FLORAISON

千葉県市川市行徳駅前1-26-3 ☎9:00～19:00 火、水、ほか不定休あり Instagram@pain_floraison



ビーガンブリオッシュのシナモンロール

新作のビーガンブリオッシュ生地は太白胡麻油を配合し、シナモンあんをくるくるロール。フィリングにも太白胡麻油を入れ、生地をいためないやわらかさに調整する。

ベーカーズパーセント

小麦粉 100%
（キタノカオリブレンド／横山製粉）
塩 2%
キビ砂糖 15%
セミドライイースト 1.6%
（サフ社・ゴールド）
カボチャペースト 20%
マッシュポテト 15%
オーツミルク 52%
太白胡麻油 30%

- フィリング：白あん120g、太白胡麻油20g、キビ砂糖10g、シナモンパウダー5gの割合で混ぜる
- ミキシング：スパイラルミキサーで太白胡麻油以外の材料を10分ミキシング→太白胡麻油を加えながら5分
- こねあげ温度：25℃
- フロアタイム：30分→冷却-5℃で一晩
- 分割：350g
- ベンチタイム：30分
- 成形：麺棒でのばしてフィリング80gを全体にぬり広げ、きつめに巻く。1斤型に入れる
- ホイロ：90分
- 焼成：上火・下火200℃で32分



ふっかふか

米粉ロールケーキには、 太白胡麻油

スイーツ・パン用の米粉がどんどん進化中。クッキングスクール「HAPPY COOKING」の児玉敦子さんに、イチ推しの米粉と太白胡麻油でつくるロールケーキのレシピをおしえてもらいました。生地の乳化がよく、新感覚テクスチャーのふっかふかのおいしさが長持ち。小麦粉でつくるよりもっと簡単、初心者でも失敗ナシでつくれます！



玄米粉のロールケーキ



米粉のロールケーキ



太白胡麻油と卵黄の高い乳化性により、生地がきれいに乳化した状態で焼成。米油、キャノーラ油でつくった生地と比較検証すると、太白胡麻油の生地は数日たってもなめらかな舌触りをキープ。

「この米粉に出会ってからは、ロールケーキがすごくおいしくなりました。太白胡麻油と相性がよくて、一緒に生地をつくると、ふっかふかで、口当たりもソフトりなめらか。ロールケーキ好きのすべての人におしえたい、自慢のレシピです！」

と児玉さん。米粉のお菓子づくりがむずかしかったのは過去の話、グルテンフリーの需要増とともに開発が進みました。

児玉さんが使う米粉は、製パン用の「九州ミズホチカラ米粉」（熊本製粉）。卵黄と太白胡麻油を乳化させたアバレイユにこの米粉を加えると、生地がとてもスムーズにきれいに混ざり、それが焼きあがりのキメ細かさやソフトりしたテクスチャーにも表れます。米粉×太白胡麻油で最高においしいロールケーキを！

米粉は九州ミズホチカラ米粉（熊本製粉）を使用。製パン用の米粉で、ふんわりしながらも、もちりした弾力がでる。※玄米粉のロールケーキは、材料の米粉を「グルテンフリー玄米粉」もしくは業務用「F玄米粉」（熊本製粉）に替える。



米粉のロールケーキ

ふっかふかのプレーンタイプ。

材料 1本分（長さ約25cm）
ロールケーキ生地（27cm角の天板1枚分）

全卵* 5個
キビ砂糖 70g
太白胡麻油 20g
豆乳（無調整） 25g
米粉 70g

*卵黄と卵白に分け、卵白は冷凍庫で一部がシャキシャキと凍結するまでよく冷やしておく。ボウルごと冷やすとベスト
ホイップクリーム

生クリーム（乳脂肪分42%） 200g
キビ砂糖 20g



7

5の紙をはがす。紙の上に上面を上にして置き、波刃包丁で片端を斜めにカットする。この部分（8の写真の左側）が巻き終わりになる。巻くのに自信がない人は、横に等間隔に切り目を浅く4本入れると巻きやすくなる。

8

7の上面全体に6のホイップクリームをL字パレットナイフでぬり広げる。

POINT 手前は厚く、奥は薄めにぬる



9

手前を紙ごと持ちあげて芯をつくり、生地をクルリと巻く。紙の上から両手で形を整える。

POINT 生地がしなやかだから、きれいに巻きやすい



4

2に3のメレンゲの1/4量を加えて底から返すように混ぜ、残りも加えて混ぜる。

5

天板（紙を敷く）に流し入れ、200℃のオーブンで約10分焼く。焼きあがったら、すぐに天板を低い位置から台に落としてショックを与え、天板をはずして網にのせて冷ます。



6

ボウルに生クリームとキビ砂糖を入れ、氷水にあてながら9～10分立て（ピンと角が立つ）に泡立てる。



1

ボウルに卵黄とキビ砂糖の1/2量を入れ、泡立て器で少し白っぽくなるまですり混ぜる。太白胡麻油を加えて混ぜる。

POINT 乳化してとろりとゆるまヨ状態に



2

豆乳を加えて混ぜ、米粉も加えてゴムベラで混ぜる。

POINT 米粉はグルテンがないので、とにかく混ぜればOK!

3

卵白に残りのキビ砂糖を3回に分けて加えながら、ハンドミキサーで泡立てる。

POINT ピカピカで、ふかふかのしっかりしたメレンゲができる



米粉の烏龍茶マンゴー ロールケーキ

烏龍茶の香ばしさと、トロピカルなマンゴーでアレンジ。

材料 1本分(長さ約25cm)

ロールケーキ生地(27cm角の天板1枚分)

全卵 5個
キビ砂糖 70g
太白胡麻油 20g
豆乳(無調整) 25g
米粉 70g
烏龍茶パウダー 5g
ホイップクリーム
生クリーム(乳脂肪分42%) 200g
キビ砂糖 20g
烏龍茶パウダー 5g
フィリング
冷凍マンゴー 100g

1 「米粉のロールケーキ」と同様につくる。ただし、下記は異なる。

- 米粉と烏龍茶パウダーをあらかじめ合わせておく。
- ホイップクリームは烏龍茶パウダーも入れて泡立てる。
- ホイップクリームをぬり広げ、手前のほうにマンゴーを冷凍のまま1列に並べて巻く。



フォークで押しても、生地が切れず、ふっかーと弾力たっぷりな手ごたえを感じる。九州ミズホチカラ米粉と太白胡麻油の組み合わせで、この生地の質感が生まれる。



HAPPY COOKING

東京都千代田区神田錦町3-3 竹橋3-3ビル1F ☎03-3518-0013 <https://www.happycooking.jp/> 料理、お菓子、パンなどカリキュラム豊富、ゲスト講師陣の顔ぶれも多彩なクッキングスクール。今回米粉ロールケーキをおしえてくれたスタッフ、児玉敦子さんの講座も人気。ロールケーキ愛がすごい!



児玉さんの米粉ロールケーキは、新感覚の「ふっかふか食感」にするために、あえて弾力やもちり感がでる製パン用の米粉をセレクト。熊本製粉の「九州ミズホチカラ米粉」(製パン用)を使っています。この製品は、米粉用の新品種ミズホチカラを特殊な製粉技術で開発。従来の米粉と比較して、①粒子を細かく、②粒子をそろえる、③デンプンを損傷しないという3点を改良することにより、米粉だけでもボリュームたっぷり、米粉が誕生しました。

ふっかふかの 米粉ロールケーキは 九州ミズホチカラ米粉で

米粉用の新品種の開発と高度な製粉の技術が、米粉のスイーツ・製パンの可能性を拡大

巻き巻き たのしい くるくるレシピ

口ずさみながらLet's cook。
くるくる、クルクル♪ 家庭で手
軽につくれる野菜たっぷりベジ
春巻や、くるくる混ぜてつくる
マヨネーズのアレンジ「まぜマ
ヨ」など、つくる人も、食べる人
も楽しく!

Spring roll

スティックベジ春巻

カラフルなスティック野菜の春巻をつくり、くるくるまぜマヨを
ディップしてサラダ感覚で。野菜を細長くきつめに巻くのがポイント。

春巻のつくり方

- ① 春巻の皮をザラザラした面を上にし、角を自分に向けて置く。乾くと包みにくいので注意。
- ② 中心より少し手前に、フィリングを細長くのせる。左右をしっかりとじないと油が中に入ってしまうので、両サイドはあけること。
- ③ 皮をフィリングにかぶせてきつくひと巻きし、左右をフィリングがはみでないように折りたた

み、最後までくるくる巻く。巻き終わりは水溶性小麦粉(薄力粉と水を同割で溶く)をぬってとめる。

- ④ 鍋に揚げ油を2cmほど入れ、170℃に熱する。
- ⑤ 春巻を入れ、両面がキツネ色になるまで揚げる。ペーパータオルを敷いた網に取りだして油を切る。

揚げ油のおすすめブレンド

- 野菜系=太白胡麻油に太香胡麻油を3割ブレンド
- スイーツ系=太白胡麻油100%
- ごま油は酸化劣化しにくいので、揚げ油が長持ち!
- 揚げものに2,3回使うことができ、最後は炒め物などに使えばOK





春は「くるくる春巻」と「まぜマヨ」で野菜をたっぷりいただきます

生エビチリ!? タルタル

「賛否両論」笠原さんの具だくさん「食べすぎちゃうラー油」でタルタル仕立て。



① マヨネーズ10g、食べすぎちゃうラー油10gをくるくる混ぜ、太香胡麻油適量で濃度を調整する。



スナップエンドウ

フィリング: ① スナップエンドウ4本の筋を取る。
クミンまぜマヨ: ① マヨネーズ大さじ2、太香胡麻油小さじ1/2、クミンパウダー少々をくるくる混ぜる。



Fresh spring roll

タルタル系 まぜマヨを生春巻に

ミミガータルタル

AKOMEYA TOKYOの「たっぷり具材 花椒薫る麻辣高菜」をベースに、ミミガーの食感がアクセント。



① マヨネーズ10g、麻辣高菜5g、5mm角にカットしたミミガー7gをくるくる混ぜ、好みでごま油屋のラー油適量を加える。



まぜマヨのアレンジに手軽に使えるごま油。太白胡麻油や太香胡麻油で、用途に合わせて使いやすい硬さに調節するのが裏技テクです。



明太キャロットラペ

フィリング: ① ニンジン100gをせん切りにする。明太子半腹をほぐす。② ①と太香胡麻油小さじ2を合わせる。

ラー油まぜマヨ: ① マヨネーズ大さじ2、ごま油屋のラー油適量をくるくる混ぜる。

★ ニンジンぎらいのお子さまにも人気。



菜の花

フィリング: ① 菜の花2本を適当な大きさに切る。
辛子まぜマヨ: ① マヨネーズ大さじ2を太白胡麻油適量で少しのばし、辛子小さじ2、すり胡麻 白 小さじ3をくるくる混ぜる。
★ 菜の花の水分がでやすいので、時間がたたないうちに食べるのがおすすめ。



※ 春巻のフィリングは1本分、まぜマヨの材料はつくりやすい量です。

Sweets

スイーツ春巻も



フィリング



白ごま スイーツ春巻

フィリング：① 白花豆の煮豆30gを軽くつぶし、純ねり胡麻 白ソフトパウチ1.5gを混ぜる。好みで柚子ジャム適量も混ぜるか、揚げた春巻に添える。★煮豆でつくる即席白あん。



フィリング

黒ごま スイーツ春巻

フィリング：① 白花豆の煮豆20gを軽くつぶし、5mm角に切ったバナナ10gを混ぜる。② 春巻の皮に①のをせ、純ねり胡麻 黒ソフトパウチ小さじ1/2をたらす。



フィリング



フィリング



タラの芽、落のとう

天ぷらよりも簡単！パリパリッと、春の香りが口いっぱい広がる。

① タラの芽は根元を切り落とし、ガクを取りのぞいて掃除する。② 落のとうは大きさによって、半分もしくは粗切りにする。アクが強く変色しやすいので、直前に準備する。③ 春巻の皮に巻きやすい量をのせて巻く。★塩を添えて。



フィリング



キャベツサラダ

パリッとハンディな新キャベツサラダ。

① キャベツせん切り40gと太香胡麻油小さじ1、塩1つまみを混ぜ、しんなりしてきたら片栗粉小さじ1を加えて混ぜる。② 春巻の皮にのせ、黒コショウをたっぷりふって巻く。③ 黒酢に太香胡麻油を数滴たらして添える。

★ボリュームたっぷりのフィリングなので、中央に多めにこんもり、両サイドは少なめに置くと巻きやすい。



フィリング



ニラ田楽

ビールのつまみにぴったり。

① ニラ6本を長さ3cmに切る。② 田楽味噌大さじ1と圧搾純正胡麻油大さじ1/2を混ぜる。③ 春巻の皮に①の半量、②、①の残り半量を順に重ねてのせて巻く。★揚げるとカサが減るので、多めの量を細きつめに巻く。



くるくるソーセージ

生春巻の皮でつくる、もちもち食感の簡単ソーセージ。

- ① せん切りキャベツ120g、みじん切りにした長ネギ½本、塩小さじ1を混ぜ、しんなりしてきたら、豚ひき肉25gを加えてゴムベラで切るように混ぜる。
- ② ひき肉が全体に行きわたったら、太香胡麻油大さじ1、白醤油大さじ½、シナモンパウダー小さじ2を加えて混ぜる。
- ③ 巻く直前に、パクチー5株の葉をちぎって加えてざっくり混ぜる。
- ④ ライスペーパーをキッチンバサミで半分に
- ⑤ ③をのせて細長く巻き、くるくる巻いて楊枝でとめる。くっつきやすいので、オーブンペーパーなどの上に置く。
- ⑥ フライパンに太白胡麻油少量を引いて熱し、⑤を入れて強めの火で焼き色をつけ、裏返し、水小さじ1を入れてフタをして蒸し焼きする。

★ライスペーパーを切らずに1枚で巻くと、よもちもち食感になる。

くるくるユーモアに



まぜマヨグラタン

ほろりほろりとした舌ざわりで、香ばしいマヨネーズ焼き。

- ① ブロッコリー、芽キャベツ、カボチャ、プチトマトなどの野菜を適宜下準備し、太白胡麻油を表面にまぶして耐熱容器に並べる。
- ② マヨネーズ50g、純ねり胡麻 白ソフトパウチ15g、すり胡麻 白3gを混ぜてまぜマヨソースをつくる。
- ③ ①の上に②をくるくと絞る。
- ④ オーブンでこんがりとし焼き色まで焼く。



くるくる形状が愛らしいうずまきかりんと。耳のようにみえることから耳かりんとうと呼ばれたり、中国では猫の耳と呼ばれて子供のおやつとして人気だったり。菓匠あさだのうずまきかりんとは、厚めで歯ごたえしっかりタイプ。

ごまの「うずまきかりん」とを食べてみたい！ そんなリクエストに、P14に登場した「菓匠あさだ」がこたえてくれました。キビ砂糖、黒糖でつくった二色のかりんとう生地に白、黒のすり胡麻をそれぞれ混ぜ、くるくとロールして薄切りに。太白胡麻油で香ばしく揚げました。駄菓子風にカリんとした食感を楽しむのもよし、黒ごまきな粉と黒蜜をかけて味変を楽しむのもよし。春先に店舗でも販売がスタートする予定なので、お楽しみに！

菓匠あさだ[大阪]に うずまきかりんとうが 新登場です！



ごま油のおかげ!

毎日食べたい、 やみつきごはん

やみつきの一言 ㉔

春野菜とごま油は バツグンに相性がいい

笠原将弘 賛否両論

連載 ㉔

春の陽気に誘われる今日この頃。食卓には生き生きとした春野菜がのびります。一年中食べられる野菜でも、春のこの時季はとくにみずみずしかったり、味が濃かったり、特別なおいしさを楽しめます。

タコと菜の花の辛子和え

材料：4人分

木綿豆腐	150g	菜の花	1束
白味噌	大さじ1	醤油	少々
太香胡麻油	大さじ1	ゆでダコの脚	1本
A 砂糖	小さじ1	いり胡麻 白	少々
酢	小さじ1		
辛子	小さじ1		

- 豆腐はペーパータオルで包んで重石をのせ、30分ほど水切りする。
- ボウルに①とAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせてなめらかにする。
- 菜の花は硬めにゆで、氷水にとる。しっかり水気を絞り、醤油をまぶしてさらにもう一度絞る。長さ3cmに切る。
- ゆでダコの脚は一口大に切る。
- ②に③、④を入れてさくっと和える。
- 盛りつけし、いり胡麻 白をふる。



春キャベツのおかか炒め

材料：2、3人分

キャベツ	½個	オイスターソース	大さじ2
ニンニク	2かけ	酒	大さじ1
太白胡麻油	大さじ1	A 砂糖	小さじ½
太香胡麻油	大さじ1	一味唐辛子	少々
鰹節	10g		

- キャベツはザク切りにし、水でさっと洗ってザルにあげる。
- ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンに太白胡麻油と太香胡麻油、②を入れて中火にかけ、香りが立ったら、鰹節を入れてさっと炒めてAを加える。
- ①を加えて強火にし、さっと和える程度に炒める。



焼きカブの炊き込みごはん

材料：3、4人分

米	2合	太香胡麻油	大さじ1
カブ	2個	塩	少々
水	340ml	太白胡麻油	小さじ1
淡口醤油	30ml	黒コショウ	少々
酒	30ml	いり胡麻 白	適量
昆布	3g		

- ① 米をとぎ、30分以上浸水させてザルに上げて水気を切る。
- ② カブは皮つきで12等分くらいのくし切りにする。茎と葉は小口切りにする。
- ③ Aを合わせる。
- ④ フライパンに太香胡麻油を入れて中火にかけ、カブの両面を焼き目がつくまで焼き、軽く塩をふる。
- ⑤ 土鍋または炊飯器に①、③、④を入れて白飯と同様に炊く。
- ⑥ カブの茎と葉を塩もみして水気をしっかり絞り、太白胡麻油で和える。
- ⑦ ⑤が炊きあがったら、⑥をちらして蒸らす。黒コショウ、いり胡麻 白をふる。



東京・恵比寿、名古屋に店を構える賛否両論。コロナ禍以降休業していた金沢店が4月24日に営業再開することが決まりました！ 風情あふれるにし茶屋街散策の折にもおすすめです。



賛否両論 金沢
 石川県金沢市野町2-25-19
 ☎076-243-6630
 🕒11:30～14:00、17:30～21:00
 🔥火、水

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/>

豚こまとブロッコリーの一口かき揚げ

やみつく
ラーマヨ！



材料：4人分
 ブロッコリー ½株
 長ネギ ½本
 豚こま切れ肉 200g
 薄力粉 適量
 「卵黄 1個分
 A 冷水 200ml
 薄力粉 120g
 太白胡麻油 適量
 「マヨネーズ 大さじ2
 B ごま油屋のラー油 小さじ½
 レモン ¼個
 塩 少々

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむく。それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 長ネギは小口切りにする。
- ③ 豚肉は大きければ食べやすく切り、1枚ずつほぐす。
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、薄力粉を全体にまぶしながら混ぜる。
- ⑤ 別のボウルにAを入れて混ぜ、これを④に少しずつ加えて具がまとまる硬さにする。
- ⑥ フライパンに太白胡麻油を2cmくらい入れて170℃に熱し、⑤をスプーンで一口大に丸めて入れ、カリットするまで3～4分揚げる。
- ⑦ Bを混ぜてラーマヨをつくる。
- ⑧ ⑥を盛りつけ、レモン、塩、⑦を添える。
- ◎ 揚げ油は太香胡麻油を3割ブレンドしてもOK。

from
上海

市場規模、技術ともに急伸長する中国のベーカリー業界



世界のカフェ・スイーツ・ベーカリー市場では、日本の伝統的
和素材や高品質な材料の需要がますます高まっています。マル
ホン胡麻油は「W!sozai」プロジェクトの中核企業として昨年
から活動をスタートし、さる2026年1月20日、21日の2日間
にわたり、中国・上海で大澤秀一シェフを招聘した講習会を開
催しました。中国のベーカリー市場はここ10年で急速に発展し、
若い世代のパン食が増え、現在は高付加価値ベーカリーに注目
が集まるフェーズ。現地では中国内外の小麦粉を扱う商社、上

海勁柏国际贸易有限公司（Queenブランド）や法印食品有限
会社と協業し、Queenブランドの直営ベーカリー「L'AME DU
PAIN」に現地のブーランジェや経営者50名が集まりました。
大澤シェフが披露した8生地22品の講習のなかでもとくに注
目が集まったのは「ハード系パンの歯切れ、軽さなど食べやす
さ」「高い冷凍耐性」で、参加者の今後の商品設計や訴求軸に
一致し、高い評価を獲得しました。W!sozaiは今後も中国全
土での講習会の実施など活動を加速していきます。



世界大会優勝の経歴をもち、現在はCORVUSのシェフを務める大澤さん。講習会
は定員超えの大盛況で、急遽ライブ配信も。太白胡麻油は生地のヒキを抑えるために、
太香胡麻油は小麦粉の香ばしさに合わせるなど、大澤シェフのごま油使いは現地の
ブーランジェたちに影響を与えた。日本からもう1社、垣崎醤油店（島根県）も参加。
<https://wasozai.jp/>



上海の高付加価値ベーカ
リートrendを象徴する一店
「28 AOUT」。フランスで
修業したシェフが経営する、
昼はベーカリー・カフェ、夜
はビストロのライフスタイル
提案型の二毛作店舗。ハー
ド系パンからスイーツまで
ラインナップが幅広く、太白
胡麻油も使われている。



押しただけ自由自在、 料理がもっと快適になるごま油。 压榨純正胡麻油プッシュボトル新登場！

約1年ぶりの新商品の登場です！ 2月1日、おなじみの「压榨純正胡麻油」に新しくプッシュボトルタイプの容器（165gPETボトル）が加わりました。マルホン胡麻油のチームは開発にあたり、ごま油の容器に関するお客様の声を徹底的にリサーチ。「油の容器でもっとも重視することは？」の問いに対しては、44%の人が「液だれしないこと」と回答。続く要望は「量の調整のしやすさ」ということがわかりました。これらのお客様の声を反映して誕生したのが、「压榨純正胡麻油プッシュボトル」です。軽く持ちやすいPETボトル容器で、片手で簡単に量の調節ができ、最後の1滴を使うまで液だれまったくなし。お客様からも「ちょっと味変したい時に便利なボトルだと思います」(20代男性)、「料理の仕上げにひと回しするのに重宝しています」(50代女性)といったうれしいコメントをいただいています。いつもの压榨純正胡麻油のおいしさを、もっと便利に毎日の食卓やキッチンでお楽しみください！

压榨純正胡麻油 プッシュボトル
(165gPETボトル)



压榨純正胡麻油は幅広い料理で活躍する万能タイプ。毎日使うごま油だから、プッシュボトルでお好みの量を1滴から。味変にも使いやすい！

液だれなしのボトルの口で、ベタつきなし。ノーストレスにごま油を楽しめます。

NEW SHOP

生どらやきの「和甘」が銀座に進出

赤坂おぎ乃の荻野聡士さんが手掛ける和菓子ショップ「和甘」。行列がたえない虎ノ門ヒルズ店、エキュート大宮店に続き、新店がGINZA SIX 地下2階に3月10日にオープンしました。同店は初となるイトインスペース「茶房」を併設し、日本茶のブランド「SABOE」が監修。これまでも人気だった銅板で焼く焼きたての生どらやきや和ジェラートに加え、お茶菓子として一口大福や白胡麻葛豆腐などもお目見えします。看板商品の生どらやきは、生地にも銅板の引き油にも太白胡麻油を使用。洋菓子のようなふんわり感としっとり保湿感があり、あんこやクリームととてもよく合います。5月には季節の生どらやきとして、昨年好評だった「黒胡麻」が再登場します！



赤坂おぎ乃 わかん 和甘

東京都中央区銀座6-10-1 GINZA SIX B2F ☎03-6274-6400
🕒10:30～20:30 📍施設に準ずる
<https://wakan-ogino.com/>

FROM KYOTO

京都料理芽生会が 「美蓄食」をお披露目

さる2月15日、16日に開催された「京料理展示大会」の会場内に、「“美蓄食”芽生会レストラン」が2日間限定で開店。京都料理芽生会は「災害時であっても食を通じて心を豊かにしたい」という想いをもち、京料理の味と技をストック食品として生かす挑戦を続けています。そして現在開発が進んでいるのが、高温高压技術により常温保存が可能な「美蓄食」です。「今回ご試食いただいたお客様からの評判は上々。今後もメンバーが一丸となり、京料理の再現性が高い料理をさらに増やしていきます」(佐竹洋治会長)。近い将来にはストック食品としての販売につながる見込みです。

京都料理芽生会

<https://www.kyoto-mebaekai.com/>



上写真の白味噌仕立ての野菜汁、山椒の香りを移した鰯油焼きのほか、京の食材たっぷりの肉豆腐、精進出汁の焼き合せ、無水なのに出汁たっぷりの鶏冬瓜の5品をコースで提供。