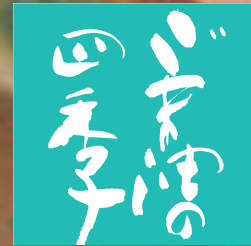


ごま油の四季



夏の号

160

2026 Summer

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

特集◎
伝統とりボン

沖縄 テロワール

飯田将太さんが行く「豚と鰹、沖縄のダシ文化」

沖縄ハム総合食品 パパイヤとスプイ

ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄 ハレクラニ沖縄

あーすん 錬 宗像堂 羊羊 YOYO AN FACTORY PUZO ちびちび 月と器

ジミー ジャッキーステーキハウス ブルーシール 読谷テロワール 共栄社

毎日食べたい、やみつぎごはん 笠原将弘 [賛否両論]

食べる美容レシピとごま油 茂田正和 [OSAJI]

まるっと、本物。マルホン

ごま油の四季

160

2026

夏の号

編集人・横山せつ子 編集・村山知子 デザイン・簡井英子 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 フードコーディネート・中山暢子



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】大阪府中央区南本町4-5-20 本町矢野ビル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

豚と鰹、



長濱徳洋

1981年、沖縄県本部町生まれ。神戸で製菓・製パンを学び、2004年に沖縄ハム総合食品(株)に入社。2022年、父の跡を継いで代表取締役社長に就任。
<https://okiham.co.jp/>

飯田将太

1977年、神奈川県真鶴町生まれ。2010年、らぁ麺 飯田商店を開業。著書に「本物とは何か」(プレジデント社)。
<https://r.iidashouten.com/>

沖縄の ダシ文化

琉球料理のユネスコ無形文化遺産登録をめざすムーブメントのなかで、あらためて沖縄で昔から受け継がれてきた食文化が見直されています。沖縄ならではの島野菜や薬草、香辛料、独特の調理法などをみていくと、気づくのは「ダシ」の存在が大きいことです。京都にヒケをとらぬほどのダシ文化が食の根っこにあり、ダシのベースは「豚」と「鰹」という点が沖縄独特です。

飯田 沖縄は豚と鰹のダシ文化。この事実を僕はつい最近まで知りませんでした。長濱社長にお話を聞くのを楽しみにしてきました。

長濱 まず沖縄の基本的なダシをご用意しました。「鰹ダシ」、ダシ骨でとった「薄い豚ダシ」「濃い豚ダシ」の3種類です。

飯田 早速いただきます。まずは鰹ダシから。ガツツリ酸味があり、うまみのボディも強い。

長濱 沖縄の水は硬度が高いので、ダシがでにくいんです。だから血合い入りの鰹節を使い、弱火で3〜4分煮だします。

飯田 入りづらいところに、強い鰹節が無理矢理入りこんだみたいな、そんなダシの味。水のミネラル感も残っているような。

長濱 京都をはじめ日本のダシは繊細でやさしい味ですが、沖縄

Special thanks: ダイニング英(石垣)





鯉ダシ、薄い豚ダシ、濃い豚ダシの3種類を味わい、沖縄の豚食文化を知り、「豚をリスベクトする気持ちが強くなった」という飯田さん。沖縄そばを知るために、木灰水での製麺にはじめて挑み、5種類の麺を持参した。



血合い入りの鯉節を3〜4分煮だした鯉ダシ。豚ダシはダシ骨のみを弱火でコトコト約3時間かけて煮だし、濃さはダシ骨の量と時間で加減。強火で吹き込まないので、濃度はあるが澄んだダシ。

この地ならではのダシを知る

異なるうまみが何層にも重なりあつたしっかりした味なんです。沖縄では「あじくーたー」といいます。

飯田 薄い豚ダシも、淡くても厚みがありますね。硬水だからかな、ちよつと鉄分も感じます。濃い豚ダシは白湯になっているけど、くさみがない。豚ダシの強さが、

あるからこそ、鯉ダシも強くっていいんだ。本枯れ節なんかだと、全然勝てないはず。こういうダシのバランスもあるということが、勉強になります。それにしても、どのダシもうまい！
長濱 先人の知恵ですね。たとえば中身汁（伝統的なモツの吸いもの）や沖縄そばのスープをつくるときは、豚ダシと鯉ダシの割合の加減で味を調えます。最近鯉ダシが多い傾向ですが、鯉節は明治

初期までは貴重な食材だったので宮廷料理でしか使えず、家庭では豚ダシでした。沖縄には昔から「以類補類」という中医の食べ方が伝わり、調子がわるい体の箇所と同じ部位を豚から食べて補う習慣があります。たとえば、足の調子がわるければ、豚足を食べなさいと。この視点からみると、骨からとる豚ダシは、体の骨格を丈夫にしてくれるんでしょうね。
飯田 豚ダシに対する想いがめっちゃ強くなりました。この気持ちに僕なりに表現してみたいんですが、即興で沖縄そばをイメージしてつくってもいいですか？
長濱 それを楽しみにしてました。
飯田 実は昨晚、はじめて木灰水で製麺しました。沖縄そばは本来、木の灰でつくった木灰水でつくるのだと知り、どういふものか知り

オキハムと豚食のヒストリー

琉球王朝（1429年～1879年）から続く沖縄の豚食文化。ところが第2次世界大戦後の食糧事情は非常に厳しく、豚の飼育頭数も激減しました。そんな沖縄を食糧難から救ったのは、1948年にハワイの沖縄県人会から寄贈された550頭の豚。この豚は各市町村に分けられ、数年で10万頭にまで増えました。

オキハムの前身である本部畜産は、昔ながらの家庭内養豚を規模の大きい多頭飼育するために1961年に創業。そして、1977年に豚の売れにくい部位を加工食品として製造する沖縄ハムが誕生しました。豚に支えられてきた沖縄の食の歴史は、「豚は鳴き声以外すべて食べる」といわれる豚食文化とともに今も受け継がれています。

たくてたまらなくなり、石垣島の「ダイニンググ英」さんから木灰水を分けていただきました。沖縄産の小麦粉は、ベーカーリーの知人から「島麦かなさん」というブランドの中力粉と強力粉を送ってもらいました。塩は沖縄のぬちまーす。
長濱 木灰そばを使う店も増えていますが、まさか飯田さんがつくるとは。
飯田 試行錯誤して5種類の麺をつくりましたが、沖縄産の中力粉と強力粉、ハルユタカの1等粉を同割でブレンドした麺でいきます。沖縄の小麦粉の風味がすごくいいけれど、灰分値が高くてちぎれやすい点を工夫した割合です。
長濱 ダシはどうしますか？ 県内でも地域的な特徴がありますが、鯉を先に感じて、あとからそこはかとなく豚を感じるスープが多いですね。とくに最近人気の沖縄そ

ば店はあつさり鯉ダシが多いです。
飯田 濃い豚ダシをメインにして、鯉ダシを1割。いや、0.5割かも。鯉はあんまりじゃまするなよと牽制しつつ、鯉ダシの酸も入ると豚ダシのボディが強くなるイメージです。豚を大事にしたいから。
長濱 先ほど、薄い豚ダシに鉄分を感じると言っていましたよ。昔ながらの製法で鉄釜で炒った「屋我地島の塩」がありますが、使ってみますか？

飯田 この塩うまい。はじめガツンとくるけど、あとがまるやか。使います！ 具は塩ソーキ（豚バラ軟骨の塩煮）、青ネギでシンプルに。ミニガーをラーメンのメン





沖縄そばは本来はどんぶりでスープと調味料を合わせないが、どんぶりに太白胡麻油と塩を入れるラーメン式で。「入れなくても成立するけれど、入れると入れないではまったくちがう。そういう仕事をするのが太白胡麻油。豚と鰹のシンプルなダシだからこそ、力を発揮する」(飯田さん)

沖縄の豚へのリスペクトが具に

塩ソーキ2切れの具で、1切れは上にシークワサーの油味噌をあしらう。あとはシンプルに青ネギと、細切りのミミガー(豚の耳)。コリコリ軽い食感のミミガーは、沖縄そば界で“ネクスト・メンマ”になるかもしれない。豚を余すことなく食べきる精神をこれらの具に投影。

沖縄そばでもなく
ラーメンでもなく、
豚と鰹への敬意をこの一杯に



木灰水で製麺した生麺

小麦粉は沖縄産「島麦かなさん」の中力粉、強力粉、ハルユタカの1等粉を同割でブレンドし、ぬちまーす、石垣島でつくった木灰水で製麺。「木灰水でつくとコシがでて、ちょっと驚くほど小麦粉の甘みが増す」(飯田さん)。沖縄では木灰そばが復活の兆しあり。

濃い、でも澄んだ味わいの豚ダシベース

太白胡麻油4g、屋我地島の塩4.5g、濃い豚ダシ220g、薄い豚ダシ130g、鰹ダシ30gを合わせたスープ。圧倒的な豚ダシ感とともに、血合い入りの酸味が強い鰹ダシが縦軸ですと存在するような味わい。豚ダシは炊き込まず弱火で煮だすので、いわゆる濃厚とんこつとは一線を画す濃さ。くさみがなくやさしい。

豚ダシの
この味
見直したい



塩軟骨ソーキ

ミヌダル、油味噌



ラフテー

スーチカー

琉球料理とダシパン。1 豚肉に黒ごまペーストをぬって蒸したミヌダル。シークワサー油味噌を添えて。2 塩軟骨ソーキにピパーチ（島コショウ）をふり、大根イリチーをトッピング。3 塩漬け豚スーチカーをシークワサー、塩ダレ、太香胡麻油で和え、キャロットラベをトッピング。4 ラフテーとにんじんしりしりをサンド。



長濱社長が用意したのは、ダシで生地をつくるダシパン。これがそうざいパンによく合う。ダシを軸に二人の話は尽きることがない。

マのように入れようと思います。
 長濱 それは新しい発想！ キクラゲのような食感なので、いいアクセントになると思います。
 飯田 どんぶりに塩4・5g、太白胡麻油4g、そして濃い豚ダシ220g、薄い豚ダシ130g、鰹ダシ30g。豚のダシをしつかり生かしたいので、他の調味料は入れず、太白胡麻油のうまみと麵から溶けだす味で完結。
 長濱 飯田さん、このスープ、とてもなつかしい味です。昔の沖縄そばはこういう豚ダシの味でした。それを思い出しました。ラーメンの濃厚とんこつとはちがう、でも濃い豚のダシ。これですよ、沖縄の「あじくーたー」は。



木灰水でつくった麵を太香胡麻油で炒めて焼きそばをつくり、ラフテーとともにダシパンでサンド。飯田さん即興の焼きそばパンのできあがり！

ダシの力は底知れない

ました。実は私も飯田さんをお迎えするために、「ダシパン」をつくりました。鰹と昆布のダシでおこした天然酵母で、90%高加水のすべてにダシを使用し、油脂は太白胡麻油。山食は太香胡麻油をぬって香ばしさをだしました。
 飯田 これはおもしろいですね！「ダシくさい」わけじゃなく、でも水でつくるのとは味がちがうんだろうな。
 長濱 ダシでつくとムチュムチとしたコシがでて、栄養分が多いので発酵も早いです。何よりも琉球

料理をフィリングにしたそうざいパンをつくるときに、ダシが小麦と琉球料理の味をつないでくれ、より一層おいしさを引き立てます。
 飯田 この豚肉のそうざい、全部琉球料理なんですか？
 長濱 伝統的な琉球料理です。ダシパンだと、ごはんのおかずみたいに食べられませんか。
 飯田 うまいですよ！ このダシパンは、カツサンドや焼きそばパンにも合いますね。

長濱 今日飯田さんの食に対する姿勢といえますか、素材や生産者を知ることからはじめる考え方にとても共感を感じました。
 飯田 先人たちが何をしてきたか、いつも想像力を働かせながら想いをめぐらせています。そうすると、自分がぶ厚い人間になっていくからです。
 長濱 私もオキハムを継いでできた父や祖父の想いをたぐり、沖縄の豚食文化に向きあっています。飯田さん、沖縄そばの木灰プロジェクトをやるしかないですね！

ダシ文化 ネオ 沖縄そばを 訪れる



島袋博昭

1980年、沖縄県生まれ。東京「麺の坊 砦」で修業後に帰沖。2010年にラーメン「麺や 偶もとなり」を開業し、県内に5店、台湾に3店を展開。「沖縄そば パパイヤとスブイ」は2022年にうるま市に開店、2024年に現在地に移転。

飯田将太さんが訪れたネオ沖縄そばは、宜野湾市にある「パパイヤとスブイ」。新しさとともに、昆布や鰹節、島野菜が沖縄らしい存在感を発揮しています。



1 これがパパスブそば。どんぶりに塩ダレと香味油を入れ、3種類のダシを合わせたスープを注ぎ入れるラーメン系のつくり方。香味油はラードと太白胡麻油が同割。2 水ダシの昆布を細切りにして具に。スープにもとろみがかでて独特のテクスチャーに。3 ウェブの対談では、飯田さんが木灰水で製麺した麺も登場。

パパイヤとスブイ

沖縄県宜野湾市大山7-10-1350 ぎのわんゆいマルシェ食室内 ☎090-4471-8818 🕒11:00~14:30
📍不定 Instagram@papasubu.official
パパスブそば950円、イカスミそば1450円など

「パパイヤとスブイ」の看板商品は、パパスブそば。生の青パパイヤの細切りと、煮含めたスブイ（冬瓜）がラフテーよりも存在感たっぷりなのに、一晩水ダシをとったあとの昆布も具としてスープに浮かびます。この昆布のまわりのねばねばがスープに溶けだして生まれるとろみが独特で、スープのなかに不均一に広がり、口当たりにも味わいにも抑揚が生まれます。

「スープの上に脂が少し浮いているので、ラーメン寄りかと思ったり、上にそのままのせた鰹節が沖縄そばのほうに引きもどしてくれる。食べる前に鰹節の香りがダイレクトにきて、麺とスープを食べを進めるうちにうまみと香りが溶けだして、自分で少しずつ鰹ダシを追加しているみたいな感覚。具もあり、ダシでありな立ち位置が個人的で、すごく好き」と、パパスブそばを完食した飯田さん。沖縄そばらしくないような、沖縄そばのような、不思議な食後感の一杯です。

「正確にいうと、麺もスープも伝統的な沖縄そばのつくり方ではないですが、やっぱりこれは沖縄そば。お客さまも沖縄そばとして食べにきてくれています」といいます。パパイヤとスブイのオーナー島袋博昭さんです。沖縄そばとラーメンの線引きは最近ボヤツとしたものになりつつあるようで、ネオ沖縄そばと呼べる店も増えているそうです。



ウェブに続く！



オキハム創業50周年に向けて、 マルホン胡麻油と 熱烈コラボプロジェクトが スタートしました！

製品開発部のハム・ソーセージ、そうざい、レトルト、飲料、乾燥の5つのカテゴリから全スタッフが結集！

沖縄ハム総合食品は2027年に創業50周年を迎えます。オキハムの愛称で親しまれ、県内のスーパーには肉加工品やレトルト食品のコーナーにオキハム製品が欠かせません。目下、オキハムとマルホン胡麻油は来年に向けてコラボレーションを進行中。製品開発部のスタッフとともに、「豚食×ごま油」が新たに拓くクリエイションを探求しています。沖縄の豚食文化を育んできた同社と、マルホン胡麻油の今後の動向にご期待ください。

マルホン胡麻油チームがミミガー、バラ軟骨、豚ダシなどを活用したメニューを提案し、それらをもとに各チームの視点でプレスト。製品開発部の竹西広一部長の口から「いけそうだ」と力強いコメントが。各種あるごま油の特徴を生かし、豚肉料理のおいしさを引き出すために、今後も試作やミーティングを重ねます。



来年まで
待てないから

今年の夏は コレがオススメ！

オキハム自慢のレンチンバック「塩だれ軟骨ソーキ シークワサー風味」は、ニンニクとごま油のパンチ、シークワサーのさわやかな風味がやみつきになる一品。そのまま食べればビールのつまみにも、ごはんのおかずにも。軟骨ソーキを具に、塩だれは調味料として活用すると、簡単アレンジもできます。夏のスタミナ源に、アウトドア飯にも！



<https://okiham.co.jp/portfolio-items/shiodaresoki/>



塩焼きそば ごま油と塩だれは相性抜群

材料／2人分 压榨純正胡麻油大さじ1 焼きそば麺2玉 塩だれ軟骨ソーキ シークワサー風味1パック 塩、コショウ各適量 万能ネギ、紅ショウガ各適量

① 压榨純正胡麻油で麺を炒め、塩だれ軟骨ソーキ シークワサー風味をそのまま加えて炒め合わせ、塩、コショウをする。② 万能ネギの小口切り、紅ショウガを添える。

◎アウトドア飯では、パックのまま温めて開封し、中にそうめんなどのヌードルを入れて和えるだけでも上々！



グリーンガスパチョ 豚と鯉ダシで沖縄テイストに

材料／2人分 オクラ3本 モロヘイヤの葉20g 太白胡麻油大さじ1 鯉ダシ100ml 塩だれ軟骨ソーキ シークワサー風味1パック 塩、コショウ各適量

① オクラとモロヘイヤをゆでる。② ミキサーで①のオクラ2本とモロヘイヤ、太白胡麻油をペースト状にし、鯉ダシも加える。③ ②と塩だれ軟骨ソーキ シークワサー風味を混ぜ、塩、コショウで調味する。④ 盛りつけし、①のオクラ1本を小口切りにして添える。

「琉球料理」を愉しむ時間

沖縄リゾート

青い海に囲まれた「ハイアットリージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄」で、日常から離れて心身をリフレッシュ。居心地のよい空間や空気が訪れる人々を癒してくれます。おもてなしの心にあふれる琉球料理の食体験も心身を整えるリゾートです。

前菜
長命草と苦菜、柑橘の白和え
シンかまぼこ
和三盆カステラ玉子
花鳥賊
ミスダル
沖縄県産車海老とキャビア
クープマチ

琉球漆器で供する前菜の盛り込みは、琉球王朝時代から受け継がれてきた他国の使節団をもてなすための料理をイメージ。なかでも魚と豚でつくるシンかまぼこ、飾り切りが美しい花鳥賊、黒ごまの滋味あふれるミスダル（P10）、クープマチ（昆布巻）の4品は歓待料理に欠かせない。琉球和会席のスタートを華やかに彩るドリンクは、シークワサーとオレンジ、シャンパンでつくるミモザ。



ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄

沖縄県国頭郡恩納村瀬良垣1108 ☎098-960-4321

シラカチ 日本料理 🕒 17:00～21:00 📅 日

マーケット 🕒 9:00～22:00（ケーキ販売11:00～） 📅 無

[https://www.hyatt.com/hyatt-regency/ja-JP/okaro-](https://www.hyatt.com/hyatt-regency/ja-JP/okaro-hyatt-regency-seragaki-island-okinawa)

[hyatt-regency-seragaki-island-okinawa](https://www.hyatt.com/hyatt-regency/ja-JP/okaro-hyatt-regency-seragaki-island-okinawa)

琉球和会席（2万2000円）は前日正午までに要予約

前菜の白和えでふわっと香るのはごま油。大豆の味が濃厚な島豆腐を太香胡麻油や醤油で調べて和え衣とし、沖縄の薬草として知られる長命草と苦菜（ニガナ）、季節の柑橘を和えた一品。鼻に抜ける苦い香りと、さっぱりした酸味、太香胡麻油のかすかな焙煎香が調和する。





焼物

シマクルーの昆布締め低温調理
島らっきょうの塩イリチー、糸唐辛子
油味噌、シークワサーのコンフィチュール、山葵おろし

琉球在来あぐー豚系統のシマクルー(島黒)が焼物で登場。昆布締めにしてうまみを重ね、65℃の芯温で柔らかく火入れし、甘くうまみが強い脂身も添えて供する。太白胡麻油でゆっくりソテーして辛みを飛ばした島らっきょうとの相性は抜群。豚肉を大切にすべて食べ尽くす沖縄の精神を重んじ、脂身を炒めて味噌やピーナッツと合わせた自家製油味噌を薬味のひとつとして添える。樽香がスモーキーなシェリーのハイボールとともに。



椀物
しかむどうち風、
合鴨つくねの澄まし仕立て
近江蒟蒻、しいたけ、
青パパイヤ、かまぼこ



御造り
天然本鮪 軽い炙り、辛味大根
近海魚の海ぶどうと自家製からすみ巻き
栗国の塩、柑橘
梶谷農園ハーブ、あしらい一式



酢の物
セーイカ昆布締め、沖縄太もずく羹
長芋と沖縄おくら叩き、季節野菜
土佐酢、花穂

琉球料理の汁物のひとつ、しかむどうちは鯉ダシを醤油で調えた澄まし汁。本来は豚肉でつくるが、合鴨でつくね仕立てにアレンジし、鯉の一番ダシで香り高い吸い地をつくり、青パパイヤやかまぼこなど沖縄の食材を挽づまとして合わせる。昆布のジントニックとペアリングすると、うまみが双方の味わいを高めあう。ジン、ラムなどペアリングのアルコールは沖縄県産を中心にセレクト。

御造りの白身は沖縄の近海魚を選びすぎる。この日はシチューマチ(アオダイ)。沖縄産の海ブドウと自家製カラスミを巻き、塩でさっぱりと食す。日本酒とタンカンの酒ティニーを合わせる。

沖縄の素材をとりあわせた酢の物が、焼物に続く箸休めとなる。沖縄であるセーイカは身厚だが水分が多いので、昆布締めにもずくは食べやすく寒天で寄せて、喉ごしのいいもずく羹に仕立てる。夏が旬のオクラ、黄色が鮮やかな金美にんじんと色合いも美しい。アルコールペアリングも伊江島産のドライなラム酒とレモン、黒糖で仕立てたダイキリですっきりと。

海

に面したレストラン「シラカチ 日本料理」は、琉球伝承料理人の嘉数順シエフが創意工夫を凝らした琉球和会席に出会える特別な空間です。450年間続いた琉球王国から長く続く食文化を伝えながら、メリハリのあるコースでリゾートホテルならではの華やかさやエンタテインメント感ある和会席に仕立てています。琉球王国は日本の南端でありながら、世界全体を俯瞰すればむしろアジアの中心に位置します。文化の十字路と呼ばれたほど多くの国が貿易港として出入りし、多様な文化とともに独自の琉球文化を育みました。なかでも琉球料理は中国や薩摩藩から遣わされる使節団などをもてなすために宮廷内で発達したといわれ、中国の影響で医食同源の思想が色濃く反映されています。美しく、滋養に富む素材や調理法が生み出す品々が心も体も癒します。

蒸し物
テビチとイラブの玉地蒸し、
イラブシンジ館かけ
雲丹、青パパイヤ、芽葱



御食事
琉球すっぽんの沖縄そば
酢橘、焼餅、九条葱



甘味 ターナムデインガク大福仕立て
黒糖生姜の風味
ミニ閩鶏餃(タウチャーチャオ)
本日の水菓子



沖縄を代表する伝統素材イラブは、神の使いと呼ばれるエラブウメヒを燻製した保存食。ていねいに下処理してくさみを取り、7時間もかけて煎じたエキスを玉地蒸し(茶碗蒸し)の餡に仕立てている。煎じエキスはシンジと呼ばれ、猪口一杯を飲むだけで滋養強壮に効くといわれるほど。昔はひと月かけて船旅をしてきた使節団の疲労を癒すために、もてなしの席でふるまわれたという。7年物の泡盛とともに。



近代になってから沖縄で養殖が盛んになったすっぽんで上品なダシをとり、沖縄そばで締める。10年物の泡盛を水割り。会席の後半では、熟成した泡盛を飲み比べるペアリングも楽しい。

伝統菓子と沖縄産の旬のフルーツの盛り合わせを、キンキンに冷やした21年熟成の泡盛と楽しむ。田芋(ターナム)と砂糖を練って黒糖とショウガで田薬をつくり、それを餡として求肥で包んで大福に。閩鶏餃は小麦とラードでつくるパイのような軽い生地で、すり胡麻とピーナッツの餡や柑橘を包んで揚げた宮廷菓子。

沖

縄でおいしい料理を「あじくーたー」といいます。直訳すると、味が濃い。この濃い味つけではなく、しつかりい味がしていることを指します。そのためにかかせないのが、きちんとした濃いダシ。ダシが濃ければ、塩や調味料が少なくても味がのるので、沖縄はもともと塩分を抑えた料理が多かったといわれます。「あじくーたーは、健康的な沖縄の食を培ってきた味わいです。この味があったから、沖縄は長寿県

でした。外来の文化が入り、いろいろ混ざってちゃんぶるー文化になり、沖縄の食事から健康が損なわれて久しいですが、今またかつての沖縄の食を見直そうという気流になっています」
と嘉数シェフは話します。シラカチでは毎日ていねいにダシをとります。なぜならば、ダシで手を抜くと、すべての味がくずれてしまふから。この手間こそがおもてなしの心の表れでもあり、沖縄の食の根っこにあるものです。

ショップ「マーケット」では、スイーツで心の癒やしを

ロビーフロアにあるショップ「マーケット」では、テイクアウトのケーキやコーヒーなどを販売。ケーキの一番人気は、シーズンごとに登場するロールケーキです。太白胡麻油でつくる生地はキメ細かく、軽い食感。生地には沖縄県産イチゴの自家製ジャムをぬり、アクセントに。ロール生地とフィリングのクレーム・シャンティイのバランスが抜群で、甘さも控えめなので、アメリカンなボリュームサイズでもさらっと食べられます。イチゴのシーズンの後は、黒糖ロールが登場します。

ストロベリーロールケーキ (756円)



琉球の食はクスイムン(菜) 知恵が詰まった食文化を伝承したい

前

菜の盛り合わせにかならず入れているミヌダルは、昔から琉球の歓待や行事、儀式の料理に欠かせない一品。黒ごまと豚肉でつくる甘じょっぱい黒ごまペーストを、豚肉にのせて蒸した料理です。

食材の薬効などについて書かれた『御膳本草』(1832年)という沖縄の古書には、穀類の目録に『黒胡麻』『白胡麻』の文字があり、効能について記されています。ミヌダルも黒ごまの薬効を大切にしているのだと思います。

ごまを手間をかけてする調理法は、相手を大切に思う、おもてなしの心の表れでもあります。蒸して脂を落とした豚のうまみと、黒ごまの苦みが合わさり、落ちた分の脂を黒ごまをすってでてくる油脂分が補う引き算と足し算の妙味。味よく、滋養たっぷりなクスイムンでもあり、先人の知恵に

深く感じ入ります。

沖繩というテロワールが生みだした琉球料理は、理にかなない、素材を生かしたすばらしいものばかり。長い歳月伝えられてきた琉球料理を、世界中の人に知ってもらい、沖縄の人たちやうちの厨房にいる若いスタッフにもあらためて伝承していきたいと思っています。時に伝統のままに、そして時には過去から未来への架け橋となる革新もほどこしながら、琉球料理の継承に貢献できることを、琉球料理の传承人として誇りに思います。



豚肉と黒ごまのペーストでつくる、伝統的な琉球料理「ミヌダル」。沖縄居酒屋などでもメニューに欠かせない一品。出典／農林水産省「うちの郷土料理」



シラカチ統括料理長

嘉数 順

1973年、那覇市生まれ。沖縄調理師専門学校卒業。2018年、ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄開業の立ち上げに携わり、シラカチ統括料理長兼副総料理長に就任。琉球料理传承人の一人としても活躍する。

ごま油の香りは元氣のもと!

嘉数シェフが琉球料理で太香胡麻油を生かした2品のアイデアをおしえてくれました。県外でも人気があるおかず「にんじんしりしり」と、沖縄では旧盆のお供え物に欠かせない炊き込みごはん「ジューシー」を香りよくおいしく味わえます。太香胡麻油をきかせたにんじんしりしりは、サラダ感覚でモリモリ食べられる沖縄版「キャロットラペ」。ごはんにのせれば、「にんじんしりしり丼」にもなります! カフェなどのメニューで流行りそうな予感。



にんじんしりしり

細切りにしたにんじんを炒めるのは、太白胡麻油で。しんなりするまでゆっくり炒めて、甘みを引きだします。香りよく仕上げるコツは、最後に加える溶き卵に太香胡麻油を入れておくこと。卵が太香胡麻油の香りを抱き込むので、とてもいい香りが残ります(ありそうでなかったコツ!)。冷めても香り豊か。

ジューシー

仕上げに混ぜ込むラードのかわりに、太香胡麻油でつくった手づくりマヨネーズを上のにせ、薬味としてフーチバー(ヨモギの一種)をちらすアレンジ版。「ジューシーは豚のダシを入れて炊くので、ごま油を入れてもそれほど香り残りません。香りをあとのせするのが、断然おすすめ」(嘉数シェフ)。ジューシーの豚や野菜の風味と“太香マヨ”の組み合わせは、まさかの絶品です。



日本有数のリゾートホテルとして名高いハレクラニ沖縄。
メインダイニング「SHIROUX」のコンサルティングシェフに
昨年11月、新たに京都「チェンチ」の坂本健さんが就任しました。
イノベーティブなイタリア料理と沖縄の素材が調和し、
身体にすーっと入ってくるようなストレスフリーな香りや味。
坂本シェフが新境地を拓くコースから2皿をご紹介します。

ハレクラニ沖縄で坂本健シェフが始動

島の息吹きに抱かれて この土地、この食材で 表現するガストロノミー

太白胡麻油が伝える
コブミカンの香り

車海老 ゴーヤ トマト

前菜の一皿から。海老のビスクのように濃いソースで和えた冷製パスタの上には、コブミカンのグリーンオイルで和えた南国感のあるゴーヤのナムル。ゴーヤの下にある沖縄産糶のペーストと、ソースにたらしただコブミカンのグリーンオイルが味のつなぎ役。別皿には沖縄産トマトと炭火で炙った海老、たっぷりのシークワーサージュースが添えられる。コブミカンのグリーンオイルは太白胡麻油と凍結状態のコブミカンの葉をミキサーにかけて濾したもので、コブミカンの香りや色彩がクリアに抽出されている。「沖縄の風土には苦みがある野菜や薬草が合う。良薬口に苦しのイメージを頭に描き、苦みを起点に料理を組み立てる発想が新たに得られました」(坂本シェフ)。りんごとカマンベールチーズのカクテルとのペアリングで。



チェーンチと同じスタイルの素材名が並ぶメニューには、沖縄の素材がちりばめられている。コースは3ヵ月ごとに変わる。



SHIROUX
コンサルティングシェフ
坂本 健

1975年、京都生まれ。2014年に京都にイタリア料理「チェーンチ」を開店。ミシュランガイド京都・大阪で2022年から4年連続で1ツ星を獲得する。2025年11月に「シルー」のコンサルティングシェフに就任。



ハレクラニ沖縄

沖縄県国頭郡恩納村名嘉真1967-1 ☎ 098-953-8600
SHIROUX ☎ 17:00~22:30 (20:30L.O.) 無
<https://www.okinawa.halekulani.com/>
シルーのディナーはコース2万円

やんばる島豚 島豆腐 米ぬか

皿の両サイドには、蒸した島豚の糠漬けと、レンコン餅と沖縄産の海藻、レタスを巻いた生春巻。中央のソースは、島豆腐と太白胡麻油、塩をペースト状にしたものと、糠を合わせたバーニャ・カウダ風の2色。シンプルなソースだが、島豆腐と太白胡麻油のうまみの掛け算で存在感を発揮。「ソースが中央にあるのがこの皿のおもしろさで、食べ方はお客様にゆだねられている。リゾートホテルのレストランなので、食事の高揚感や自由度の高いリラックス感を味と同じくらい大切にしています」(坂本シェフ)。



**大豆と太白胡麻油の融合が
奥行きのあるソースを生む**

「多くの要素がちりばめられた料理。にもかかわらず、素材の香りや味がすーっとつながって舌や鼻に伝わり、気持ちよく融合する。シルーの料理について、坂本シェフはこのように語ります。

「素材のレイヤーづくりを大切にしています。一皿に全部混ぜて完結するよりも、あえて別々にして、それぞれの味や香りをきちんと感じとってもらうように導きます」

「車海老、ゴーヤ、トマト」では、それぞれの素材が2皿に分かれてレイヤーを構成していますが、これらのつなぎ役が、ゴーヤの下にある桃のペーストと、コブミカンのグリーンオイルの存在。コブミカンのグリーンオイルはゴーヤを和えてトップフレーパーとして際立たせ、続けて食べ進めるパスタのソースにもたらし、香りに共通項をもたせてつなぎます。

「香りの伝え役としてオイルは重要。たとえば生のハーブならば、香りがでるまで咀嚼しなければならぬが、ハーブのフレーパーオイルは1滴で瞬間に香りの世界を創ることができる」

フレーパーオイルのベースとなるのは、太白胡麻油。素材の持ち味を伝える媒介となる、オンリーワンの油脂だといいます。香りの抑揚とともに、料理の記憶は脳に深く刻まれ、シルーでの食体験は忘れがたいものとなるのです。

ゴーヤのスパイスマリネ

サラダ感覚で食べられる沖縄名物「タコライス」に、ひと手間かけてスパイシーなゴーヤのマリネをトッピング。手に入れば、スパイスも現地のもを使うと本格テイスト。ビールのアテにもいけます。

材料 つくりやすい量

ゴーヤ … 150g 太白胡麻油 … 50g
 からし菜シードかマスタードシード … 6g
 ニンニク … 10g ショウガ … 10g
 うっちゃんパウダー … 少々 (またはカレーパウダー … 小さじ¼)
 塩 … 小さじ½弱 酢 … 大さじ1

① ゴーヤは縦半分になり、種とワタをきれいに取る。1cm角に切る。② 太白胡麻油とからし菜シードを中火にかけ、パチパチ弾けだしたらフタをし、弱火で音が小さくなるまで加熱して香りをだす。③ みじん切りにしたニンニク、ショウガを加え、弱めの中火でほんのり色がつきはじめるまで香りをオイルに移すように炒める。④ 火をとめ、うっちゃんパウダーと塩を入れて20秒ほどおき、酢を加える。⑤ ①を入れてふたたび火にかけ、時々混ぜながら火が通るまで炒める。◎あら熱がとれた頃が一番おいしい。



島キューズ「あーすん」

沖縄の香りあふれる 2品のレシピ

チラ汁 フーチバーの香り

豚頭肉をていねいに煮て作るスープ「チラ汁」はお店の定番。豚肉を大切に食べる沖縄の習慣をオマージュした一品です。葉草野菜のフーチバー（ヨモギの一種）と太白胡麻油でつくるフレーバーオイルの甘くほろ苦い風味が味のまとめ役。



レシピは
ウェブへ



あーすん

沖縄県那覇市金城5-13-5
 ☎ 098-851-5360 🕒 12:00~15:00(13:30最終入店)、18:30~23:00(20:00最終入店) 📅 日、月 <https://earthen-okinawa.com/>
 ランチはコース3600円~のほか、アラカルトもあり。ディナー8300円~。コースは要予約



レストランガイド「ゴ・エ・ミヨ」に4年連続で掲載されるレストラン「あーすん」。小林拓真シェフは県外から移住し、産地に足を運ぶうちに、沖縄の食材の魅力に気づいたといいます。「小さい島ですが、すぐにどこの畑にも顔をだせませす。この距離感の近さが料理人としてはたまらない」。小林シェフがおしえてくれたレシピは、夏に旬を迎えるゴーヤのスパイスマリネと、豚のダシでつくるチラ汁。太白胡麻油が素材の風味を引きだします。

シグネチャーの前菜「県産旬野菜」は、多彩な調理法と調味で島の素材を鮮やかに紹介。「今帰仁アグー ガストリックソース」は肩ロースのローストにターンム（田芋）のドフィノワ風を添える。稀少な今帰仁アグーを堪能できる。

海老澤さんが立つカウンターには、天ぶらの揚げ鍋がある。お客の目の前には素材が並ぶネタ箱、奥には海老が泳ぐ水槽。鍊は揚げたての天ぶらを楽しめる、贅沢な割烹だ。



割烹 鍊

気軽な割烹スタイルで 選りすぐり食材の 天ぶらを



沖縄の養殖海老は全国の天ぷら店でも評価が高いが、鍊では宜野座や南城のものを中心に仕入れる。「身がぶりっと揚がり、とても甘い。抜群の鮮度で届くので、活けの状態ですぐ水槽に泳がせます」と海老澤さん。上の海老の天ぶらを見てもわかるように、衣には小さく繊細な角がいくつも立っている。これは素材を油に入れて衣が固まりはじめたタイミングで、指先に衣をつけ、素材を目がけて軽く振り落としているため。これで衣に「花を咲かせ」、軽くサクとした食感を生みだしている。



締め料理は日替わり。人気の鶏粥は宮崎の飛来幸地鶏と契約農家から届く米を炊き、都井岬の夢の塩と胡麻油 一番搾りで味を調える。夏は揚げ玉たっぷりの冷やしたぬきそばがよくでる。

沖縄の素材から、旬の島らっきょうとクブシミの大葉巻き。クブシミは大型の甲イカで、この日は6キロもの。身が硬くなりやすいので両側に包丁目を入れて揚げる。

鍊

沖縄県那覇市牧志1-12-16 一銀久茂地
ハイム1F ☎098-866-8046 🕒ランチ11:00~14:00、ディナー18:00~23:00(22:30L.O.) 📷日 Instagram@kappou_ren 一品料理のほか、コースは1万5800円～

店主と気さくな会話を楽しみながら食事を楽しめる「割烹 鍊」。カウンターのネタ箱には全国から目利きした選りすぐりの食材が並びます。

「割烹でありながら、専門店並みの天種をそろえています。揚げ油も太白胡麻油100%。お客様もよくご存じで、天ぶらを目当てにおみえになる方が多いです」

と店主の海老澤周平さん。コースのメインの料理は天ぶらで、お好みでも天種を供しています。和食の修業で揚げ物の経験は豊富なものの、天ぶらは独学という海老澤さん。それが鍊独自の天ぶらを生みだしました。

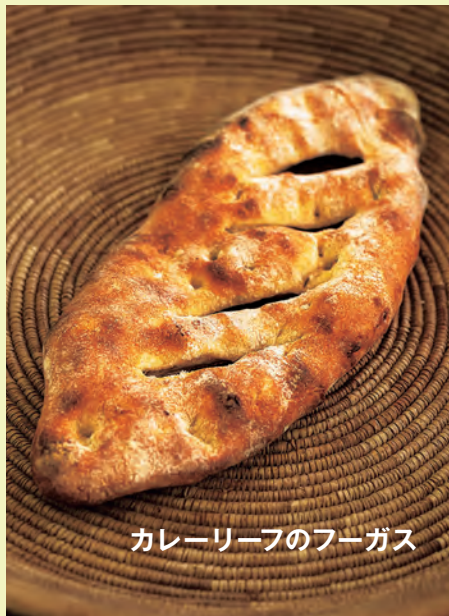
「天ぶら専門店がほとんどない沖縄では、天ぶらといえば『軽くサクサク』がお客様の頭にあります。そのため衣に軽く花を咲かせます」

太白胡麻油で咲かせた衣の花は、油っぽさを感じさせず、軽い口当たり。この個性的な衣が鍊の人気を支えています。



落花生シナモンロール

黒糖生地のシナモンロールに、やんばる産の落花生のペーストを巻き、砕いてカリカリのトッピングにも。生地の油脂はオリーブオイルと太白胡麻油を半々でブレンド。落花生ペーストは太白胡麻油100%で攪拌すると、とれたてのフレッシュな香りがそのままでてくる。香ばしく奥行きのある香りがいい。



カレーリーフのフーガス

バゲット生地にスパイスオイルを混ぜこんだフーガスは、「太白胡麻油のちがいをもっとも感じる」一品。カレーリーフのすがすがしい香りが自然によくでてくる。スパイスオイルは太白胡麻油を煙がではじめるまで熱し、クミンシード、コリアンダーシード、庭に生えているカレーリーフを順に加えながらつくる。



黒糖カンパーニュ

伊平屋島産の黒糖を使ったカンパーニュ。「油脂をオリーブオイルと太白胡麻油で半々のブレンドにしたら、黒糖の風味の立ちあがりが変わって、より特徴がでるようになった。太白胡麻油はオリーブオイルとさえ競いあわず、素材を引き立てる役に徹してくれる。やさしいんだなと思います」と宗像さん。



つぶつぶ麦の角食パン

12年ほど前から読谷村で小麦栽培をはじめ、今では十分な収穫量を確保できるまでになった。その粒麦を食感を残してゆで、黒糖を入れたほんのり甘い生地に混ぜる。油脂はオリーブオイルと太白胡麻油を半々のブレンド。それぞれのオイルがマーブル状に入りこみ、粒麦や黒糖と反応し、おもしろい出方をしているという。



木々の緑に囲まれて建つ宗像堂。テラスや庭にはテーブル、椅子があるので、この空間でパンやドリンクをイートインするのがおすすめ。

食べて感じたい パンのエネルギー

[宗像堂 ^{ぎのわん} 宜野湾]

パン好きにとって、「宗像堂」は聖地ともいえるパン屋。酵母、小麦、窯、火、空気、人…数えきれないほどのすべてのことがつながり、パンにはエネルギーが満ち満ちています。このパンを食べると元気になる、幸せになると感じさせる力が充満しています。

最近、店主の宗像誉支夫さんは太白胡麻油を使いはじめました。「あるきっかけで使ってみたら、香りの立ち方がいいじゃんと。たとえば、オリーブオイルは素材とぶつかりながら掛け算で新しい世界をつくるイメージ。一方で太白胡麻油は、素材とぶつからずに平和的に味や香りを引きだしてくれます」。今はまだ実験中といいながらも、宗像さんがチョイスしてくれた太白胡麻油を使ったパン4種類をご紹介します。



宗像堂
沖縄県宜野湾市嘉数1-20-2 ☎098-898-1529
🕒10:00~17:00 📍不定 <https://munakata.do.com/> つぶつぶ麦の角食パンホール1680円など。オンラインショップあり

軽くほどける ほろり口溶けの ヴィーガンちんすこう

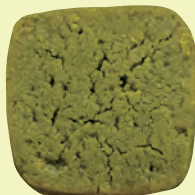
[羊羊 YOYO AN FACTORY きたなかすく 北中城]

沖縄ではめずらしい生粋の和菓子店「羊羊 YOYO AN FACTORY」。どら焼き、おはぎ、大福などお菓子によっていねいに炊き分けるあんは心に染みわたるおいしさです。正統派の和菓子のなかに溶け込んでいるのが、二色の彩りが美しい琉球菓子のちんすこう。沖縄を代表する土産菓子としてもポピュラーですが、このちんすこうは和菓子の繊細さを鏡に映したような品のある味わいです。おいしさの秘密は、本来使われてきたラードではなく、太白胡麻油でつくっているから。小麦粉やキビ砂糖の素朴な風味が引きだされ、抹茶の香りも豊か。アーモンドパウダーが入っているため、口当たりも軽くほろりとしみます。焼きあがるとすぐに売り切れてしまうほどの人気ですが、必食の美味です。

オリジナルのレシピでつくるちんすこうは、さらさらとして、ほろり、しっとり。まるで落雁のように軽く上品な口溶け。プレーンと抹茶の市松模様の配色も美しい。ラードや卵を使わないヴィーガン仕様。



生地油脂は太白胡麻油。小麦粉やアーモンドパウダー、キビ砂糖の滋味深い味わいを引き立てる。焼成しても抹茶の色が退色しにくく、緑色が鮮やか。



毎日手づくりで仕上げていく和菓子の数々。和菓子店のお赤飯のようなポジションで、蒸したての台湾ちまきの蒸籠が並ぶのが独特。このちまきも人気商品。



ぜんざいやドリンクのメニューもあり、板敷きの小上がりや窓際の長椅子でイートインできる。店内にはオーナーの実家が営んでいた和菓子屋の道具などがディスプレイされ、シックで洒落た趣。



羊羊 YOYO AN FACTORY

沖縄県中頭郡北中城村喜舎場366 ☎098-979-5661 🕒10:00~16:00 📍無
<https://yoyo.okinawa/> ちんすこう
380円。オンラインショップあり

あん



チーズがやさしい ここだけのロールケーキ

[PUZO ^{なは}那覇]

チーズクリームのフィリングを引き立てるロール生地。柑橘の四季柑の香りがポイントなので、ロール生地の油脂は太白胡麻油のみを配合する。キメ細かく、しっとり保湿した生地はまるでスフレのようなテクスチャー。



沖縄県内に9店舗を展開。ショーケースに並ぶケーキはすべてチーズの個性を生かしたもののばかり。

沖縄でチーズケーキといえば「プーゾチーズケーキセラー」。定番のバイクドやレアチーズケーキだけでなく、ショートケーキやプリンなど、すべてにチーズが入ったオリジナルスイーツが魅力です。

人気の「三つ星レアロール」も、もちろんチーズ入り。フィリングの生クリームにマスカルポーネとクリームチーズを合わせ、酸味が心地よい爽やかな味わいに仕立てています。このクリームを引き立てるのが、四季柑（カラマンシー）の酸味がほんのりたようロール生地。それぞれのおだやかな酸味が余韻とともに融合します。気軽な手土産やおやつにぴったりです。

プーゾチーズケーキセラー イオン那覇店

沖縄県那覇市金城5-10-2 イオン那覇店1F ☎098-857-4680 🕒10:00~22:00 📶無 <https://puzo.okinawa/> 三つ星レアロール1200円



ちびサイズのカラフルな サーターアングギー

[ちびちび ^{なは}那覇]

11個入りはすべてちがうフレーバー。プレーン、黒糖、かりんとう、チョコチップ入り、ラムネ、コーヒー、バナナと、4種類のチョコレートコーティングはイチゴ、レモン、チョコ、きなこ。他にも各種バリエーションがある。



サーターアングギーをもっと食べやすく、かわいく楽しく。そんなコンセプトでサーターアングギーの新境地を拓いているのが「ちびちび」です。その名もHAPPY BALL。サイズは直径4センチほどのコロコロとしたミニ版で、チョコレートでカラフルにコーティングし、フレーバーもたくさんバリエーションがあります。「表面がカリカリしているのがうちのサーターアングギーの特徴で、時間がたっても軽くサクサクしたままで油っぽくなりません。これは生地に太白胡麻油を練りこんだ効果です」とオーナーの川満美保さん。これまで卸しを中心に展開してきましたが、今後は店頭メニューが増え、新商品も続々と登場する予定です！

昼も夜もにぎわう浮島通りにあるド派手な自販機。せんべろで心地よく酔った後のスイーツ需要も多いとか。県内のスーパー・丸大各店でも販売。



5月に店頭でフロートの販売がスタート。フロートにトッピングしても、サーターアングギーはサクサクのまま。

ちびちび

沖縄県那覇市国場1183-2 ☎090-6897-7238 🕒8:00~17:00 📶木、日 Instagram @chibichibi115715/ サーターアングギー 11個入り800円など

沖縄の人と食をつなぐ ローカル絶賛の穴場

[月と器^{ちやたん} 北谷]



人気メニューの「月とつくね」は鶏ももミンチを太香胡麻油でコクと香りづけ。炭火で焼く直前に串ににぎりつけ、たれそうに柔らかい状態から強火でカリッと焼き固める。内側は口の中で溶けるようにふわふわ。



今年4月にvol.27を宜野湾マリーナで開催したOKINAWA FOOD FLEA。次回は11月14日、15日の週末の予定。Instagram@okinawafoodflea

2014年から「OKINAWA FOOD FLEA」という食イベントを仕掛け、地元個人店の横のつながりを盛りあげてきた人物、それがフードディレクターの石井雄一郎さん。北谷で人気の焼鳥店「月と器」のオーナーであり、焼鳥職人でもあります。「街そのものを育て、ローカルにいい循環を生み、次の若い世代につなげたい。そのための方が集まるきっかけづくりをしています。ミュージシャンがライブをするように、僕は料理で表現して人を集めたい」と石井さん。そんな人柄を慕って、月と器も夜な夜なにぎわいます。



月と器があるエリアは、北谷でも隠れ家的ない雰囲気のお店が多い。ローカル人気の店を散策するのも楽しい。

月と器

沖縄県中頭郡北谷町港 11-14 港マンション102
☎ 098-936-7937 🕒 18:00~23:00 (21:45 L.O.) 📍 水 Instagram@tsukitoutsuwa okinawa

沖縄産の生マグロをポキで満喫

沖縄はマグロ天国。近海で獲れるマグロは沖縄の漁獲量の多くを占め、全国第3位の水揚げを誇ります。一年を通して季節によって本マグロ、キハダ、メバチ、ピンチョウの4種類があがり、スーパーなどでも冷凍せず生のまま出るのが“沖縄の常識”です。最近は「成城石井」の一部店舗などでも空輸された沖縄県産マグロをみかけるようになり、鮮度のいい、もちもちとした食感を県外でも楽しむことができます。マグロといえば、おなじみのポキ。ごはんとかポキ丼もいいですが、野菜たっぷりのサラダポキもおすすめです。味つけのポイントは、主役のマグロを引き立てる太香胡麻油です！

沖縄は昆布の消費量 トップクラス！



沖縄では昆布といえば、おダンよりも「食べる」もの。結び昆布や細切りの切り昆布でつくっておかずが日常的に食卓にのびります。なかでも代表的な郷土料理が、「クービイリチー」(クーブ=昆布、イリチー=炒り煮)。ニンジンやコンニャク、豚肉と切り昆布を炒め煮にした、滋味あふれる一品です。昆布を炒めるときは、太香胡麻油がおすすめ。うまみと香りを昆布に抱かせるとコク深い味わい。お好みで仕上げにもひとたらしすると、食欲をそそります。



ごま油香るポキ

RECIPE 材料 2、3人分 マグロ150g タレ [黒糖醤油大さじ1½ 太香胡麻油小さじ1 ワサビ2g (小1袋)] トサカノリ適量 ごまドレッシング [純ねり胡麻 白ソフトパウチ大さじ2 太香胡麻油小さじ1½ いり胡麻 白小さじ1/2 醤油大さじ1 砂糖小さじ2 酢大さじ1 ハチミツ小さじ1] 大葉5枚 せん切りキャベツ1パック 万能ネギ、いり胡麻 白各適量



① マグロを大きめの角切りにする。② タレの材料を混ぜ、①とトサカノリを和える。③ ごまドレッシングの材料を混ぜ合わせる。④ 大葉をせん切りにし、キャベツと合わせる。⑤ 皿に④を盛りつけ、提供する直前に③のごまドレッシングをかける。②のポキをのせ、万能ネギの小口切りといり胡麻 白をちらす。

◎ドレッシングは“トリプルごま”。ねり胡麻はベースの味、太香胡麻油は香りの広がり、いり胡麻は香ばしさのアクセント。万能に使えます。◎黒糖醤油は醤油大さじ1に黒糖大さじ1/2強を溶かしてもOK。

アメリカンな Okinawaでも ごま油!?



ジミーは1956年に創業。アメリカナイズされた店内を見て回るだけでもワクワクする。キャロットケーキは箱入りの商品がどんどん売れていくロングセラーのひとつ。



ニンジン糸満産で糖度がとても高いため、細かくきざんでも甘みがしっかりでる。生地には太白胡麻油を入れ、ニンジンの甘みやスパイスの風味を引き立てながら、しっとり保湿。生地はふんわりと口溶けがいい。



キュートな
キャロットがアイコン

Jimmy's

沖縄のキャロ活は ジミーのキャロットケーキで

パティスリーやベーカリーでキャロットケーキの人気上昇ですが、「ジミー」のキャロットケーキはそのキュートさ、味ともに絶対おすすめの一品です。

シナモンがやさしく香る生地には、細かく刻んだたっぷりのニンジンとチョコチップ。だれもが親しみやすい味のバランスが見事です。そして、このキャロットケーキはすべての工程が手づくり。生地をつくるのも、上のクリームやキャロットチョコプレートもひとつずつが手作業なので、どこか温かみがあるのもロングセラーの理由のひとつです。日持ちもするため、沖縄のお祝い品や手土産の定番としても欠かせません。

「Happy Jimmy's」はジミーの合言葉。このキャロットケーキを食べれば、だれでもハッピーになれる。そんな魅力がいっぱいです。



キャロットケーキの上にはカマンベールチーズ入りのクリームをぬり、チョコレートの絞りとお嬢があるニンジンチョコレート。ニンジン嫌いの子どもでも食べられるほど、生地にとっぷり入ったニンジンが甘くておいしい! 2025年沖縄県優良県産品審査員特別賞を受賞。



ジミー 那覇店

沖縄県那覇市銘苅3-8-5 ☎098-861-1110
🕒9:00~21:00 📍無 <https://www.jimmys.co.jp/> ジミーは沖縄県内に18店展開。那覇店はケーキ、パン、デリカ、グロスリーの売場とレストラン「アイランドグリル」も併設。グロスリーでは太香胡麻油が人気です。キャロットケーキ1400円はオンラインショップでも購入可

1953年オープン
沖縄チャンプルー文化が
ここにある



開店から閉店までウェイティン
グが続き、いつも大盛況。観光客
にとってはハズせない沖縄名所で、
地元の人にとっては慣れ親しんだ
ファミレス的存在の「ジャッキ
ステーキハウス」。お目当てはも
ちろんステーキですが、知る人ぞ
知る名品「ヤキソバ」もお忘れな
く！ サイドディッシュなのに、
塩、醤油、ソース、ケチャップの4
種類もあるところに惹かれます。
「創業当時の本土復帰前のメニ
ューにもヤキソバがあります。でも

4種類の味つけに加え
た理由はだれもわから
ないんですよ(笑)。
4種類とも仕上げの太
香胡麻油は必須。この香
りが無いとうちのヤキソバにな
らないし、おいしそうなテカリも
でない」
と4代目の長田就高さん。なぜ
にヤキソバ4種類!?の謎は解け
ぬままですが、ジャッキステー
キハウスのツウを気づいて注文し
てみませんか。

ステーキのサイドディッシュは
ごま油がかくし味のヤキソバ

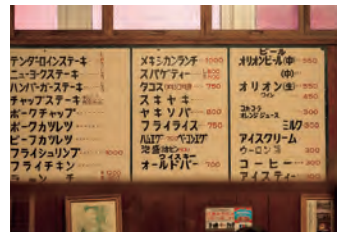


醤油味



ケチャップ味

昔の壁メニューなど、ア
メリカンダイナーのよう
な店内に広がる懐かし
い風景。外来文化が混
合した沖縄の「チャン
プルー文化」がこの店には
詰まっている。



JACK'S STEAK HOUSE

上2品はケチャップ味、醤油味。右2品は塩味、ソース味。4
品を編集部で食べ比べた感想は、それぞれ味のちがいがでて
いてうまい！ ケチャップと太香胡麻油の相性は抜群で、コ
ク増し。醤油や塩は少し冷めはじめたくらいで香りがじわり
と上がってくる。ソースは言わずもがな、香ばしさが引き立つ。



塩味



ソース味



ジャッキステーキハウス
沖縄県那覇市西1-7-3 ☎098-868-2408 🕒11:00
～22:30頃(入店受付～22:00) 🌐水 [https://
steak.co.jp/](https://steak.co.jp/) 予約不可。ニューヨークステーキ
L3600円、ヤキソバ800円など。テイクアウトOK

ベイクドーナツは太白胡麻油入りの生地でバサつかず、しっとり。プレーン、チョコチップ(各200円)があり、10個入りボックスで土産にも好適。



ベイクドーナツは
レジ横で販売!



No ice cream, no life!

沖縄のアイコン的存在の「ブルーシール」。那覇市内の中心部からも行きやすい牧港本店は、アメリカンダイナーと沖縄らしい要素を掛け合わせた店内におなじみのアイスクリームカウンターがあり、お土産グッズコーナーも充実。さらに2階にはブルーシールの歴史をふり返るヒストリーコーナーやフォトスポットも。ここはアイスクリームのアミューズメントパークです。

おすすめは、焼きたてのクレープ。バナリアイスに合うクレープのために開発された生地は、ちょっと厚めでモチモチ。バナリアイスと食べる甘くて冷たいクレープと、スナック感覚のホットクレープが18種類もあり、どれにしようか迷います。レジ横アイテムとして人気のベイクドーナツもおすすです!



バニラ紅いもNYチーズケーキ(700円)のフィリングは、塩ちんすこうや紅いも餡、チーズケーキ、バニラアイスと盛り盛り。ホットクレープのオキナワタコス(650円)はタコスミートとレタス、チーズ、サルサ入り。



BLUE SEAL



ブルーシール 牧港本店

沖縄県浦添市牧港5-5-6 ☎098-877-8258
🕒10:00~22:00 📞無 <https://www.blue-seal.co.jp/> 沖縄らしいアイスのフレーバーも豊富。クレープは関東、中部、関西の一部ショップでも販売



クレープパンに流した生地を小さい円を描いて広げていくのが、ブルーシール流の焼き方。破れにくくしなやかな生地の配合なので、アルバイトでもきれいな焼きあがりに。テイクアウトしても生地が乾きにくく、モチモチ感のあるおいしさが長持ち。



レシピは
ウェブへ

沖縄スイーツ×アイスクリーム つくって楽しむアレンジレシピ

沖縄の人たちが大好きなスイーツを手づくりして、
ブルーシールのアイスと合体。
こんな楽しみ方もいいかも！

ごまぜんざい × シークワーサー シャーベット



沖縄ではぜんざいといえば、
黒糖シロップで炊いた金時
豆のかき氷。セサミアレン
ジで白・黒ねり胡麻をソー
スがわりにかけ、シークワ
サーシャーベットを添えると、
異次元のおいしさに。酸味
が甘さにキレを添え、すっ
かり夏向き。



セサミちんすこう × 紅イモ、ウベ アイス



白・黒ごまで作る2色のち
んすこう。白ごまちんすこう
にはウベアイス、黒ごまち
んすこうには紅イモアイス
をベアリングし、ミキサーに
かけてシェイクに。トッピン
グにはそれぞれ砕いたちん
すこうをたっぷりのせて。

バナナ サターアングイー × 黒糖アイス



サターアングイーの生地
に黒すり胡麻と太香胡麻油
を混ぜ、バナナを芯に成形
して揚げる。黒糖アイスと
一緒にバナナサターアング
イーが粗めに残る程度にミ
キサーにかけ、グラノーラ感
覚で粗く砕いたバナナサ
ターアングイーをトッピング。



黒ごまムーチー × 塩ちんすこう アイス



沖縄の伝統菓子ムーチーは、
香り高い月桃の葉で包んで
蒸す餅菓子。黒ねり胡麻を
餅に合わせて真っ黒ムーチ
ーをつくり、表面にはココナ
ッツパウダーを。塩ちんす
こうアイスを添えて食べると、
黒ごまのビター感とほんの
りソルティな味がぴったり。

夏は強い紫外線を浴びて、体内の活性酸素が増えやすい季節。美容のためにも健康のためにも、抗酸化性の高い食品を意識して取り入れます。そのお手本になるのが、沖縄の食文化。ポリフェノールやβ-カロテンが豊富なハンダマと、タウリンを含むタコを組み合わせて具だくさんのごはんを炊きました。味の決め手は、マグネシウムなどミネラルたっぷりのアーサ（あおさ海苔）が香るオイル。太白胡麻油と白醤油のうまみ、青唐辛子の清涼感が夏バテ知らずの食欲をかき立てます。

材料 3、4人分

ハンダマ 30g

ゆでダコ 150g

米 1.5合

水 300ml

白醤油 大さじ1

A みりん 大さじ1

塩 小さじ½

鰹節粉 小さじ1

シークワサー果汁 大さじ1

アーサオイル

アーサ（乾燥） 3g

白醤油 小さじ2

青唐辛子 1本

太白胡麻油 大さじ4



- ① ハンダマはみじん切り、タコはスライスする。
- ② 土鍋にといだ米とAを入れて軽くかき混ぜ、①をのせる。
- ③ フタをして中火にかけて沸騰させ、弱火にして10分炊く。火をとめて10分蒸らし、シークワサー果汁を加えて混ぜる。
- ④ 鍋にアーサオイルのアーサ、白醤油、小口切りにした青唐辛子を入れてよく混ぜ、太白胡麻油を加えてフツフツとするまで加熱する。
- ⑤ ③にアーサオイルを好みでかけて食べる。



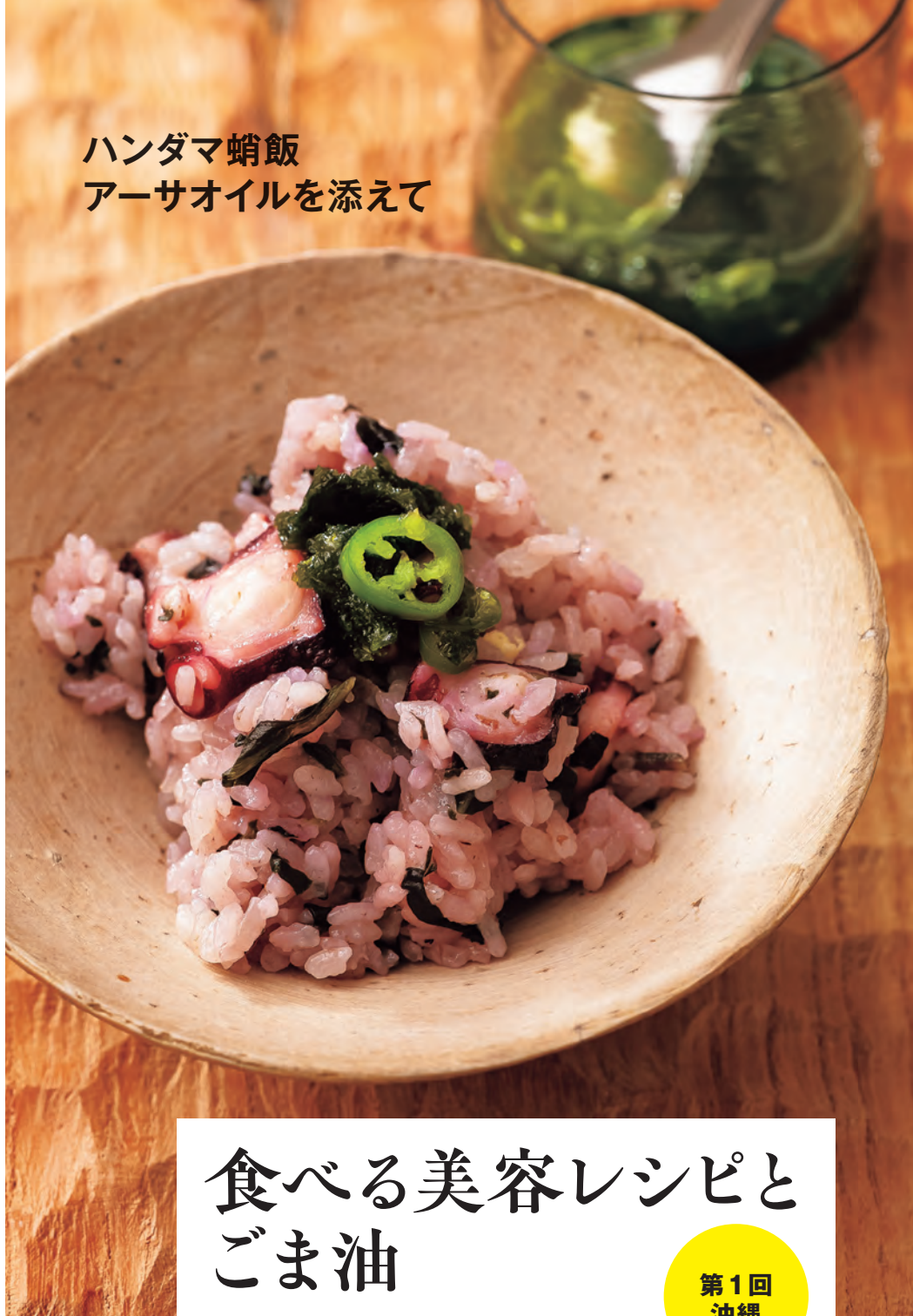
不老長寿の薬草としても知られるハンダマ。葉の裏側の赤紫色はポリフェノールのアントシアニン由来。



茂田正和

2017年にスキンケアライフスタイルブランド「OSAJI」を創立。今年4月に京都に旗艦店「お匙 京都」をオープン。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。Instagram@masakazushigeta

ハンダマ蛸飯 アーサオイルを添えて



食べる美容レシピと ごま油

第1回
沖縄

春号の巻頭特集「食べる美容レシピ」に続き、OSAJIの茂田正和さんのシリーズ連載がスタートします。テーマは“食べて美しく、健やかに”なること。毎号の特集に合わせて季節のテーマや食材を選び、食べつつほしい自然体のレシピをお届けします。今回は沖縄の海藻や抗酸化性の高い食材です。

2026年春号
「食べる美容レシピ」
はこちらから





沖 縄の郷土料理「にんじんしりしり」に、昆布をプラス。ニンジンには脂溶性ビタミンのβ-カロテンが豊富なので、ごま油で炒めて体内にきちんと摂取します。茂田さん流の味つけは、白ねり胡麻がポイント。コクをだすためのかくし味としていい塩梅で入れ、植物性の素材だけでつくったとは思えないほどのこっくりした味わいに仕上げます。夏の食欲不振知らずの常備菜です。

すき昆布とにんじんのしりしり

材料 3、4人分
 ニンジン 大1本
 すき昆布(乾燥) 5g
 「純ねり胡麻 白ソフトパウチ 大さじ1
 A 醤油 大さじ1½
 「みりん 大さじ1
 压榨純正胡麻油 濃口 大さじ1

- ① ニンジンを細切りにする。すき昆布は水でもどす。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに压榨純正胡麻油 濃口を入れて火にかけ、ニンジンをしんなりするまで炒める。
- ④ すき昆布を加えてさらに炒め、②を入れて全体に混ぜながら炒める。



夏の肌バリアを守るために、昆布特有のぬめり成分フコイタンで腸内環境を整え、ミネラルを補強。肌と体の免疫力は相関するともいわれ、美肌を意識することは健康にもつながります。



た とえ食欲がでないときでも、このチャンプルーを食べれば、豆腐、卵、豚肉でタンパク質をしっかりとることができます。茂田さんが「美容に最高の食材」という、海藻のなかでもとくにミネラル豊富なアーサは、どんな素材と組み合わせて使えばいいのか迷いがちですが、とりあわせを選ばない万能素材です。グルタミン酸のうまみもあり、料理の名引き立て役。

アーサとトマトのチャンプルー

材料 3、4人分
 トマト 中2個
 豚バラ肉(ブロック) 100g
 「卵 2個
 アーサ(乾燥) 3g
 A 砂糖 小さじ1
 「塩 小さじ½
 太白胡麻油 大さじ1
 木綿豆腐 300g
 醤油 大さじ1
 みりん 大さじ1
 鰹節粉 小さじ2

- ① トマトは食べやすくくし切りに、豚肉は厚さ5mm程度に切る。
- ② ボウルでAを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに太白胡麻油を引いてトマトを焦げめがつくまで焼き、取りだす。
- ④ ③に豚肉を入れ、両面に焼き目をつけて火を通す。
- ⑤ 豆腐を手でほぐしながら加え、トマトももどし、醤油、みりん、鰹節粉を加えて炒める。
- ⑥ ②を加えて軽く炒める。



アーサ(あおさ海苔)の乾燥品は手軽に使えるミネラル源。すぐにもどるので常備しておくで便利。



読谷テロワール
沖縄県中頭郡読谷村字伊良皆286-13
Instagram@yomitan_terroir



黒糖とセザムの
ケイク

沖縄バナラの香りを抱かせたバナナをフィリングに、黒糖と白ねり胡麻の生地で作ったパウンドケーキ。ラム酒が香るガラスでコーティング。

「沖縄産のバナラがパティシエの間で注目されはじめています。まだ作付から年数が浅いため発展途上ですが、今後が期待されています。『レガレヴ』の佐藤亮太郎シェフは昨年、生産地を訪問しました。」

「僕が訪れたのは、読谷村にある読谷テロワールさん。国産バナラがあること自体が驚きでしたし、生産者の方のバナラ栽培にかける情熱に熱いものを感じました」

と佐藤シェフ。読谷テロワールのバナラの印象は「繊細でやさしい」香り。今後、沖縄のテロワールに合ったキュアリング（香りを醸成する工程）のノウハウを積み重ねれば、香りはさらに花開く可能性が大きいと語ります。

佐藤シェフが沖縄バナラの香りとペアリングしたのは、沖縄産黒糖とごまのトライアングル。沖縄バナラの繊細な香りをピュアに引き出すのが太白胡麻油で、香りの広

沖縄バナラと黒糖、 ごまが奏でる スイートハーモニー

沖縄のテロワールに育まれた香りと味わいをスイーツに。いま注目度が上がっているニューフェイスの沖縄バナラと、沖縄で長年つくられてきた黒糖。これらの素材とごまが調和します。熱帯・亜熱帯の産物という共通項が3つの素材のペアリングの軸です。

材料 15cm×6cm×高さ5cm
パウンド型4本分

〔ドライバナナ 120g
沖縄産バナラ ½本
A 粉黒糖 15g
ラム酒（ダーク） 40g
太白胡麻油 5g
無塩バター 80g
太白胡麻油 10g
粉黒糖 200g
卵黄 180g
純ねり胡麻 白ソフトパウチ 30g
クリームチーズ 100g
薄力粉 225g
ベーキングパウダー 4g
ガラス 多めにできる
〔粉糖 200g
ラム酒（ダーク） 40g

- ① Aのドライバナナを1cm角に切り、沖縄産バナラは縦に裂いてビーンズを取りだす。粉黒糖、ラム酒ともみこんで1日マリネする。汁気を切り、太白胡麻油をからめる。
- ② バターを泡立て器で混ぜてクリーム状にし、太白胡麻油、粉黒糖を加えて混ぜる。
- ③ 卵黄を数回に分けて加えて混ぜ、純ねり胡麻 白ソフトパウチ、クリームチーズを順に加えて混ぜる。
- ④ 合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを2回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ ①を加えて混ぜる。
- ⑥ 型に入れ、180℃のスチームコンベクションオープンで15～20分焼く。
- ⑦ ガラスの材料を混ぜ合わせる。⑥が冷めたら上掛けし、200℃のオープンに1分ほど入れて乾かす。上掛けてすぐにいり胡麻 白ひとつまみをふってもいい。



ごまとバナラ香るデザート

沖縄バナラと黒糖、ごまのフレーバーが凝縮したアイスクリームを、リッチなティラミスとともに。シロップの黒糖、チュイルのごまが強いトーンのアクセント。



共栄社

沖縄県国頭郡今帰仁村字謝名227-1

<https://www.nakijin-kokutouya.co.jp/>

業務用の問合せ：橋前田商店 ☎06-6762-1991

<https://www.j-maeda.co.jp/>



佐藤亮太郎

1971年、東京生まれ。パリでメニューコンサルタントとして活躍し、2021年に「レガレヴ」を開店。

レガレヴ

神奈川県鎌倉市御成町10-4 ☎0467-81-3719 ☎8:30~18:00 不定
<https://regalezvous.com/>

がりを支えるのがねり胡麻。黒糖は味わいの深みを生みだします。ウエブでは読谷テロワールのバナラ栽培、そして今帰仁の共栄社の黒糖工場を訪問したルポもアップ。沖縄バナラ、黒糖、ごまのハーモニーを描いたスイーツレシピ2品とともにどうぞ。



現地ルポはウェブへ

材料 4皿分

■ 白ごまアイスクリーム つくりやすい量

牛乳 850g
生クリーム(乳脂肪分35%) 850g
脱脂粉乳 140g
カソナード 85g
沖縄産バナラ 1本
卵黄 264g
粉黒糖 106g
太白胡麻油 80g
無塩バター 80g
グルコース 92g
安定剤(ビドフィックス) 6g
純ねり胡麻 白ソフトパウチ
アバレイユ1Lに対して40g

- ① 牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、カソナードの1/2量、縦に裂いた沖縄産バナラを40℃まで加熱する。
 - ② 卵黄と粉黒糖、残りのカソナードをすり混ぜる。
 - ③ ②に①を加えて混ぜ、鍋にもどす。太白胡麻油、バターを加えて50℃まで加熱する。
 - ④ グルコース、安定剤を加えてさらに83℃まで炊く。
 - ⑤ 火をとめ、純ねり胡麻 白ソフトパウチを加えて混ぜる。
 - ⑥ 冷蔵庫で一晩やすませ、アイスクリームマシンにかける。
- ◎純ねり胡麻 黒ソフトパウチでも同様に作れます。

■ ごまのチュイル つくりやすい量

グラニュー糖 330g
水飴 100g
太白胡麻油 125g
無塩バター 125g
水 20g
LMペクチン 5g
いり胡麻 白・黒 各350g

- ① いり胡麻以外の材料を混ぜ合わせて沸騰させ、いり胡麻 白・黒を加えて混ぜる。あら熱をとる。
- ② 天板に薄くのばし、180℃のスチームコンベクションオーブンで10~12分焼く。

■ 黒糖シロップ

粉黒糖 100g
水 200g

- ① 粉黒糖と水を火にかけて溶かす。仕上げに流す分はさらに半量まで煮詰める。

■ ティラミス

全卵 60g
卵黄 30g
A グラニュー糖 48g
水 16g
卵白 24g
B グラニュー糖 40g
水 10g

板ゼラチン(もどす) 2.5g
マスカルポーネ 200g
生クリーム(乳脂肪分35%) 220g
チョコレートのビスキュイ
直径8cm×厚さ1cm4枚

- ① Aのグラニュー糖と水を120℃まで加熱する。
- ② ミキサーボウルに全卵と卵黄を入れて泡立て、①を加えて熱がとれるまで攪拌してパータ・ポンプをつくる。
- ③ Bのグラニュー糖と水を117℃まで加熱する。
- ④ ミキサーボウルに卵白を入れて泡立て、③を加えて熱がとれるまで攪拌してイタリアンメレンゲをつくる。
- ⑤ 板ゼラチンを湯煎で溶かし、マスカルポーネに加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に②、④、6分立てにした生クリームを順に加えて混ぜる。
- ⑦ チョコレートのビスキュイに黒糖シロップを20gずつ打ち、器に敷く。⑥を100~120gずつ流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ ⑦に煮詰めた黒糖シロップ適量を流し、白ごまアイスクリームを盛りつけ、ごまのチュイルを割って飾る。

ごま油のおかげ!

毎日食べたい、 やみつきごはん

ピリ辛豆腐そば

材料：2人分

ダシ 300ml	カイワレ大根 ½パック
A 醤油 40ml	ワカメ 30g
みりん 40ml	「太香胡麻油 小さじ½
砂糖 小さじ2	C 醤油 小さじ½
職人豆腐 硬派(絹) 1丁(150g)	「いり胡麻 白 小さじ½
「ごま油屋のラー油 小さじ1	そば 2束
B 太白胡麻油 小さじ1	揚げ玉 10g
「塩 小さじ½	温泉玉子 2個

- ① Aをひと煮立ちさせ、そのまま冷ます。
- ② 豆腐は水気をふき、手でざっくりとくずす。Bでさくっと和える。
- ③ カイワレ大根は根元を切り落とす。
- ④ ワカメはザク切りにし、Cで和える。
- ⑤ そばをゆで、氷水にとって締めて水気を切る。
- ⑥ ⑤を盛りつけ、①をかけ、②、③、④、揚げ玉、温泉玉子をトッピングする。



アサヒコのクラフト豆腐シリーズから、濃厚しっかりタイプの絹ごし豆腐。国産大豆100%、消泡剤・乳化剤不使用。



豆腐の具、
さっぱり

笠原将弘 賛否両論 連載 66

暑い日々が続きちょっと疲れぎみのときには、ツルッと喉ごしがいい冷やしヌードルが一番。具にはあのメーカー、このメーカーの素材をセレクトし、手軽においしくつくれるレシピをご紹介します。



冷たいビーフン、
イケる

とびっこ和えビーフン

材料：2人分

万能ネギ 3本	「塩 少々
大葉 3枚	「コショウ 少々
お米100%ビーフン 100g	とびっこ 30g
「太白胡麻油 大さじ2	きざみ海苔 適量
A 醤油 小さじ½	

- ① 万能ネギは小口切り、大葉は粗みじん切りにする。
- ② たっぷりのお湯を沸かしてビーフンを硬めに約3分ゆでる。ザルにあげて水でよく冷やし、水気をしっかり切る。
- ③ ボウルにA、②、①、とびっこ少々を入れて和える。
- ④ 盛りつけし、とびっこをたっぷりとのせ、きざみ海苔をのせる。



米だけでつくるケンミンの純米ビーフン。ゆであげ後に時間をおく場合は、太白胡麻油大さじ¼で和えておくのがおすすめ。

暑い夏は、おいしい材料に頼って時短

無限ピーマンみぞれうどん

材料：2人分

大根 200g	ふじっ子煮 ごま昆布 30g
「醤油 大さじ2	「太香胡麻油 大さじ1
A 太白胡麻油 大さじ1	B ショウガすりおろし 小さじ½
「砂糖 小さじ1	うどん 2玉
ピーマン 4個	レモンスライス 1枚

- ① 大根はすりおろし、汁ごとAと混ぜ合わせる。
- ② ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り、横に細切りにする。ごま昆布、Bと和える。
- ③ うどんをゆでて氷水にとって締め、水気を切る。
- ④ ③と①を和える。
- ⑤ ④を盛りつけ、上に②をのせる。レモンを半分にとって添える。



フジッコのふじっ子煮シリーズは、北海道産昆布をふっくら炊いたロングセラー。ごほんのお供だけでなく、料理のかくし味にも◎。



シャキッが
たまらない

トマトと香り野菜の和えそうめん

材料：2人分

トマト 2個	塩 少々
ミョウガ 1本	そうめん 200g
大葉 5枚	濃いだし 本つゆ 大さじ3
新ショウガ 10g	卵黄 2個分
万能ネギ 5本	スダチ 1個
太白胡麻油 大さじ2	

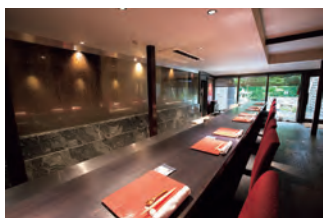
- ① トマトはヘタを取って皮を湯むきし、1cm角に切る。
- ② ミョウガは小口切り、大葉は細切り、新ショウガはすりおろす。万能ネギは小口切りにする。
- ③ ①、②を太白胡麻油と塩で和え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ そうめんをゆでて流水でもみ洗いし、冷水で締める。しっかり水気を切る。
- ⑤ ④を盛りつけ、本つゆを回しかける。③と卵黄をトッピングし、半分に切ったスダチを添える。



キッコーマンの濃いだし 本つゆは、合わせだし濃縮4倍タイプの万能めんつゆ。鰹節や真昆布などのだし材料は国産100%。だしの濃さを生かして、ストレート使いもいい。



香りが
食欲をそそる!



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も4月に営業再開。YouTubeチャンネルの書籍化「料理のほそ道レシピブック」(扶桑社)も好評!

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

賛否両論 金沢

石川県金沢市野町2-25-19

☎076-243-6630

<https://www.sanpi-ryoron.com/>

Lamington medley

オーストラリア生まれの伝統菓子ラミントンが
日本でブレイク中。全国のパティスリーで誕生した
“ジャパニーズ・ラミントン”をシリーズでご紹介します。

#1 おかし工房よみたん ラミントン・トロピック



太白胡麻油でつくる生地がふんわり
沖縄のトロピカルな魅力を詰め込んだ
ひんやりがおいしいラミントン

パッションフルーツとマンゴーのピューレが入ったトロピカルテイストな生地。沖縄だからこそ手に入るシークワサーの果皮オイルが、ふわりと爽やかに香ります。フィリングは黄色く完熟したシークワサー（沖縄ではクガニ＝黄金という）のジャムや、さんぴん茶とバナナのホワイトガナッシュをサンドしています。

「沖縄という土地がら、常温の焼き菓子ではなく、冷蔵の生菓子としてつくりました。ひんやりした温度帯で甘ずっぱいトロピカルフルーツの風味を楽しめます。共立て生地の油脂は太白胡麻油のみなので、冷たい状態で食べても生地が締まっていなくて、ふんわりしています」

と、パティシエの長濱さん。生地のソフト感とキューブ形を保つ耐久性のバランスをとり、配合に工夫を凝らした一品です。



表面はトロピカルテイストのグ拉萨ージュでコーティング。さんぴん茶のパウダーとブレンドしたココナッツで表面をおおい、香りに広がりをもたせている。



沖縄ハムの敷地内にある地産地消のパティスリーで、えあちんすこうなどギフトにも好適なお菓子が人気。太白胡麻油でつくる生地が空気のように軽いロールケーキも、不定期販売で近日登場予定。

おかし工房よみたん

沖縄県中頭郡読谷村字座喜味 2822-3 沖縄ハム敷地内 ☎ 098-923-4355

🕒 11:00～17:30 📅 日、他不定

Instagram@okashikobo_yomitan



#0はコチラ
Seiichiro, NISHIZONO



胡麻油 一番搾り
プッシュボトル
(165gPETボトル)

使いやすさが大好評のプッシュボトル第2弾！ 芳醇な香りの「胡麻油 一番搾り」新発売

使いやすさが好評の「プッシュボトル」シリーズの第2弾として、胡麻油 一番搾りが新発売。プッシュボトルは1滴から好みの量をかけることができ、容器の液だれもないので、料理の仕上げにひとかけするのにもおすすめです。マルホン胡麻油はすべてのごま油を化学溶剤を用いず圧搾製法のみで製造していますが、胡麻油 一番搾りは1回目に圧搾した油だけでつくる贅沢な一品。新鮮なごまの香りとナツティな甘さが重なり、香り立ちがよいのが個性です。プロの料理人にもファンが多く、「賛否両論」の笠原将弘さんもその一人。おすすめレシピをおしえてもらいました！



雑味がなくクリアで、コクがある。素材のよさを引きだしてくれるごま油です。プッシュボトルはあとがけ用にもぴったり。香りを楽しむために、卓上においておきたいですね。

「賛否両論」笠原さんの推しレシピ

鶏のにんにくごま油焼き

材料/1皿分 鶏モモ肉1枚 A[ニンニクすりおろし大さじ1 酒大さじ1 砂糖小さじ1 塩小さじ1/2] 胡麻油 一番搾りプッシュボトル大さじ2 ニンニク2かけ キャベツ1/6個 醤油小さじ1 レモン、粗挽き黒コショウ各適量
① 鶏肉にAをもみ込んで15分おく。② フライパンに胡麻油 一番搾り大さじ1を入れて①を皮目から焼き、つぶしたニンニクも加える。焼き目がついたら裏返して弱火で焼く。③ 肉を取りだして一口大に切る。④ 皿にざく切りにしたキャベツと③を盛りつけ、醤油をかける。⑤ フライパンで胡麻油 一番搾り大さじ1を温めて香りを立たせ、④にかける。レモンを添え、黒コショウをふる。



MONDE SELECTION

モンドセレクション金賞 4商品が受賞！

マルホン胡麻油はモンドセレクション2026において、下記の4商品が金賞を受賞しました。

- 圧搾純正胡麻油 200g
- 圧搾純正胡麻油 濃口 200g
- 太香胡麻油 450g
- 太白胡麻油 150g

圧搾純正胡麻油、圧搾純正胡麻油 濃口は3年連続の金賞となり、併せてダイヤモンドトロフィーも受賞しました。創業301周年を迎えたマルホン胡麻油は、今後も高品質なごま油をつくりつづけます。



CAMPAIGN

マルホン胡麻油 いろいろおいしいキャンペーン

7月から「マルホン胡麻油 いろいろおいしいキャンペーン」がスタートします。賞品は町田啓太さんオリジナルQUOカード、選べるグルメギフト、さらにW賞としてAmazonギフトカードが合計3300名様に当たります。キャンペーン期間中の7月15日から24日には、町田さん出演のテレビCMも全国で放映が決定しました。どうぞお楽しみに！



■ 開催期間

2026年7月1日(水)～2026年10月31日(土)

■ 応募方法

対象商品を購入してレシートを撮影し、LINEでレシート画像をアップして賞品を選択のうえ応募

■ 対象商品

太白胡麻油・太香胡麻油(各容量)、
圧搾純正胡麻油(各容量)、
圧搾純正胡麻油 濃口(各容量)、
かけ旨ごま油(マイルド、ワイルド、一番搾り)、
製菓用太白胡麻油、純正胡麻油、胡麻油 一番搾り、
焼肉がおいしくなるごま油、For Our Future 純正胡麻油、
ごま油屋のラー油、天ぶら油 咲

