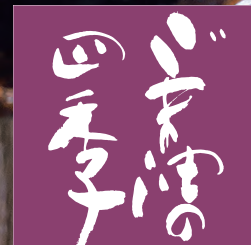


ごま油の四季



秋の号

161

2026 Autumn

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

特集◎秋深し、日本の幸せ

お米がうまくて たまらない

福森道歩（土楽窯） 東山広樹（餃子の肉太郎）
天茂 沖田精米 健民ダイニング てのしま とらや
[スペシャル保存版] キャロットケーキマニア

連載◎
毎日食べたい、やみつきごはん
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]

おはぎは
甘いごはん



特集◎

お米がうまくて
たまらない

「土楽窯」

福森道歩さんの

みずみずしい

おかずとごはん

トマトと大根おろしのサラダ

牛井のたね

海苔納豆天ぷら

へしこオイル煮

新

米のごはんは格別。炊いているのはなから甘い香りが鼻をくすぐり、心が幸せで満たされます。「ごはんのおいしい日本に生まれてよかったなあ」と。ツヤやかに光り輝くみずみずしいごはんを一粒一粒味わうために、とびきりおいしいおかずをつくらうと思うのもこの季節です。

伊賀の「土楽窯」の当主、福森道歩さんは作陶家であり、料理上手としても知られる人。身近にある季節の素材を使い、簡単につくることができるおかずのレシピをおしえてもらいました。

手早くどんどんできてきた料理は、どれもごはんに負けぬほどのみずみずしさ。太白胡麻油が野菜の持ち味をぐんと引きだしたり、時には太香胡麻油や压榨純正胡麻油が香りやうまみのアクセントになったり、味わいの表情もいろいろです。

なかには道歩さんならではの、土楽窯の土鍋を使ったレシピも。遠赤外線の効果で肉や野菜にやさしく火が入り、ごはんもふっくらと炊きあがります。食欲の秋にふさわしく、おいしいおかずとごはんをたらふく楽しんでください。



土鍋で蒸された鶏ササミはふつくらジューシー。
梅酢の味がさわやかでちょうどよい塩味に。
鶏、モヤシ、ごまダレの相乗効果で、簡単なのにおいしい

土鍋バンバンジー

材料 3人分
鶏ササミ 3本
梅酢 大さじ2
モヤシ 1袋
酒 大さじ1
水 大さじ1
糸唐辛子 適宜

ごまダレ

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 大さじ3
牛乳 大さじ3
ボン酢 大さじ2
ハチミツ 小さじ2
醤油 小さじ1
ごま油屋のラー油 お好みで

- ① 鶏ササミと梅酢をビニール袋に入れてもみ込み、30分おく。
- ② 土鍋に洗ったモヤシを敷き詰め、酒と水を回し入れて①を並べ、フタをして弱めの中火にかける。蒸気が上がってから5分で火をとめる。
- ③ ササミを取りだして一口大にそぎ切りにし、土鍋にもどす。糸唐辛子をのせる。
- ④ ごまダレの材料を混ぜて添える。



福森道歩

1975年、伊賀の窯元「土楽」に生まれる。料理上手な両親に育てられ、本格的に料理を学んだ後、2003年に家業に入る。2015年に八代目当主となる。「小鍋でつまみ」(東京書籍)など著書も多い。
<https://doraku-gama.com/>



旅館の朝ごはんのような、おかずオンパレードの盛りだくさんな食卓。まるでおひたしのようにみずみずしい「生ピーマンとそばろ」や「トマトと大根おろしのサラダ」から、塩辛くてちょびっとでもごはんを一膳食べられそうな「へしこオイル煮」まで、ごはんをたくさん炊いても足りないくらい!?

味わい、いろいろなごはん泥棒



材料 4人分
ズッキーニ・緑・黄 各1本
塩 小さじ1½
胡麻油 一番搾り 50ml

- ① ズッキーニは桂むきにし、縦に細切りする。桂むきがむずかしければ、ピーラーなどで縦にスライスしてもOK。
- ② ①と塩、胡麻油 一番搾りを和える。

ズッキーニ素麺
みずみずしいナムルのような、さっぱり深い味



材料 つくりやすい量
オクラ 5本
辛子明太子 ½腹
ごま油屋のラー油 少々

- ① オクラは塩ずりしてさっとゆで、小口切りにする。
- ② 辛子明太子は皮を取る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、ごま油屋のラー油を好みで加えて味にパンチをつける。

オクラ明太
簡単、まちがいないごはんが進む



材料 4人分
納豆 2パック 小麦粉 ½カップ
醤油 大さじ1 冷水 70ml
辛子 小さじ1 太白胡麻油 適量
海苔 2枚

- ① 納豆と醤油、辛子を混ぜる。海苔を4等分に切る。
- ② 小麦粉を冷水で溶いて天ぷら衣をつくる。
- ③ 海苔に納豆をのせ、②を縁につけて半分に折りたたむ。
- ④ 太白胡麻油を170℃に熱し、③を②にくぐらせて両面をカリッと揚げる。

◎余った天ぷら衣は揚げて天かすに。常備すると便利。

海苔納豆天ぷら
子どもの頃に大好きだったごはんのおかず



材料 4人分
ピーマン 2個 酒 100ml
豚こま切れ肉(半冷凍) 200g みりん 100ml
ショウガ 1かけ 甜面醤 大さじ3
压榨純正胡麻油 濃口 大さじ2 醤油 大さじ2

- ① ピーマンは縦4等分に切って白ワタを取り、冷水に浸ける。
- ② 豚肉を包丁で細かくきざむ(ひき肉を使ってもOK)。
- ③ ②とショウガのみじん切り、压榨純正胡麻油 濃口、調味料を鍋に入れてよくかき混ぜ、火にかける。時々混ぜながら肉に火を通し、煮詰まって香ばしい香りがしたら火をとめる。
- ④ ピーマンにそばろをのせる。

生ピーマンとそばろ
甘辛そばろにピーマンがシャキシャキ



牛丼のたね

牛丼の上だけ。玉子とじにして丼にも

材料 4人分

牛薄切り肉 300g

塩 小さじ½

玉ネギ ½個

酒 大さじ3

青ネギ 1本

醤油 大さじ1

太白胡麻油 大さじ2

- ① 牛肉は半分の長さに切る。玉ネギはくし形に切ってほぐす。青ネギは斜めに細長く切る。
- ② 土鍋にフタをして弱めの中火にかけ、10分ほど温める。しっかり温まったら太白胡麻油を入れ、肉を広げて入れて塩をふる。裏返して酒、醤油を加えてさっと煮る。煮すぎに注意。
- ③ 肉を取りだし、玉ネギを入れてフタをして煮る。
- ④ 玉ネギに火が通ったら、肉をもどしてひと煮立ちさせ、青ネギを入れる。



トマトと大根おろしのサラダ

梅干しのアクセントでお箸が止まらない

材料 4人分

ミニトマト 10個

太香胡麻油 大さじ2

塩 小さじ½

醤油 小さじ1

大根 長さ10cm

シラス 大さじ2

梅干し 1個

- ① ミニトマトは熱湯にサッと通して皮をむき、横半分に切る。塩をふり、ザルに並べて余分な水分を抜く。
- ② 大根はすりおろし、梅干しは種を除いて軽くたたき、まだらに混ぜる。
- ③ ①を太香胡麻油と醤油で和え、皿に半分を盛りつける。上に②のをのせ、残りの①も盛る。シラスをちらす。



ずいき炒め

関西でおなじみのずいきは、きんぴらがうまい

材料 4人分

赤ずいき 2本

みりん 大さじ3

压榨純正胡麻油 大さじ3

酢 大さじ1

塩 少々

醤油 大さじ1

酒 大さじ3

- ① 赤ずいきは皮をむいて長さ3cmに切り、酢水に30分ほど浸けてアクを抜く。
- ② フライパンに压榨純正胡麻油を入れて強火にかけ、水気を切った①を炒める。塩、酒、みりん、酢を加えてさらに炒め、最後に醤油を回しかけて香ばしさをだす。



へしこオイル煮

クセの強い匂いと塩っ辛さがやみつく

材料 つくりやすい量

へしこイワシ 1尾(アンチョビ5枚で代用可)

シメジ 1パック

ニンニク 3かけ

压榨純正胡麻油 濃口 200ml

- ① へしこイワシはぬかを洗い落として水気を取る。シメジは石づきを取りのぞく。ニンニクは半分に切ってつぶす。
 - ② 小鍋に压榨純正胡麻油 濃口とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがでたら、へしこイワシとシメジを入れてくつくつ煮てシメジに火を通す。
- ◎余ったオイルは炒めものやチャーハンに。

おかずを食べながら、

想うのは「ごはん」のこと



ほうれん草のごま和え

すり鉢でごまをすると、鉢の筋にたくさんごまがついて残ってしまう。そのごまを食べないのは忍びないと、母がよくつくってくれたのが「土楽」定番の混ぜごはんです。このごはんが食べたくて家族で取りあいになるから、うちのほうれん草のごま和えはいつもたくさんめ

カツオのたたき漬け

戻りガツオは秋を代表する旬の味。たたきが余ったら薬味のミョウガ、大葉のせん切り、白ごま、漬けダレとともにごはんを軽く混ぜて、伊勢の郷土料理「手こね寿司」にします。海苔で手巻き風にしてもおいしいです



材料 2人分

漬けダレ

酒 100ml

みりん 大さじ1~2

醤油 大さじ2

圧搾純正胡麻油 濃口 大さじ1

カツオたたき ½サク

スダチ ½個

ミョウガ 3本

辛子 適量

- ① 酒とみりんを合わせて煮切り、醤油、圧搾純正胡麻油 濃口を合わせる。
- ② カツオたたきは刺身の厚さに切る。
- ③ ①に②、薄切りにしたスダチを入れ、ラップを密着させてかぶせて冷蔵庫で1時間漬ける。
- ④ ③を盛りつけ、ミョウガの小口切りと辛子をあしらう。



半分はおかず、残りは手こね寿司にすると、食卓で人気。

土鍋ふわふわチャーハン

スフレ状の卵がごはんを包み込んでふわふわ。炒めたチャーハンとはまた違って、見た目も楽しい土鍋料理です。土鍋料理、意外と簡単でおすすです！



土鍋でごはんを炊く

材料 米 2合 水 400ml

- ① 米は洗ってザルにあげ、10分ほど水気を切る。
- ② ①をボウルに入れ、分量の水を入れる。冷蔵庫で1時間ほど浸水させる。
- ③ ②を土鍋に移し、フタをして弱火にかける。5分たったら強火にし、沸騰したらごくごく弱火にして10～12分炊いて火をとめる。
- ④ そのまま5分蒸らし、全体を混ぜる。



ゆっくり温度を上げたいので、気温が高い季節には、土鍋の中央に氷1個を入れて炊きはじめます。



はじめは弱火で。フタが軽い場合は、上にお皿3、4枚をのせます。



土鍋の「強火」は、鍋底の直径まで火が広がる程度。釉薬には火が当たらない加減で。



最後に10秒ほど強火にすると、おこげができます。炊きあがりにはおこげがはがれにくくても、しばらく蒸らすと取れやすくなります。

ごま和えを半分くらい食べたら、鉢にごはん2膳分を入れてさっと混ぜます。お好みでごま油をたらすと、香ばしさが増してさらにおいしくなります。



材料 4人分

ホウレン草 1束

和え衣

純ねり胡麻 白ソフトパウチ 大さじ2
醤油 小さじ2
ハチミツ 小さじ2

- ① ホウレン草は根元に十文字に包丁を入れて水洗いし、好みのごま油大さじ1(分量外)を入れたお湯でゆでて冷水にとる。水気をしっかり絞り、長さ4cmに切る。
- ② 和え衣の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて和える。

材料 2人分

カニカマ 3本

卵(卵白と卵黄に分ける) 1個

塩 少々

醤油 小さじ½

ごはん 1膳

太香胡麻油 大さじ1

- ① カニカマは小口切りにする。
- ② 卵白だけをしっかりと泡立て、卵黄を加えてさらに泡立て、①、塩、醤油を加えて混ぜる。
- ③ ごはんに太香胡麻油を混ぜ、②の¼量ほどを加えて混ぜる。
- ④ 土鍋に水でぬらしたフタをして弱めの中火に5分ほどかけて温める。フタを開けて鍋底に薄く太香胡麻油(分量外)をぬり、③を入れる。上に②の残りを入れ、フタをして6～7分加熱する。卵がふっくら盛りあがればできあがり。



おコメのカタチいろいろ

甘っ辛い 井つゆとごま油 かき揚げ井の 誘惑

天茂◎赤坂

ふわふわ
ほどける

ごはんのおいしさはかき揚げ井の絶対条件。
コシヒカリ系とササニシキ系のブレンド米を
長年つきあいのある精米店から入れてもらっ
ている。「井のごはんは、ふっくらさせながら
も、米一粒ずつが粒立ちするように意識して
います。少し早めにフタを開けて蒸らして、
水分を逃して炊きあげます」と高畑さん。



右上／小海老と小柱（イタヤ貝）を少量の衣で和えてから、そこに溶いた卵を加え、さらに衣をまとわせる独特のつくり方。この卵が天茂独特のかき揚げのふっくら感とほろりとほぐれる軽さ、そしてやさしい味わいを生む。



右下／中央に穴を開けて内側に熱い油を回らせるのが、厚く大きいかき揚げになるべく早く火を通すコツ。この穴がないと、小海老に火が通らずでしまう。

左上／揚げ油は太香胡麻油 淡（業務用）と綿実油を7対3の割合とするのが基本。適度なごま感が甘辛の井つゆに合う。

左下／油を切ったかき揚げを、すぐに熱い井つゆに浸すと、鍋から井つゆがあふれでそうにジュワーッと沸き立つ。この工程を見ているだけでも、食欲がかきたえられる。



ふっくら、ふんわり。このかき揚げ、ぶ厚い一枚岩のようにみえて、実は具の小海老と小柱ひとつが卵たつぷりの衣に包まれて、ブロックを積み重ねたようにかろうじてつながっている。だから、大きくてボリューム満点なのに、箸でほろりとくずれるほど軽く、ごはんと一緒に食べやすいのです。

「かき揚げ、ごはん、井つゆの三位一体。これらすべてが熱々で井に入らなくてはならない。そう先代の父がよくいっていました」

と、店主の高畑粧由里さんは語ります。揚げたてのかき揚げを、熱々に沸かした井つゆに浸し、それをよそいたての湯気が上がるこ

はんのにのせたとき、かき揚げ井は完成するのです。

「うちの宝物」と高畑さんがいう井つゆは、60年以上継ぎ足しながら使いつづけ、揚げたてのかき揚げをくぐらせるたびに揚げ油が少しずつにじみでたもの。この揚げ油には、海老や小柱の風味も移っているの、えもいわれぬ深い複雑な味わいにふくらんでいます。

濃口の井つゆにもかかわらず、甘辛のバランスがよいのは、年月というエッセンスも味つけになっているからなのです。

「かき揚げ井といえど、赤坂の天茂」といわれる唯一無二の逸品。一度食べれば、かならずまた食べたいことになること請け合いです。

井つゆに浸したかき揚げからは、つゆがしたたり落ちる。そのままごはんには回しかけ、かき揚げを上からのせ、中央の穴を隠すように柚子皮をあしらって完成。この柚子皮もかき揚げ井に欠かせない爽やかな香り。



天茂

東京都港区赤坂3-12-10 赤坂サンビル6F ☎03-3584-3746 🕒11:30～14:00 (13:30L.O.)、18:00～21:00 (19:30L.O.) 📍土、日、祝 Instagram@akasaka_tenshige ランチのかき揚げ井（赤だし、お新香つき）は1600円。夜は予約のみ

おコメのカタチいろいろ

甘いごはんに夢中
商店街の米屋の
人気はおはぎ

沖田精米◎旗の台

白ねり胡麻と
味噌のコク



黒ねり胡麻に
緑茶の隠し味



白・黒のごま二色が
登場します

黒ごまおはぎは、黒米と餅米を混ぜたごはんに、いつもの粒あんと純ねり胡麻 黒ソフトパウチを合わせた黒ごまあんをたっぷりとのせる。粉末緑茶の苦みが隠し味。白ごまおはぎはモチ玄米とキビを混ぜたごはんに、純ねり胡麻 白ソフトパウチとキビ砂糖、味噌を合わせたペーストをぬって仕上げる。雑穀のごはんとごまの香味は抜群の相性。



1日に600個以上もつくるおはぎは、餅米のおはぎも、雑穀入りのおはぎもあり、どれもツヤツヤ。おはぎはごはんをあんこで包むタイプではなく、粒あんを上からたっぷりとかけるのが沖田精米流。だからこそ、甘みを抑えたみずみずしいあんこを炊くことができる。

「祖母の代からおはぎをつくって
いたずらです。
炊いたすっきり味がごはんにびっ
たりです。
またみずみずしく、甘さを抑えて
いただきます。上にかける粒あんもこれ
で、お米のやさしい甘さに満ちて
います。見るとツヤ
やかでみずみずしく、もっちりし
て、お米のやさしい甘さに満ちて
います。上にかける粒あんもこれ
で、お米のやさしい甘さに満ちて
います。またみずみずしく、甘さを抑えて
いただきます。炊いたすっきり味がごはんにびっ
たりです。」

「おはぎ。福島県只見町産
のコガネモチを早朝から釜で炊き
あげるごはんは、見るからにツヤ
やかでみずみずしく、もっちりし
て、お米のやさしい甘さに満ちて
います。またみずみずしく、甘さを抑えて
いただきます。炊いたすっきり味がごはんにびっ
たりです。」

商

店街に昔からあるお米屋さ
んが、日本の主食のお米の
おいしさを知ってもらうために
はじめた、手づくりのおはぎや餅、
お赤飯の販売。それがいつの間
に大人気になり、毎朝開店前か
ら行列ができるほどになりました。

「なかでも一番お目当ての人が多
いのは、おはぎ。福島県只見町産
のコガネモチを早朝から釜で炊き
あげるごはんは、見るからにツヤ
やかでみずみずしく、もっちりし
て、お米のやさしい甘さに満ちて
います。またみずみずしく、甘さを抑えて
いただきます。炊いたすっきり味がごはんにびっ
たりです。」



ごはんの上に、たっぷりの黒ごまあんこをのせた「黒
ごまおはぎ」。全部覆わず、下からごはんが見える仕
上げに、お米への愛情を感じとらずにはいられない。



大きなセイロが沖田精米の目印。毎朝、吾一
さんがモチ米を蒸しあげ、お赤飯、のし餅をつくる。

おはぎがズラリと並び、どれを買おう
か迷うこと必至。ふっくらとみずみず
しく炊きあげられたお赤飯や玄米ごは
んもおすすめ。店の正面には、各地の
特別栽培米などを幅広くそろえている。



沖田精米

東京都品川区旗の台4-6-3 ☎03-3781-
6557 🕒10:00～19:00 📅月、日、祝
Instagram@okitaseimai おはぎは平
日でも午前売り切れることが多い

topic

02 ビーフンの王道 健民式焼米粉

健民ダイニングはピリ辛や海鮮、汁米粉（ビーフン）などビーフンメニューが豊富ですが、イチ推しの定番は、やっぱりこの焼ビーフン。一緒に炒める野菜や豚肉のおいしさを吸って、ビーフン自体が味わい満点です。ビーフンを食べて知る、お米のおいしさと、どんな具ともなじみがいい味の深さ。



topic

03 太白胡麻油と ビーフンが 融合する 極みの一品

カラスミの 冷製ビーフン



秋のスペシャルティビーフンとして供する、太白胡麻油のうまみ極まる一品。ビーフンを太白胡麻油と淡路島の藻塩で和え、カラスミで塩味を添える。他のシーズンも春はホタルイカ、夏は鮑、冬は香箱蟹とごちそう感あり。

オールグルテンフリーの 「健民ダイニング」が 大人気！

topic

01

マルホン胡麻油と秋コラボ決定
特製土鍋焼米粉 ビーフン
淡路牛サーロインと秋のきのこ

ごま油香る
カリカリおこげ



ラー油で
ピリ辛の味変



底にはカリカリのおこげが！
ごま油屋のラー油をお好み
でかけると、辛さと香りでビ
ーフンの味わいが増す。



9月に登場する、健民ダイニング×マルホン胡麻油の秋コラボ商品をいち早くお届けします！ 熱々に熱した土鍋にビーフンと淡路牛のサーロイン、きのこを入れて焼きあげ、香り高い胡麻油 一番搾りをかけて仕上げ。底は香ばしく焦げてカリカリになり、ビーフンのお米の甘さとごま油の香ばしさが醸しだす一体感が妙味。料理長自慢の一品をぜひご賞味ください！



topic

04

ほぼ100%の
オーダー率

ケンミン特製生春巻

ランチの小菜の定番で、ディナータイムにはほとんどのテーブルが注文する名品。具は太白胡麻油と淡路島の藻塩で和えたビーフン、蒸し鶏、海老、大葉でさっぱり、かつうまみがあふれ、ビーフンのシコシコとした噛みごたえが独特。太白胡麻油ベースの上品なネギショウガソースと、チリソースをお好みで。生春巻の皮もケンミン食品の自社製。

topic

05

料理長オススの レシピをご家庭で ビーめし

神戸のご当地グルメ「そばめし」のビーフン版、「ビーめし」ことビーフンめしの人気がじわじわきそうな予感。オイスターソースと圧搾純正胡麻油をきかせて、軽くふわふわに、ボリューム満点に炒めあげます。

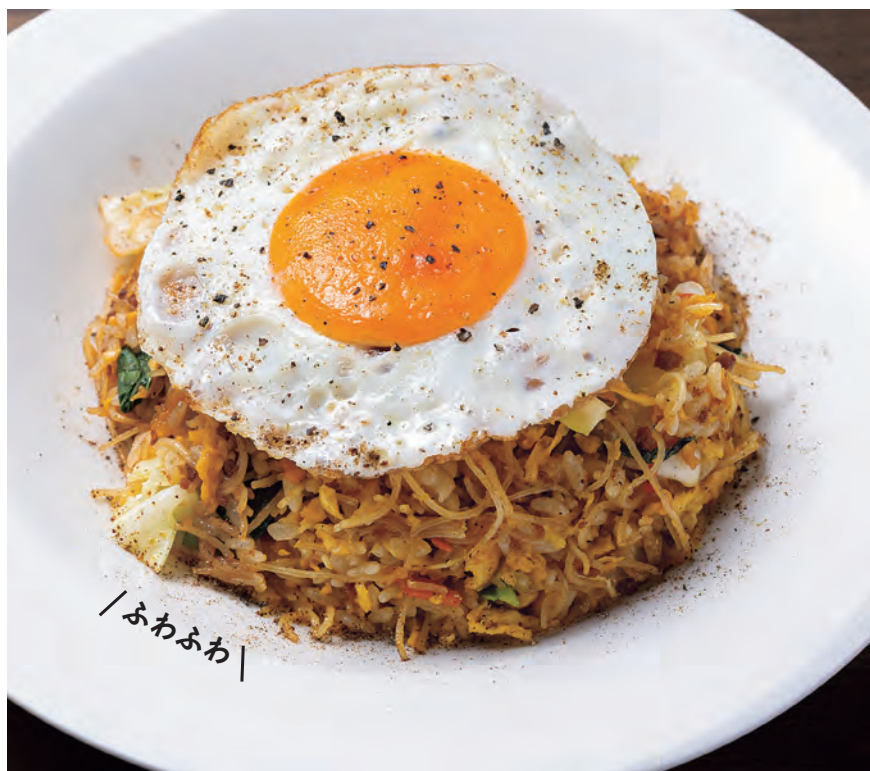


RECIPE 1人分

太白胡麻油大さじ1 ニンニク、ショウガみじん切り各3g 豆板醤5g 卵1個 ごはん100g **お米100%ビーフン*100g** 塩、コショウ、醤油各適量 豚そぼろ**約30g キャベツ、小松菜各20g オイスターソース10g **圧搾純正胡麻油適量** 目玉焼き1枚 粉山椒、黒コショウ各適量

*細かく砕いてゆでる **豚ひき肉30gを炒めて甜麺醬5gで調味する

① 太白胡麻油でニンニクとショウガ、豆板醤を炒めて香りをだし、溶いた卵を加えて半熟状にする。② ごはん、ビーフンを順に加えて炒め合わせ、塩、コショウ、醤油で調味し、豚そぼろ、食べやすく切ったキャベツと小松菜を加えてさらに炒める。③ 仕上げにオイスターソースと圧搾純正胡麻油を加える。④ 盛りつけて目玉焼きをのせ、粉山椒、黒コショウをふる。



家庭でもグルテンフリーのビーフンを楽しめる、ケンミン食品の「お米100%ビーフン」。

健民ダイニング

神戸市中央区海岸通5-1-1 ☎078-366-3039 🕒 11:30～14:30 (14:00L.O.)、17:00～21:00(20:00L.O.) 🌳水、木 <https://www.k-dining.jp/> きのこと牛肉の土鍋焼米粉2400円、大人気のランチは1800円～

ケンミン食品のアンテナショップレストラン「健民ダイニング」は、ランチにはウエイティングの列が絶えない神戸の人気店。2025年12月のリニューアルを機に、「完全グルテンフリー」に生まれ変わりました。「素材も調理法もすべて一から見直し、より身体にやさしい中国料理をめざしています。グルテンフリーに対する反響は私たちの予想をはるかに上回るほど大きく、ビーフンを主力とするケンミン食品だからこそできる社会貢献だと認識しています」と松本竜太料理長は語ります。9月にはマルホン胡麻油とのコラボメニュー「きのこと牛肉の土鍋焼米粉」の登場も決定。料理長オススのビーめしのレシピもおしえてもらいました！

いつでも味噌汁

和食の基本といわれる一汁三菜、もしくは一汁二菜、一汁一菜など。おかずの数は変われども、主食のごはんと汁物（味噌汁）はいつも献立に欠かせません。つくるのが面倒くさいとつい外してしまいがちな味噌汁ですが、日本料理「てのしま」の林亮平さんがおしえてくれたのは、簡単につくれる具だくさんのレシピ。ダシいららずで、ごま油やねり胡麻のkokとうまみが具の持ち味を引きだす味噌汁です。



レシピはウェブへ

小かぶの白味噌汁

かぶと白味噌の
澄んだ甘み

至極シンプル。太白胡麻油がかぶと玉ネギの甘みをじんわり引きだし、甘口の白味噌と好相性。かぶは薄切りと乱切りに切り分けるのがコツ。一筋の辛子の清涼感が白味噌の甘みを引き立てる。



具だくさんきのこ豚汁

豚肉、きのこ、ごま油のトリオが醸し出す

具の豚肉、きのこを煮た汁がそのままダシがわりに。仕上げに田舎味噌と同じタイミングで加える太香胡麻油がうまみを支え、香り高く、澄んだ上品な味わいに。きのこは何種類か合わせて入れるのがおすすめ。



鰯たっぷり 残暑を乗り切る滋味

鰯干物、キュウリ、豆腐、麦味噌でつくる冷や汁は滋養たっぷり。白ねり胡麻で手軽につくることができる。ミョウガ、大葉、白すり胡麻の香りも満載。ごま好きにはたまらない具だくさん汁もの。



鰯の冷や汁



なすとひき肉のスタミナ味噌汁

赤味噌がキリッ、ラー油で味わい増し

牛ひき肉となす、ニラに赤味噌が合体。ひき肉となすを炒める太白胡麻油がうまみを添える。仕上げのラー油でスタミナ感を増強するが、辛いのが苦手な人は圧搾純正胡麻油でもOK。



てのしま

東京都港区南青山1-3-21 1-55
ビル2F ☎03-6316-2150
🕒18:00～最終入店20:00
📅日、祝、ほか不定休あり
https://www.tenoshima.com/ おまかせ2万5300円



一汁三菜は
栄養バランス抜群の献立です

「一汁三菜」は和食の基本の献立であり、理想的な食事といわれます。その内容は、ごはんとう味噌汁、3品のおかず、漬物。おかず3品は主菜が1品、副菜2品。主菜の材料の肉や魚はタンパク質が豊富で、副菜からは野菜のビタミンや食物繊維などを摂ることができ、味噌汁で発酵食品もとりに入れることができます。先人の知恵が詰まった、日本ならではの健康的な献立です。



ごはんよ、

ありがとう！

「甘辛（しょっぱい）味」は、なぜこうもごはんが進むのか!? 超料理マニアな料理人、東山広樹さんが白ごはんにハマる禁断の甘辛レシピを紹介しします。甘辛味のまとめ役や、ガツンとインパクト増強役を担うのは、ごま油です。ごはんをワシワシかつ込んでください！

※電子レンジは600Wを使用しています



中国で出会った 豆腐飯

ソリッドなしよっぱさと、
太白胡麻油の乳化が生むまろみ
温かい豆腐を一口、また一口とタレにつけては、
ごはんのにせて食べ進める！



材料 1人分

木綿豆腐1丁 塩小さじ½ タレ[ニンニク1かけ 豆板醤小さじ1 鶏ガラスープの素小さじ½ 太白胡麻油大さじ2 水大さじ1 うまみ調味料8ふり ごま油屋のラー油好みの量] 青ネギ好みの量 ごはん1膳

- ①木綿豆腐に塩をまぶし、井タイプの耐熱容器に入れる。ラップをかけずに電子レンジで8分加熱する。
- ②ニンニクをすりおろし、タレの材料をとろみがでるまで混ぜる。青ネギの小口切りをのせる。
- ③ごはん、①の豆腐、②のタレの3点セットで供する。



東山広樹

1986年、埼玉生まれ。膨大な食べ歩きリサーチをもとに、企業のメニュー開発などを手掛ける。「餃子の肉太郎」店主、(株)マジでうまい代表取締役。著書に「スーパーの食材で究極の家庭料理」(大和書房)など。
Instagram@higashiyama.ttt

餃子の肉太郎

東京都千代田区神田神保町1-40-1 JLB グランエクリュ神保町1F ☎ 11:00~14:00、18:00~21:30 ㊟ 無

人間は塩味が大好き。そもそも生きるためにナトリウム(塩)が必要なので、塩分を摂ることは必須なのです。でも、塩分だけがキツいと、それはそれで食欲をそそりません。塩味をコントロールしつつ、リビートしたくなるおいしさに導くためにめざすのは「甘辛い味」です。

甘辛味を生み出す要素は、「甘み」「うまみ」「油脂」。これらが塩を中心にトライアングルを構成すると、塩角(塩辛さ)が適度にマスキングされてグンと食べやすくなります。ごま油は油脂として力があるのももちろん、焙煎ごま油は香りが立つので、甘辛味をさらに一段階上へと引き上げる隠し玉として頼れます。

甘辛いおかずは、相方に白いごはんがいてこそ光り輝くもの。「ごはんよ、ありがとう!」と心の中で叫びながら、毎度箸が止まらなくなります。

さわやかなのに、クセになる！

太白胡麻油が決め手！

レモンハーブ鶏

強いインパクトにもかかわらず、食べても食べても飽きがこないのはハーブやレモンのさわやかさのバランスゆえ。鶏肉のうまみを引きだす太白胡麻油がカギ



材料 4人分

A[シトウ8本 セロリ

1本 ショウガ1かけ

好みのハーブ好きな量

(ミント、バジル、大葉、

ミョウガ、ネギなど)

鶏ガラスープの素小さじ1]

B[鶏ムネ肉300g 醤油

小さじ2 砂糖、鶏ガラスープの

素小さじ1 太白胡麻油大さじ1]

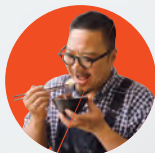
レモン½個 太白胡麻油大さじ1

ごま油屋のラー油好みの量

① Aのシトウ、セロリは一口大にカット、ショウガはせん切り、ハーブは食べやすく切る。これらをボウルに入れ、鶏ガラスープの素と和える。② Bの鶏ムネ肉を薄切りにして耐熱皿に並べ、調味料と太白胡麻油をかけ、ラップをして電子レンジで6分加熱する。③ 火が通った肉を①に入れ、火が通っていないものはさらに1分加熱。汁ごと①に入れて全体を混ぜる。④ レモンを絞り、太白胡麻油を加えて和える。仕上げにごま油屋のラー油をかける。



鶏肉のうまみと太白胡麻油、調味料が一体化した汁を、そのままドレッシングとして活用。余すことなく味わう。



来た来た、ごま油の
この香りー!!



材料 4人分

A[キャベツ½玉 キュウリ

1本 ショウガ1かけ 大葉

8枚] 塩Aの重量の1.5%

量 うまみ調味料8ふり

太香胡麻油大さじ1

① キャベツは一口大、キュウリは薄切りにする。ショウガ、大葉はせん切りに。② Aを計量し、重量の1.5%量の塩とうまみ調味料をふって軽くもむ。③ 10～15分おいてから盛りつけ、太香胡麻油をかける。



塩分とうまみ、太香胡麻油。さっぱりしていて、なおかつツヤみつきになる味わい。

揚げものの口直しに好適なさっぱり料理が、「仕上げのごま油」という至極簡単な一手でめっちゃうまにバケる！
ごま油の力が絶大

ごま油ブースト さわやか キャベツきゅう



茶色がうまいんだ！

甘辛の茶色いおかずは、
ごはんと一緒に
力を発揮する
ごはんの甘みを
引きだす、引きだす！



タレは適度に乳化してとろりと濃厚化。これが心憎いくらいにうまい。

野菜は表面に焼き色がつくまで空焼きしてから、ごま油をあと入れするのがコツ。油を吸いすぎず、野菜の香りも残り、油ハネが少なくて片づけがラク。

材料 2、3人分
ズッキーニ1本 タレ[めんつゆ、水各大さじ2 みりん大さじ1 酢、醤油各小さじ1] 太香胡麻油大さじ2 ショウガ好みの量

①ズッキーニを3等分に切り、縦4等分に切る。耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。②タレの材料を混ぜる。③①の水気をふき、フライパンに並べて強火にかける。うっすら焼き目がついたら、太香胡麻油をかける。④しっかり焼き目がついたら、②を入れて乳化して少しとろみがつくまで3、4分煮る。⑤盛りつけてショウガのせん切りをのせる。



ズッキーニの 焼き浸し

茶



熱々ごま油で砂糖がキャラメル化し、甘いだけでない深みのある味わいが生まれる。ほっくりしたり、繊維質だったり、ごぼうのランダムな食感がノーマルきんぴらごぼうとは一線を画す。



材料 2、3人分
ゴボウ1本 圧搾純正胡麻油 濃口大さじ2 タカノツメ1本 砂糖大さじ1 うまみ調味料6ふり 醤油大さじ1

①ゴボウは3等分にカットする。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで1分30秒加熱する。麺棒などで叩いて軽くつぶし、長さ6cmくらいに切る。②フライパンに圧搾純正胡麻油 濃口をひき、①を入れて強火で炒める。30秒ほど炒めたら、タカノツメの小口切り、砂糖、うまみ調味料を加えてさらに炒める。③ゴボウにいい焼き目がついたら、火を弱めて醤油を加えてしっかりからめる。

きんぴらごぼうの たき

茶



材料 2人分
ナス2本 圧搾純正胡麻油 濃口大さじ2 醤油大さじ1

①ナスを斜め薄切りにし、水に10分浸ける。②①の水気をふき、フライパンに並べて強火にかける。③うっすら焼き目がついたら、圧搾純正胡麻油 濃口をかける。④しっかり焼き色がついたら火をとめ、すぐに醤油を回しかけて炒める。



圧搾純正胡麻油濃口のビター感が、ナスにしっかりとつけた焼き目に合う！

茶



なすの ごま油炒め

日本には昔から病みあがりに「^{おもゆ}重湯」(水分量が多く、粒がないとろとろのお粥)を食べる習慣があります。お米のエネルギーを身体に注入しながらも、消化がよくやさしい食べ方です。この重湯を現代的にちょっと洋風に仕立てたのがポタージュ。乳製品を使わなくても、少量の玉ネギと太白胡麻油、塩麹、豆乳で、お米の豊かな甘さに驚くほど満足感のある味わいになります。お米を食べるときは、糖質の代謝アップにつながるビタミンB1素材を組み合わせるのが僕流で、それが3品の豆乳、豚肉、タラコです。

お米のポタージュ

材料 4人分
玉ネギ ¼個
太白胡麻油 大さじ1
米 50g
水 500ml
塩麹 大さじ2
豆乳 200ml
山椒オイル
〔太白胡麻油 大さじ1
粉山椒 1g〕
小ネギ 適量



山椒オイルがポタージュにキレをだす。粉山椒と太白胡麻油を混ぜて簡単につくれます。

- ① 玉ネギをスライスする。鍋に太白胡麻油をひいて透き通るまで炒める。
- ② 米を加えて軽く合わせ、水を加えてフタをして約20分煮る。
- ③ 塩麹と豆乳を加えて軽く煮立たせる。
- ④ ハンドブレンダーなどにかけてなめらかにする。
- ⑤ 山椒オイルは太白胡麻油と粉山椒を混ぜ合わせる。
- ⑥ ④を器に注ぎ、小ネギの小口切りをちらし、山椒オイルを回しかける。

食べる美容レシピと ごま油

第2回
米

春号の巻頭特集「食べる美容レシピ」が好評を博し、OSAJIの茂田正和さんのシリーズ連載がはじまりました。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、食べつづきたい自然体のレシピをお届けします。今回はお米にフォーカスし、ごはんとはちがったおいしい楽しみ方をおしえてもらいました。日本人にはやっぱりお米はしっくりくるのです。



茂田正和

スキんケアライフスタイルブランド「OSAJI」のブランドディレクター。10月16日に鎌倉にグループのレストラン「enso hanare」がオープン。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」で隔月で料理教室を開催。Instagram@masakazushigeta

2026年春号
『食べる美容レシピ』
はこちらから





炒り米を噛んだときのポリポリとした咀嚼音は、食べていて快感。お米自体は繊細な風味ですが、炒った香ばしさがひき肉や紫玉ネギ、压榨純正胡麻油 濃口のドレッシングと相まって力のある一皿に変化します。サラダでありながら、主食のごはん並みにたっぷりの炒り米を入れるのがポイント。お米も食べ方の工夫次第で、おいしく楽しめるシーンが増えそうです。炒り米は日持ちするので、まとめてつくっておくのがおすすめ。

炒り米と豚ひき肉のサラダ

材料 4、5人分

玄米 100g	太白胡麻油 大さじ1
ドレッシング	豚ひき肉 100g
醤油 大さじ1	紫玉ネギ ½個
压榨純正胡麻油 濃口 大さじ1	大葉 5枚
レモンの絞り汁 ½個分	小ネギ 5本
ショウガ 5g	
ニンニク 5g	

- ① 玄米を60℃のお湯に10分浸して水気を切る。中火で予熱したフライパンに入れて10分空炒りし、ボウルに取りだして冷ます。
- ② 醤油、压榨純正胡麻油 濃口、レモンの絞り汁、みじん切りにしたショウガとニンニクを合わせてドレッシングをつくる。
- ③ フライパンに太白胡麻油をひき、豚ひき肉を火が通るまで炒める。火をとめ、②を加えてボウルに移す。
- ④ ③に紫玉ネギのスライス、大葉のせん切り、長さ3cmに切った小ネギ、①の炒り米を入れて和える。



炒り米は乾燥剤とともに密閉容器に入れると、1ヵ月以上保存OK。トッピングとして万能使いできるほか、塩をふるだけで通向きの酒のアテにもなります。



ハレの日とケの日の食事を分けるのは大事なことです。ハレの日はバターや生クリームたっぷりの洋系のメニューでもOK。一方、日常のケの日は日本人が昔から食べてきたお米と発酵食品の組み合わせを意識します。なぜなら腸内環境にとっては、その土地土地で受け継がれてきた食生活をするのが一番だといわれているからです。このリゾットは昆布ダシと塩麴、太白胡麻油でつくり、満足感は十分、体にもやさしいおいしさです。

たらこしらすのリゾット

材料 2人分

昆布ダシ 540ml	たらこ 50g
塩麴 大さじ1	シラス 10g
太白胡麻油 大さじ2	大葉 適量
米 150g	

- ① 昆布ダシと塩麴を合わせて火にかけ、沸騰しない程度に温めておく。
- ② 鍋に太白胡麻油大さじ1をひき、米（洗わない）を軽く炒める。
- ③ ①を加えてフタをして約15分煮る。
- ④ フタをはずしてほぼ水分がなくなるまで煮つめて火をとめ、ほぐしたたらこ、シラス、太白胡麻油大さじ1を加えて素早く混ぜる。
- ⑤ 盛りつけてきざんだ大葉をちらす。



塩麴と太白胡麻油が醸し出すコクとうまみで、乳製品にヒケをとらない味わいに。たらこはビタミンB1が豊富。

ごま油は「ごはん」に

最高で賞!!

ニンジンも
ゴボウも甘い!

ピカピカ、
テリテリ

ごま油があれば、
野菜で大満足!

沖縄・那覇で有名な沖縄そばの店「とらや」で、何の気なしに注文したご飯もの。これがなんと! スマツシユヒット級に食欲をワシつかみしてくる逸品たちでした。純正胡麻油の香りがすごい! 野菜が甘くておいしい! いやいや、野菜とごま油の相性よすぎ!! と今さらながらに痛感する見事な融合です。

「沖縄そばに肉がついているので、ごはんには野菜がいいですよ。このごま油が好きなんです、しつこくないから」

と店主の屋良朝也ともやさん。茶碗にはごはんがよそわれ、その上にきんぴらごぼう、人参しりしり、ひじきが三角形のシルエツトを描く山盛り。おそろく、おかずだけならば、これだけの量をなかなか食べられるものではありません。ところが白いごはんと一緒に、ペロリと完食してしまうのです。

とらやのきんぴらごぼうや人参しりしりは、ツヤツヤとテリがよく、ごま油の香りもコクも強め。それは、炒め終わって冷ましてから、純正胡麻油を「あと入れ」するのが肝だそうです。お客の7割がセットにするという野菜やひじきのご飯もの、ぜひ体験してほしい!



とらや

沖縄県那覇市赤嶺1-5-14 金城ビル
1F ☎098-858-2077 🕒11:00
～16:30 (売り切れ次第閉店) 🔥火
沖縄そば(大)820円、本ソーキそば
(大)1050円、人参しりしりのせご飯
300円など



麺はカンサイを使わず、昔ながらの木の灰と水でつくる灰汁^{アジ}「木灰(もっかい)」で自家製。沖縄でも今や数店といわれるほど稀な、伝統的なつくり方だ。店内の小上がりの壁に「麺場」と書かれた扉があり、そこで屋良さん自らが木灰を仕込み、麺を打つ。スープは鰹と豚のダシがベースで、鰹の割合が多く、透明でスキッとした飲み口。澄んだスープや、しなやかな木灰そばをそのまま味わえるよう、ソーキ(豚スペアリブ)は別添えで供する。

ごま油の すごい香り



魚紋のやちむんの茶碗に山高く盛られた、きんぴらごぼうのせご飯、人参しりしりのせご飯、ひじきのせご飯。純正胡麻油が野菜やひじきと相まって、抜群によい仕事をしている。ごぼうはシャッキリ、人参はしんなりと炒め加減もドンピシャリ。人参しりしりに少量入ったツナ缶のうまみたるや。ひじきは沖縄そばのスープで炒め煮するので味が深く、ごま油が海藻特有の磯くさをマスキング。ごま油冥利に尽きる使い方に感謝! 他にご飯ものは、ちきなー干しえびのせごはん、じゅうしいもある。

[スペシャル保存版]

CARROT CAKE MANIA

キャロットケーキマニア

キャロットケーキの人気の止まりません。ニンジンたっぷりのヘルシー感や、太白胡麻油でつくる生地の軽さとしっとり保湿感がマニアの心をつかみます。22店のキャロットケーキのマッピングとともに人気を体感！

キャロットケーキ、通称「キャロケ」の魅力は、ヘルシー感。小麦粉よりもニンジンの量が多いレシピが大半なので、罪悪感がないスイーツとして圧倒的な支持を得ています。材料はニンジン、粉類、油脂、スパイス、ナッツやドライフルーツ、そして上にのせるフロスティングがベーシック。油脂はバターではなく、植物性オイルを使うのが一般的で、「キャロットケーキ」「太白胡麻油」といえるほど、多くのショップで愛用されています。キャロケマニアのインスタグラマー、キャロットケーキマニアいとともに全面協力で作成したマッピング(P.22)とともに、キャロケを満喫してください！

Special thanks



キャロットケーキマニアいと

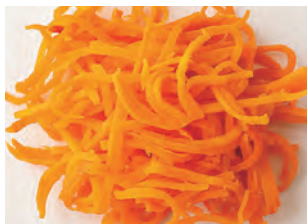
日本全国、世界の1000店以上のキャロットケーキを食べた、自他共に認めるキャロケオタク&ニンジン愛好家。「IMA CARROT」ブランドやキャロットケーキのイベントなどをプロデュース。Instagramで日々食べたキャロットケーキを更新中。Instagram@carrotcake.map

キャロットケーキ解剖



太白胡麻油を知る記事はウェブに

キャロットケーキの原点は ニンジンの甘み



キャロットケーキはイギリス発祥のお菓子の、昔は貴重だった砂糖のかわりにニンジンの甘さを利用したスイーツと伝えられています。粉類よりもたくさん入れるニンジンは、細切り形状にする場合が多く、他にもみじん切り、すりおろし、ペーストなどさまざま。生のまま入れるほか、下準備で加熱して甘みを増すこともあります。

太白胡麻油だから 際立つ素材感と、 しっとり保湿感

バターでなく、他の植物性オイルでもなく、「キャロットケーキには太白胡麻油」人気強い。その理由は、ニンジン、のナチュラルな甘みを引きだすこと。抗酸化性が高い点でも身体想いでヘルシーです。しっとりした保湿感が翌日以降も続き、冷蔵庫に入れても生地が締まらずふんわりします。



スパイスブレンドが キャロケのキャラを 決める



キャロケに欠かせないスパイスはシナモン。ほかにジンジャーやナツメグ、クローブ、コリアンダー、オールスパイスなどをお店それぞれが独自にブレンドしています。なかにはカルダモンや花椒、五香粉など個性的でエキゾチックな香り使いも。求めるキャロケのイメージに合わせて、スパイス控えめ派、スパイス全開派に分かれます。

フロスティングと 生地のハーモニー

フロスティングは、キャロケの上ののっているクリームチーズベースの白いクリーム。甘みの加減は店それぞれで、ミルクだったり、サワークリームやレモンの酸味で爽やかだったり。キャロケの印象を大きく左右する個性あふれるパーツで、生地の口溶けにも関係します。フロスティングなしや、フロスティングのかわりにアイシングなどをかける店もあり。



GLUTEN FREE

オートミール、米粉で
グルテンフリー



いつもの
キャロットケーキ
湘南ギルトフリースイーツ
⑩ [横浜]



いちじくフロス
キャロット
HÜGSAND
⑦ [大阪]



The! クラシック
キャロットケーキ
kuschel
⑩ [東京]

VEGAN

身体想いのヴィーガン



キャロットケーキ
アラスカ・ツヴァイ
⑩ [池尻大橋]



キャロットケーキ
ドラゴンミチコ
②⑩ [吉祥寺]

SESAME OIL

キャラ立つごま油の香り



胡麻尽くし
キャロットケーキ
珈琲はんなり
⑭ [西新井]



キャロットケーキ
mamicook
⑩ [千葉]

SPICE

主張の強いスパイス感



胡麻油とパッションの
発酵キャラケ
吉田商店
⑩ [熊本]



キャロットケーキ
Seiichiro, NISHIZONO
⑩ [大阪]



キャロットケーキ
TOLO PAN TOKYO
⑩ [池尻大橋]



スパイスの
キャラット
MAKIMONO
⑩ [武蔵野]



キャラレン
.BREAD [高崎]
⇒レシピはP26

キャロットケーキ
sarkara
[三軒茶屋]
⇒レシピはP25



CARROT

甘み、歯ごたえ、
ニンジンを感じる



キャロットケーキ
ベストリーうんてん
⑥ [四谷]



キャロットケーキ
リュドラ・ボム
⑦ [高松]



キャロットケーキ
L'atelier it.
⑧ [高崎]



キャロットケーキ
PONY PONY
HUNGRY
⑨ [金沢]

STANDARD

毎日食べたいおやつ感



キャロットケーキ
Sunday Monday Kitchen
① [新横浜]



キャロットケーキ
Jimmy's
② [沖縄]



キャロットケーキ
bakery harry
③ [札幌]

キャラケ
サンドも
人気です



キャロットケーキ
fujita BAKE STORE
⑤ [栃木]



無花果キャラケサンド
hibi菓子店
④ [大阪]

愛する キャロット ケーキ

●22店のキャロットケーキのラインナップからおもに定番
タイプをセレクトして試食し、特徴別にマッピングしたもの。
●①～⑩の20店はP23～24にITEM & SHOP DATA
があります。sarkara、.BREADの2品はP25～26にレ
シピを掲載しています。

ITEM & SHOP DATA

FIND
YOUR
FAVORITE!

アイテム&ショップデータ

P22でマッピングしたキャロットケーキの解説はコチラ。

キャロットケーキの多彩なバリエーションをラインナップしているショップもあり、ここでは全部は紹介しきれないものも。ギュッと!と魅力を凝縮してご紹介します。



CARROT

リュドラ・ポム
⑦[高松]通販

ニンジンの甘みに
レモンアイシング

たっぷりの細切りニンジンの中に生地があるようなテクスチャー。スパイスは控えめで、ニンジン本来のやさしい甘みとしっかりとした食感を大切にしている。甘酸っぱいアイシングが斬新。

★アイシング: 爽やかなレモンアイシングで仕上げ、軽やかな余韻に

Instagram@r_pomme



CARROT

L'atelier it.
⑧[高崎]パティスリー

噛むたびに感じる
ニンジンの甘さ

せん切りのニンジンがからみあうほどたっぷり目目の細かい生地に入り、しっとりとして、ニンジンを噛むと甘さを感じる。甘みは抑えめ、スパイスの香りも品よく、シンプルなクリームチーズのフロスティングと一体感がある。

★フィリング: クルミ、レーズン

Instagram@latelier_it



CARROT

PONY PONY
HUNGRY
⑨[金沢]菓子店

ニンジンの食感も
楽しいロングセラー

ココナッツファイン、パイン、レーズン、クルミの具だくさんで、その個性を楽しめるようにスパイスはおだやか。細かくきざんだニンジンもたっぷりで、シャキとした食感もあり。

★フロスティング: レモンの酸味

Instagram@pony_pony_hungry



CARROT

MAKIMONO
⑩[武蔵野]菓子店・通販

こだわりの長崎県
読早ブランド人参

洋酒とスパイスに漬け込んだドライイチジクのエキスを、そこにスパイスやキャロット生地が複雑に混ざり合い、奥深い味わいに。

★スパイス: シナモン、オールスパイス、カルダモン、五香粉
★フロスティング: レモンの皮入り
★ラインナップ: キャロットの種類が多い

Instagram@maki_mono_



STANDARD

hibi菓子店
④[大阪]菓子店

定番キャラケを
サンドスタイルに

細切りニンジンが入ったキャラケはふわしっとり、もちっと弾力あり。バター入りのミルクィなチーズフロスティングと無花果スパイス煮をサンド。スパイスの調和が個性的。

★ニンジン: 北海道産 ★フィリング: ラムレーズン

★ラインナップ: キャロットの種類が多い

Instagram@hibikashiten



STANDARD

fujita
BAKE STORE
⑤[栃木]菓子店

フロスティングと
ナッツをサンド

空気を抱かせた生地は軽くふんわり、口溶けがいい。すりおろしたニンジンのやさしい甘みがシナモン、ジンジャーの香りに寄りそう。

★フロスティング: ミルクィでテンサイ糖の甘み

★ラインナップ: キャロットの種類が多い

Instagram@fujitabakestore



STANDARD

Sunday Monday
Kitchen
①[新横浜]カフェ

家族で毎日食べたいおやつ感

しっとり生地、細切りニンジン、クリームチーズのシンプルなフロスティングのバランスが抜群で、万人に愛される「キャラケらしいキャラケ」。奥深い味わいはリンゴや塩麹が隠し味。

★スパイス: オールスパイス、ナツメグ、シナモン

★フロスティング: 濃厚クリームチーズ

Instagram@sundaymonday_kitchen



STANDARD

Jimmy's
②[沖縄]ストア
(ペーカリー製造・販売)

沖縄で愛され
お土産にも人気

チョコレートとニンジンの形チョコがキュート。糸満産の糖度が高いニンジンが、黒糖入りのシナモンが香るふんわり生地に合う。ボックス入り。

★フィリング: チョコチップ

★フロスティング: カマンベール入りのクリーム

https://www.jimmys.co.jp/



CARROT

ベストリーうてん
⑥[四谷]パティスリー

主役は甘い
津堅島ニンジン

キャロットアイランドと呼ばれる沖縄の津堅島(つけんじま)ニンジンをふんだんに使用。あえて他のフィリングはなしで、甘いニンジンの風味、香り、食感を主役にする。

★スパイス: シナモン、ナツメグ、クローブ

★フロスティング: シークワーサー果汁入り

Instagram@pastry_untan



STANDARD

bakery harry
③[札幌]ペーカリー

朝食にしたい
ナチュラルテイスト

ふわふわ、しっとりした生地に、太めに細切りしたニンジンがたっぷり。フィリングと生地、フロスティングのバランスがよく、スパイスもやさしくて生地のおいしさが際立つ。

★フィリング: クルミ、レーズン

★フロスティング: クリームチーズ+バター

Instagram@harry.sapporo

GLUTEN FREE

VEGAN



kuschel

⑩[東京]通販

無農薬の玄米粉と
植物性素材のみで

みちっと重みのある生地で、口の中でさらりとほどけるテクスチャー。レーズンや大きめクルミがいっぱい。豆乳ヨーグルトやココナッツミルクでつくる植物性フロスティングが軽やか。

★ニンジン：青森県産無農薬 ★スパイス：ジンジャー強め
★ラインナップ：キャラケの種類が多い

Instagram@kuschel_naru

SESAME OIL



mamicook

⑩[千葉]通販

純正胡麻油の
余韻が香ばしい！

焙煎の強い純正胡麻油とシナモンの相乗効果で、香ばしいハーモニー。とくに口の中に残る後香の余韻が長く記憶に残る。ふかふかの生地でクリームチーズとサワークリーム、レモン汁のシンプルなクリームをサンド。

★フィリング：クルミ、レーズン

Instagram@_mamicook_

SPICE



吉田商店

⑩[熊本]通販

際立つスパイスと
発酵素材使い

純ねり胡麻 白ソフトパウチと圧搾純正胡麻油の合わせ使いに、インドカレーを思わせるクミンや花椒のパンチのある効かせ方。酒粕パッション、味噌、さらに粒あんのコクを重ねる多層な味の構成が独特で、クセ強め。

★スパイス：シナモン、クミン、花椒、オールスパイス

Instagram@y.sachiyo98

VEGAN



アラスカ・ツヴァイ

⑩[池尻大橋]カフェ

国産小麦粉を
生かしたヴィーガン

北海道産小麦粉とアーモンドパウダーの生地に細切りのニンジンたっぷり、ほろほるとほどける食感。ヴィーガンだから素材の持ち味も抜群。スパイス感がほどよく、メープルシロップのみの甘みの余韻がやさしくも華やか。

★スパイス：シナモン ★フィリング：クルミ

Instagram@alaska_zwei

GLUTEN FREE



湘南ギルトフリー
スイーツ

⑩[横浜]カフェ

オートミール生地で
グルテンフリー

キャラケのラインナップは20種類以上。すべて小麦粉不使用、オートミールの生地で、ほろり感のある生地が噛むうちにしっとり変化。

★ニンジン：国産 ★スパイス：シナモン

★フィリング：レーズン、クルミ

Instagram@shonanguiltfreesweets

SPICE



Seiichiro,
NISHIZONO

⑩[大阪]パティスリー

スパイスの香りが冴えわたる

パン・デピスのように香りがすがすがしく、スパイスそれぞれの個性がシャープ。オレンジのピール、小粒のカレンズがアクセント。精巧に設計された香りの構成が印象的。

★ニンジン：徳島産（長時間低温加熱してビュレに）

★スパイス：シナモン、ジンジャー

Instagram@seiichironishizono

VEGAN



ドラゴンミチコ

⑩[吉祥寺]
菓子店

ヴィーガンだから
軽く、やさしい

薄力粉と全粒粉、豆乳や豆乳ヨーグルトでつくるヴィーガン生地をクグロフ型で焼き、ふわり、ほろり食感。スパイスは控えめのやさしい味わい。仕上げはココナッツフラワーで。

★スパイス：シナモン ★フィリング：クルミ、カレンズ

Instagram@dragonmichiko.tokyo

GLUTEN FREE



HÜGSAND

⑩[大阪]
サンド・菓子店

国産米粉ベースの
しっとり軽い生地

定番のしっとり軽やか、スパイス感あふれる米粉のキャラケ生地で、イチジクスパイス煮とブルーベリーキャラメルフロスティングをサンド。

★スパイス：シナモン、ナツメグ、カルダモン、オールスパイス、クローブ ★ラインナップ：キャラケの種類が多い

Instagram@hugsand__

SPICE



TOLO PAN
TOKYO

⑩[池尻大橋]
ベーカリー

高密度なキャラケのタルト仕立て

サクサクのクワッサン生地の中に、しっとりキャラケ。カボチャとヒマワリの種、オレンジピール、ソービニオンレーズンが具だくさんでみっちり。通販はホウル、店舗はピースで販売。

★ニンジン：蒸してからロースト ★スパイス：煎ったセイロンシナモン、カルダモン、クローブ、ナツメグ

Instagram@tolopantokyo

人気の3店からレシピのおすそわけ！

家庭でつくれるキャラットケーキのレシピを「hibi 菓子店」「湘南ギルトフリースイーツ」「HÜGSAND」の3店がおしえてくれました。レシピはウェブへ！



HÜGSANDの
香ばしごまのキ
ャロットシフォン



湘南ギルトフリースイーツの焼き
芋オートミールキャラットケーキ



hibi菓子店のごま油香るキ
ャロットサンド

SESAME OIL



珈琲はんなり

⑩[西新井]カフェ

ごま油が香る香る、
キャラケの最変化球

こってりチーズクリームにはたっぷりの白すり胡麻と圧搾純正胡麻油、自家製こしあんにも圧搾純正胡麻油が香るごま尽くしのテイストが個性的。生地も油脂感を感じるしっとり系。

★フィリング：クルミ、レーズン

★ラインナップ：キャラケアレンジがたくさん

Instagram@hannari_cake

CARROT CAKE RECIPES

新作が
登場

注目のこの人の キャロットケーキレシピ

パティスリーとブーランジュリーの気になる
あのシェフのキャロケ。新作のレシピをお届けします。

sarkara

大井博司シェフのキャロットケーキ

9月にオープンしたセカンドブランド「neu」の注目商品。シンプルなおやつぽさを大切にしながら、トンカ豆などのスパイスや3種類の糖とニンジンの甘みを重ねた表現が大井シェフならではの。



材料 42個分
キャロットケーキ生地
56.5cm×36.5cmカード1台分
全卵 … 360g
キビ砂糖 … 216g
ブラウンシュガー … 108g
ハチミツ … 45g
塩 … 5.4g
ニンジンペースト（解凍する）… 396g
太白胡麻油 … 234g
アーモンドパウダー … 72g
薄力粉* … 360g
プードル・ア・クレーム* … 45g
ベーキングパウダー* … 10.8g
重曹* … 3.6g
シナモンパウダー … 3.6g
ナツメグパウダー … 0.9g
カルダモンパウダー … 0.72g
トンカ豆パウダー … 0.54g
クルミ（ロースト）… 126g
オレンジの皮のすりおろし … 9g
紅茶ブルー（→下記）… 252g
*合わせてふるい、スパイスと泡立て器で混ぜ合わせる



ニンジンとは市販の冷凍ペーストを活用。ナチュラルな甘みがしっかりあり、味にブレがなく使い勝手もいい。

紅茶ブルー

アールグレイ茶葉 … 9g
水 … 300g
ブラウンシュガー … 30g
セミドライブルー … 250g

フロスティング

クリームチーズ … 1000g
粉糖 … 225g
サワークリーム … 350g
レモンの皮のすりおろし … 20g
レモン果汁 … 40g

キャロットケーキ生地

① ミキサーボウルに全卵とキビ砂糖、ブラウンシュガー、ハチミツを入れ、湯煎にあてて泡立て器で混ぜながら35℃まで温める。
② ①に塩、ニンジンペーストを加えて混ぜ、太白胡麻油も加えて混ぜる。混ぜ終えた時点で35℃になるように調整する。
③ 湯煎からはずし、ホイッパーを装着して中高速で立て、すぐにアーモンドパウダーを加えてもったりするまで立てる。
④ 粉類とスパイスを加えて泡立て器で混ぜ、ある程度混ぜたら、クルミとオレンジの皮のすりおろし、刻んだ紅茶ブルーを加えてゴムベラで混ぜる。
⑤ 天板に紙を敷き、カードを置く。④を流し入れ、大きなカードで均す。



⑥ 150℃のコンベクションオーブンで約37分焼く。

紅茶ブルー

① アールグレイ茶葉と水を沸かし、火をとめてフタをして15分抽出する。漉して230g計量する。
② ①とブラウンシュガー、セミドライブルーをBrix55%まで煮る。冷蔵庫で一晩漬ける。

フロスティング

① ミキサーボウルにクリームチーズを入れ、ビーターを装着して高速で立てる。
② なめらかになったら、粉糖、サワークリームを順に加えて立てる。
③ レモンの皮のすりおろしを加えて混ぜ、レモン果汁を少しずつ加えて混ぜる。

仕上げ

① 生地にフロスティングをのせ、L字パレットナイフで均しながら、斜めに自然なラインをつける。
② 波刃包丁で8cm×6cmにカットする。



大井博司

1988年、岐阜生まれ。(株)モンサンクレールに15年間在籍し、モンサンクレールのスーシェフも務める。2024年に「sarkara」を開業。9月16日に東京駅構内「グランスタ東京」にセカンドブランド「neu sarkara」をオープン。

sarkara

東京都世田谷区下馬2-36-1 ☎03-6804-0646 🕒10:00～18:00 🔥火基本
Instagram@sarkara.tokyo



.BREAD

大澤秀一シェフのキャロレン

発酵生地で作る“キャロットシュトーレン”は、パン職人ならではの発想。フィリングはニンジンオンリーで、切り方や味つけの変化で、まるでナッツやフルーツのような多くの表情をもたせる。

材料 ※生地はベーカース%

中種

強力粉 … 25%
薄力粉 … 25%
セミドライイースト (ゴールド) … 2%
牛乳 … 23%
全卵 … 15%

本ごね

強力粉 … 25%
薄力粉 … 25%
キビ砂糖 … 10%
塩 … 1.5%
牛乳 … 5%

ニンジンのみじん切り (→右記) … 20%
太白胡麻油 … 35%

フィリング ※生地1kgに対して
ニンジンのオレンジ味 … 200g
ニンジンの柚子味 … 100g
ニンジンのショウガ味 … 100g
ニンジンのキビ砂糖味 … 100g
ニンジンの皮 … 50g
ニンジンのみじん切り … 200g
ニンジンの葉 … 50g
シナモンパウダー … 2g
ナツメグパウダー … 1g
カルダモンパウダー … 1g

アイシング ※基本の分量

粉糖 … 10g
卵白 … 2g
レモン汁 … 少々

フィリング

【ニンジンのオレンジ味】

細切りにしたニンジンをおレンジジュースと煮詰める



【ニンジンの柚子味】

スライスしたニンジンをお柚子果汁と煮詰める



【ニンジンのショウガ味】

約5mm角にきざんだニンジンをおショウガのすりおろしと混ぜる



【ニンジンの葉】

ニンジンのお葉をお太白胡麻油でサッと炒める

【ニンジンのキビ砂糖味】

細切りにしたニンジンをお太白胡麻油とキビ砂糖で炒める



【ニンジンの皮】

ニンジンのお皮をお太白胡麻油とキビ砂糖で炒める



【ニンジンのみじん切り】

ニンジンをおハンドブレンダーでみじん切りにし、太白胡麻油、おレンジジュースと混ぜる



中種

【ミキシング】全材料をお1速で10分

【発酵】30℃で30分

本ごね

【ミキシング】全材料をお1速で4分→2速で4分→フィリングの全材料をお加える

【発酵】30℃で30分

【分割】200g

【ベンチタイム】30分

【成形】シュトーレン形

【最終発酵】30℃で15分

【焼成】上火190℃/下火200℃で20分→オーブンから出して太白胡麻油 (分量外)をおハケでぬる→オーブンにもどして5分→すましバター (分量外)にくぐらせて冷ます

仕上げ

① アイシングをつくる。粉糖と卵白をお混ぜ合わせ、おレモン汁をお加えて混ぜる。

② 生地のお全面に①をぬる。

大澤秀一

1986年、群馬生まれ。「サ・マーシュ」「コム・ン」を経て、2019年の第7回モンディアル・デュ・パンで総合優勝を獲得。現在は群馬・高崎に新ブランド「.BREAD (ドットブレッド)」の開業準備中。
Instagram@shuichi.osawa



毎日食べたい、 やみつきごはん

鶏つまれ 沢煮仕立て椀

材料：4人分 長ネギ 1/2本 A[卵1個 太白胡麻油50ml] 鶏モモひき肉250g B[片栗粉大さじ1 砂糖小さじ2 塩小さじ1/2] ゴボウ60g ニンジン40g エノキ 1/2パック 三つ葉3本 太香胡麻油大さじ1 C[ダシ600ml 酒大さじ2 淡口醤油大さじ1 塩少々] 青柚子の皮適量

① 長ネギは粗みじん切りにする。② Aを泡立て器で混ぜて乳化させ、玉子の素をつくる。③ ボウルにひき肉、②、Bを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてさくっと混ぜる。④ 鍋にお湯を沸かし、③を16等分して丸くとりゆで、浮いてきたら取り出す。⑤ ゴボウはさがぎにし、水でさっと洗う。ニンジンは長さ4cmのせん切りにする。エノキ、三つ葉も長さ4cmに切りそろえる。⑥ 鍋に太香胡麻油を入れて火にかけ、ゴボウ、ニンジン、エノキを炒め、油がなじんだらCを入れてひと煮立ちさせる。三つ葉を入れ、さっと煮る。⑦ お椀に④を4個ずつ盛りつけ、⑥を注ぎ、松葉形に切った青柚子の皮をあしらう。◎ 笠原さんがつまれや真丈に入れる「玉子の素」は、卵と太白胡麻油をマヨネーズ状に乳化させた隠し味。和食の繊細な味わいの中にコクをだします。



スモークサーモン、ぶどう、 生麩、いぶりがっこ白和え

材料：4人分 木綿豆腐300g A[純ねり胡麻 白ソフトパウチ、砂糖各大さじ1 淡口醤油、太白胡麻油各小さじ1 塩少々] 生麩50g B[ダシ200ml 淡口醤油、みりん各20ml] サヤインゲン4本 スモークサーモン50g ブドウ(皮ごと食べる品種)10個 いぶりがっこ30g いり胡麻 白少々

① 豆腐はしっかり水切りして150gにする。Aとフードプロセッサーにかけてなめらかにする。② 生麩は5mm角に切り、Bでさっと煮てそのまま冷ます。③ サヤインゲンはさっとゆでて氷水にとり、水気を切る。長さ3cmに切り、②に漬ける。④ スモークサーモンは1cm角に切る。ブドウは半分に切る。いぶりがっこは粗みじん切りにする。⑤ ②の生麩、サヤインゲンの汁気をふきとり、④とともに①で和える。⑥ 盛りつけし、いり胡麻 白をふる。◎ 素材の食感や味わいの組み合わせの妙を楽しめる一品。柿やイチジクなど秋の果物でも。

笠原将弘 賛否両論 連載 37

予約がなかなかとれない和食店として知られる「賛否両論」。今号は笠原さんならではの発想から生まれた、秋らしい美味尽くしの4品をお届けします。まるで賛否両論で食事をするような気分でお楽しみください。

東京・恵比寿、名古屋、金沢に店を構える賛否両論。5月に仙台に「是非 賛否両論」が開店。笠原さん全面プロデュースで東北の素材を賛否両論流に供します。
<https://www.sanpi-ryoron.com/>

やみつきの一言 37

ごま油は賛否両論の
自慢の隠し味





鯖のれんもち焼き さつま芋黒胡椒煮

材料：2人分（さつま芋黒胡椒煮はつくりやすい量） 鯖（切り身）2切れ A〔醤油、みりん、酒各大さじ2〕 レンコン 150g B〔太香胡麻油、醤油、砂糖各小さじ1〕 サツマイモ ½本 C〔水300ml 砂糖、醤油、酒各大さじ2〕 黒コショウ少々 太香胡麻油大さじ1 大根おろし適量 スダチ½個

① 鯖は水気をふき、Aに30分漬ける。② レンコンは皮をむき、⅓量を粗みじん切りにする。残りはすりおろしてBと混ぜ合わせる。③ サツマイモは皮ごと一口大に切る。Cで15分ほど弱火で煮て、火をとめてそのまま冷まして味を含ませる。黒コショウをまぶす。④ フライパンに太香胡麻油を入れ、②の粗みじん切りにしたレンコンを中火で炒める。油がなじんだら、すりおろしたレンコンを加えて木べらでモチ状になるまで練る。火をとめて冷ましておく。⑤ ①の汁気をふいて魚焼きグリルで焼き、焼き目がついたら上側に④をぬって焼き色がつくまで焼く。⑥ 盛りつけし、大根おろし、半分に切ったスダチ、③を添える。◎すりおろしレンコンのもちもち食感が楽しい「れんもち」を焼き魚のアクセントに。



赤茄子と木の子の炊き込み御飯

材料：4人分 米2合 シイタケ4枚 マイタケ1パック シメジ1パック 赤茄子1本 A〔水340ml 酒、淡口醤油各30ml ダシ昆布3g〕 太香胡麻油大さじ3 塩少々 B〔酒、醤油、みりん各大さじ1〕 小ネギ5本 いり胡麻 白適量

① 米はといで30分以上浸水させ、ザルにあげて水気を切る。② シイタケは薄切り、マイタケ、シメジは根元を切り落とし、一口大にほぐす。③ 赤茄子はヘタを切り落とし、皮ごと1cm角に切る。④ Aを合わせる。⑤ フライパンに太香胡麻油大さじ1を入れて中火にかけ、②を入れて塩をふって炒りつけ、香りが立ったら取り出す。⑥ ⑤に太香胡麻油大さじ2を足して③を炒め、しんなりしたらBを加えて炒め合わせる。⑦ 土鍋に①、④、⑤を入れて炊く。⑧ 炊きあがったら、⑥を入れて5分ほど蒸らす。⑨ ダシ昆布を取りだして細切りにし、⑧にちらす。小ネギの小口切り、いり胡麻 白をちらす。



季節の土鍋の炊き込みごはんは、食事のベースに合わせて炊きあげて供される。見た目、香り、味わいが全部おいしい、賛否両論の食事の醍醐味のひとつ。食べきれない分は笠原さん自らがおいぎりにぎり、お持ち帰りのお楽しみに。



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。

辻口博啓シェフ率いるモンサンクレールグループの「自由が丘ロール屋」で、毎日売り切れ必至だった自由が丘ラミントン。この人気に応え、9月から11月末までの限定期間、別ブランド「フェーヴ」のオンラインショップでの販売が決まり、全国で購入できるようになりました。

「ラミントンをはじめて食べたときに、この生地おいしいなぁと思いました。ちょっと甘めでおやつ感があって、ふわふわなのに保湿感もある。子どもの頃に食べた、ジャムを巻いたしっとりロールケーキを思い出したんですね」と辻口シェフ。本来のラミントンの生地やコンフィチュール、チョココーティングのバランスは保ちながら誕生した、オリジナルのラミントンのロールケーキです。

ピスタチオ



ラズベリーのコンフィチュール
+ピスタチオのホワイトチョココーティング

いちごのコンフィチュール
+いちごのホワイトチョココーティング



いちご

太白胡麻油でつくるラミントン生地は、口溶けがとてよく、卵黄の配合が多いリッチな生地にもかかわらず軽い。ショコラ（写真右上）のほか、フィリングのコンフィチュールやチョココーティングをアレンジしたピスタチオ、いちごも。

#2

自由が丘ロール屋×Feve

自由が丘ラミントン



四角形のラミントンが
なぜロールケーキに？
その理由は生地のおいしさにありました

おやつにバクバクほおばりたい、誰からも好かれるおいしさ。グループの最新ブランド「ロースティング アッシュ」のコーヒードリッパバックとのペアリングも評判。



販売はFeve（フェーヴ）のオンラインショップにて
<https://www.feve-jiyugaoka.jp/>
自由が丘ラミントンアソート（■8個入り/いちご×3、ショコラ×3、ピスタチオ×2 ■3個入り/各種1個） 冷凍配送



#1 はコチラ
おかし工房よみたん

CAMPAIGN

マルホン胡麻油 いろいろおいしいキャンペーン

ただいま開催中の「マルホン胡麻油 いろいろおいしいキャンペーン」。多彩なラインナップのマルホン胡麻油商品をご購入の上、10月31日までに右記の要領でご応募いただくと、町田啓太さんオリジナルQ.U.Oカード、選べるグルメギフト、さらにWチャンスとしてAmazonギフトカードが合計3300名様に当たります。



町田さん出演のテレビCMも好評につき、11月に全国で再放映が決まりました。こちらもお楽しみに！

■ 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)、圧搾純正胡麻油プッシュボトル、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胡麻油、For Our Future純正胡麻油、ごま油屋のラー油、天ぷら油 咲



NEW BOOKS 読書の秋におすすめの3冊

「アステリスク：和泉光一のカトー設計術」

和泉光一 柴田書店

東京・代々木上原のパティスリー「アステリスク」のオーナーシェフ、和泉光一さん著のブログ向け製菓レシピ本。繊細かつ複雑な

構成のケーキでも、独自の斬新なアイデアと製法で効率、完成度をともに上げるテクニックが満載。プチガトー37品を

プロセスカット入りの詳細なレシピとともに紹介するほか、アシェット・デザート4品のアイデアも掲載。仕上げのデコレーションの美しさを左右する各種パータ・グラッセや、シフォン生地には太白胡麻油を使用し、製法のヒントが参考になります。



「新版 果物のひと皿」

Scales エムディエヌコーポレーション

果物の新たな魅力に出会える一冊。著者のScalesさんから寄せられたコメントをお届けします。「果物の料理やお菓子に太白胡麻油を使うのは、芳醇なコクがありながら、あと味が軽やかでしつこさがないからです。バターやオリーブオイルのように存在感をだすすぎず、



むしろその魅力をそっと引き立ててくれます。また、加熱しても重たくなり、幅広く使えること。私にとって、果物を主役にした料理には欠かせない、これぞ奇跡的な油です」。

「ウー・ウェンの迷わない食べ方」

ウー・ウェン 大和書房

いつまでも、すこやかな体でいるために。60代になったウー・ウェンさんがたどり着いた、がんばらずに日々の食事を楽しむヒントと、シンプルだから続けられる朝昼晩のメニューがエッセイになりました。30品の料理はどれもつくりやすく、本から素材の香りがあふればかりに生き生きしています。太白胡麻油を30年以上愛用しているウーさんだからこそ、の、太白胡麻油をもっと身近な油脂や調味料として使うレシピがとても魅力的です。自然体で人生を送りたいすべての人におすすめの一冊です。



◎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 本町矢野ビル9F ☎06-6243-3305



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C013238