



ごま油について

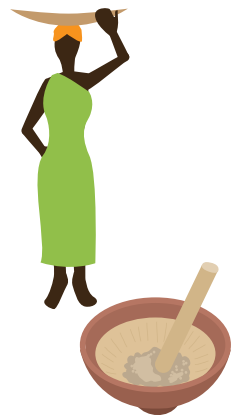
中華料理はもちろん、様々な料理と相性がよいごま油。ごまの香ばしい風味は料理の美味しさを引き立ててくれます。今回はごま油の起源や製造方法などについてご紹介します。



起源

ごま油の原料であるごまは日本食にもよく使われていますが、実は原産地はアフリカといわれています。

奈良時代、中国から日本に仏教の伝来とともに、ごまとその搾油方法、精進料理が伝わったとされています。精進料理は肉や魚、卵などの動物性食品を使用せず、野菜や豆腐といった植物性食品のみで作った料理です。そのため、たんぱく質や脂質が不足しがちです。そこで良質なたんぱく質、脂質を含むごまを使って、和え物やごま豆腐を作ったり、ごま油で揚げ物や炒め物を作ったりしていたとされています。



製造方法

①選別

原料に含まれるごま以外の穀物や異物などを除去し、一定の粒の大きさ重さのものを選別します。



②焙煎

ごまを煎ることでごま特有の色と香りを生み出します。この時の焙煎温度を調整することで、色や香りの異なるごま油を製造することができます。また焙煎せずに生のまま次の工程に移ると、香りの無い透明なごま油(太白ごま油)を作ることができます。

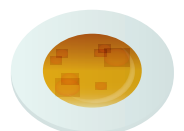


③搾

ごまに圧力をかけて油を搾ります。

④静置・ろ過

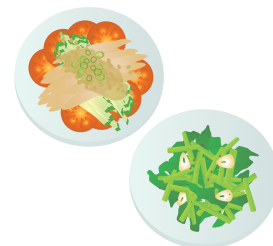
搾った油の中に含まれる不純物をろ過して取り除きます。次に、静置し沈んで底にたまったものを再度ろ過します。じっくりと丁寧に行うことで雑味のない味わいのごま油に仕上がります。



ごま油の特徴

ごま油には不飽和脂肪酸であるオレイン酸とリノール酸が多く含まれています。オレイン酸やリノール酸には血中の LDL（悪玉）コレステロール低下や、動脈硬化予防が期待されています。また、ごま油は他の油に比べて熱に強く、加熱調理で酸化しにくく、非常に強い抗酸化作用があります。

油を使って調理すると油は空気中の酸素と結びつきます（酸化）。酸化した油を摂り続けると、がんや動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす恐れがあります。しかし、ごま油の強い抗酸化作用は、調理後の油の酸化を抑制してくれます。またこの抗酸化作用が体内の活性酸素の生成を抑制したり、細胞の健康維持を助けたりと、身体の若々しさをキープしてくれます。



本日の

レシピ

ごま油香る秋鮭のねぎ香味ダレ

秋鮭に、ごま油の香りが効いた香味ダレをかけてさっぱりと食欲をそそる一品に仕上げました。

鮭の下処理の際、事前に骨をできる限り取っておくと食べやすいです。香味ダレは先に作って置くと、ねぎに調味料の味がよく染みて美味しく仕上がります。



材料(1人分)

鮭	100g	1切れ	
片栗粉	9g	大さじ1	
揚げ油	36g	大さじ3	
長ねぎ	15g	約10cm	
A	にんにく(チューブ)	1g	
	ごま油	8g	小さじ2
	しょうゆ	12g	小さじ2
	酢	10g	小さじ2
	砂糖	3g	小さじ1
水菜(お好みの葉物野菜)	20g		

作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにし☆調味料と混ぜ合わせたれを作っておく。
- 2 鮭の骨を取り除き食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンに揚げ油を入れ、2を入れ中火で片面約2分ずつよく揚げ焼きにする。両面がカリッとなりよく火が通ったら取り出す。
- 4 器にお好みの葉物野菜を敷き3を盛り付け1のタレをかけて完成。



栄養量(1人分:1個): エネルギー: 326kcal たんぱく質: 23.9g 脂質 18.1g 炭水化物 14.2g 食塩相当量 2.0g