



もっと

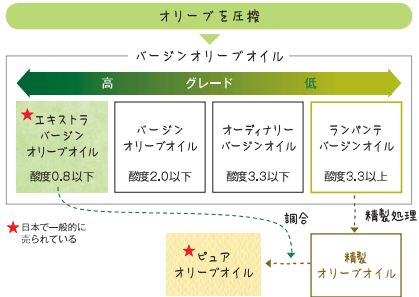
オリーブオイル選びは 楽しい 意外と知らない7つのヒント

Hint 1

「エキストラバージン」と「ピュア」の違いは？

オリーブの果実を搾り、水と油を分離させただけで化学的処理は一切行わないオイルを、バージンオリーブオイルといいます。その中で、酸度(酸化を表す脂肪酸の割合)が0.8%を越えない最高品質のものを、エキストラバージンオリーブオイルといいます。

ピュアオリーブオイルは、バージンオリーブオイルの中で、そのままでは食用に適さない品質のオイルを精製し、少量のエキストラバージンオリーブオイルを加え香りづけしたものです。



Hint 2

オイルの色・辛味や苦味の正体は？

オリーブオイルの緑色は主にクロロフィルの色素に由来し、辛味や苦味の正体はポリフェノール類などの抗酸化物質です。オリーブの品種や、収穫時期、産地、搾油方法により多少異なりますが、未成熟の実から搾ったオイルほど、それらの成分が多く含まれます。



開栓したらどのくらいもつ？

冷暗所に保存して、1~2カ月で使いきることをおすすめします。オリーブオイルは古くなるにつれて香りが薄くなっていきます。



Hint 3

チョイ足して料理がグレードアップ。オリーブオイルは魔法の調味料

チョイ足してコクUP

- たまごかけご飯
- 納豆
- 味噌汁
- そば・うどん
- おひたし
- 冷奴

オイルの力でしっとり食感

- 焼き鮭
- あじの塩焼き
- 焼き芋
- ご飯に混ぜておにぎりに

サラダが変わる！手作りドレッシング4種

簡単和風ドレ

ポン酢 オリーブ
しょうゆ オイル
1 : 1



シーザードレ (約90ml)

マヨネーズ.....大さじ2
粉チーズ.....大さじ2
牛乳.....大さじ2
オリーブオイル.....小さじ2
酢.....小さじ2
すりおろしんにく.....少々
ブラックペッパー.....少々



はんじんどレ (約250ml)

(ミキサー使用、または野菜をすりおろし混ぜる)

にんじん.....1/2(100g)
たまねぎ.....1/4(40g)
オリーブオイル.....大さじ3
酢.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....少々



たまねぎドレ (約150ml)

たまねぎみじん切り
(電子レンジで1分加熱)
オリーブオイル.....大さじ3
酢.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2
塩.....少々



火を使わずサッと完成！

蒸し鶏とトマトの冷製イタリアンうどん

材料【2人分】

- まてっこ鶏むし鶏.....100g
- 国産小麦の稲庭風ざるうどん(流水解凍).....2食(460g)
- 長なす.....1本
- トマト.....200g
- 新にんにく.....1片
- 大葉.....2~3枚
- 塩.....ひとつまみ
- しょうゆ.....大さじ1
- こしょう.....適量
- オリーブオイル.....大さじ2と1/2

作り方

- 「まてっこ鶏むし鶏」は袋のまま冷蔵庫で流水で解凍する。「国産小麦の稲庭風ざるうどん」は流水で解凍し、軽く水けをきる。
- なすは縦に半割りにし、さらに薄く斜め切りにして大きめのボウルに入れ、塩をまぶす。トマトは1cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
- (2)のボウルにトマト、にんにく、しょうゆ、こしょう、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
- うどんを(3)のボウルに加えてざっくりと混ぜ合わせ、蒸し鶏とともに器に盛り、ちぎった大葉をちらす。

レシピはWEBでも！ [だいたいどろろ](#) 検索

エゴマ、アマニ、ココナッツ、次々と新しいオイルが注目されてもオリーブオイルは常に1本置いておきたいものみなさんはその1本をどう選んでいますか？今月はお気に入りのオリーブオイルに出会うための7つのヒントをお届けします



日常使いに適したオイル

身体によいと話題のオイルでも、加熱ができないとなれば、摂り方がワンパターンになってしまいがち。「その点オリーブオイルは、加熱ができて酸化しにくいところが利点です」と話すのは管理栄養士の村上安曇さん。「主成分であるオレイン酸は、悪玉コレステロールを抑制したり、腸の動きを活発にしますが、加熱してもその働きを失うことはほとんどありません」と話します。

お気に入りの味や香りを探して

「生でも加熱しても使えるので、ドレッシングやサラダ油、バターなどと置き換えながら、上手に摂りましょう」

オリーブオイルにはほかの植物油と比べて、大きく異なる点があります。菜種油、ごま油、ペニバナ油など、植物油の多くは、種子から油分を抽出しますが、オリーブオイルは果実から搾って作ります。特にエキストラバージンオリーブオイルは、実を搾って油分と水分を分離させただけのシンプルな製法のため、オリーブの実がもつ個性が出やすいといえます。

世界で1300種類以上あるといわれる品種や、産地、収穫時期やブレンドなどによって、さまざまな香りと味が生まれます。つまりワインのように、お気に入りの味やフレーバーを探し楽しみがあるので、これに機会に、お気に入りの1本を見つけるみてはいかがでしょうか？



パルシステムで お気に入りのオリーブオイルを探そう!



pal 産地限定 エキストラバージンオリーブオイル

パルシステムは、スペイン南部アンダルシア州の生産者団体オレオエステパ社と、2015年から国際産直提携を結んでいます。

スペインから
顔が見える産直



400g 754円
5月3日回 コトコト/きなり

産地のここがポイント

- 環境保全型農業を行う、指定農家の農園から出荷されるオリーブのみを使用
- 農園のエリアまでさかのぼれるトレーサビリティを実現
- 産地の自社工場での搾油



商品のここがポイント

- グリーンフルーティを感じるアルペキーナ種(青いトマトのような風味)をブレンド。スペイン産の特長(熟した甘い果実の風味)とイタリア産の特長(青々しい果実の風味)をほどよく併せもつ風味を実現
- 日清オイリオグループによる国内充填でさらに安心品質



スペインに嫁いだオリーブオイルにうるさい味も、これはおいしいと太鼓判!

ドレッシングを毎回手作りしますが、酢との相性がよいです。混ぜるとすぐに乳化しますよ

Message

本商品は、さまざまなオリーブオイルを取り扱う弊社においても、風味の評価は高く、品質に関するレベルは極めて高いです。

オレオエステパ社は、品質の高さの背景にある取り組み(トレーサビリティ、農法など)をパルシステムがきちんと理解し、その上で品質を評価していただけていることに誇りをもち、オイルを供給しています。初心者からオリーブオイル好きまで、幅広い層に納得してもらえる商品です。ぜひお試しください。

日清オイリオグループ(株)
吉村 和馬さん



Hint 4

イタリア・スペイン オリーブオイル生産の違いは?

イタリア

- 量は少ないがほぼ全国で、伝統とこだわりをもつオイルが生産されている
- 栽培品種400種以上。風味のバリエーションが豊か
- 早摘みした風味の強いオイルなど、品質で高付加価値をめざす生産者が多い
- 機械農業への対応が遅れている



Spainの主な産地



スペイン

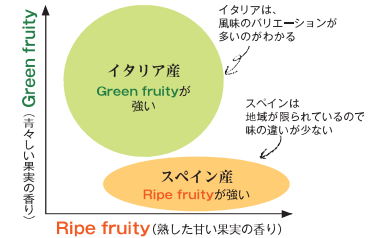
- 生産量はイタリアより多く、世界の生産量の約5割を占める
- 機械の収穫を前提にした集約農業
- 生産地域が限られ栽培品種が少ない

Hint 5

産地による風味の違いは?

風味特性をOlive fruity (果実のフルーティさ)で表すと、イタリア産とスペイン産の違いは以下のようにになります。

【産地による風味ポジショニング例】



Hint 6

日本に出回る「エキストラバージンオリーブオイル」の多くが偽物って本当?



ここ数年、海外におけるオリーブオイルの産地や製造工程、ラベルなどの偽装問題が指摘されています。日本でも現地で製品化された商品を輸入して、販売する業者の中には、品質を確かめずに市場に出してしまっているのは事実です。

また、「エキストラバージンオリーブオイル」として販売できる基準が、世界と日本では異なるため、世界基準を満たしていない商品が、日本では「本物」として売られている現状もあるようです。

大手メーカーが扱う商品に関しては、世界基準を守り、きちんとした品質管理を行っていると考えてよいでしょう。
(日清オイリオグループ(株) 吉村 和馬さん)

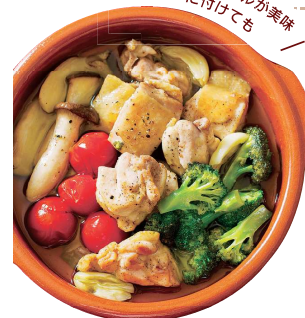
Hint 7

1本のオリーブの樹から、何本分のエキストラバージンオリーブオイルができる?

1本のオリーブの樹からとれるオリーブの実数は数十kgですが、最終的にエキストラバージンオリーブオイルになるのは、400gの瓶で2~4本分です。1本のオイル、大切にいただきたいですね。



うまみが溶けたオイルが美味
パンに付けても



チキンと野菜のアヒージョ

材料【2人分】

- 鶏モモ肉唐揚げ.....160g
- ブロッコリー.....50g
- エリンギ.....50g
- ミニトマト.....4個
- にんにく.....2片
- 塩.....適量
- 黒こしょう.....適量
- オリーブオイル.....大さじ4

作り方

1. 解決した鶏肉は水けをふき取り、塩(小さじ1/2)と黒こしょう(少々)をもみ込む。ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。にんにくは軽くつぶす。
2. フライパンに(1)とミニトマト、オリーブオイルを入れ、ふたをして弱めの中火で8~10分煮る。
*小さめのフライパン、または厚手の鍋がおすすめ。食材がオイルにつかりやすくなります。
3. 鶏肉に火が通ったら全体に塩・黒こしょうをふり、熱いうちにオイルごと器に盛る。

レシピはWEBでも! [だいたいこログ](#) 検索

6000年の歴史

パレスチナの エキストラバージンオリーブオイル

273g 1,024円 5月3日回 カタログ「乾物屋さん」



味の特長

在来種である「ナバリ種」が中心。ルッコラの葉やこしょうのようなスパイスな辛味、ほろ苦さと軽い渋みを併せもつ。後味にはバターのような風味が広がる、しよゆゆによく合うオイル。

商品のここがポイント

イスラエルによる実質的な占領下で厳しい生活を強いられるパレスチナの人々。このオリーブオイルを利用することは彼らの土地を守り、くらしを支えることにつながります。



有機エキストラヴァージン オリーブオイル

228g 862円 5月4日回 コトコト/きなり

- 産地: 南イタリア(カラブリア州)
- 品種: 優しい味わいのドルチェ・ディ・ロッセーナ種を90%以上使用
- 特長: 果実の風味が活きる無濾過タイプ マイルドな味わい



エキストラバージンオリーブオイル

400g 657円 6月1日回 コトコト/きなり

- 産地: スペイン
- 特長: 甘いフルーティの風味を活かすつぐくせない味わいのブレンド。現地と日本での品質管理を徹底

価格はすべて標準価格(税込)です。