

## 放送内容 BROADCASTING CONTENTS

産直LIVE あさいチごはん

[放送一覧へ](#)

12月6日(火)

[印刷する](#)



スゴ技Q オリーブオイルにぞっこんラブ!

**出演者** 専門家ゲスト：おおつきちひろさん（スペイン料理研究家・オリーブオイルソムリエ）  
 ゲスト：石田純一さん（俳優）、藤本美貴さん（タレント）  
 プレゼンター：宮下純一さん（タレント・元水泳選手）

[出演者の関連情報はこちら](#)

イタリアンはもちろん、和食にも普通に使われるようになってきたオリーブオイル。その人気ぶりに、オリーブオイルは今、第2次ブームともいわれています。この数年で売り上げは倍増し、オリーブオイルのソムリエ講座まで開かれているほどです。秋から初冬は国内のオリーブの収穫期。番組では、日本一のオリーブの産地・香川県小豆島で生まれたスゴ技や、本場・スペインに伝わる驚きのオリーブオイル活用術などを紹介しました。

### “オリーブの島”小豆島の活用術

国内のオリーブ生産の9割以上を占める香川県小豆島では、秋から初冬にかけてオリーブオイルの旬の時期を迎えます。オリーブの果実を搾って作るオリーブオイルは“果実のジュース”のようなオイル。小豆島では、和食が中心の食卓でもオリーブオイルが調味料のように使われ、パニラアイスといったスイーツと合わせる食べ方も人気です。中には、25年のロングセラーとなっている、オリーブオイルを使った名物チョコレートもあります。



### クイズで紹介したチョコレートは…

商品名：オリーブチョコレート  
 問い合わせ先：春日堂（かすがどう）  
 住所：香川県小豆郡小豆島町福田甲600  
 電話：0879-84-2301

### オリーブオイルと相性のいい食材

小豆島では、オリーブオイルを使った創作料理のコンテストが毎年開かれています。今年1位に輝いたのは、高校2年の男子生徒が考案した「サクッとジューシーオリーブチキン」。オリーブオイルとトマト、鶏肉の3つの相性のよさに注目し、生み出された料理です。実は、この3つの組み合わせは本場のスペインでも「黄金トリオ」と呼ばれて、いろんな料理に使われるほどの相性のよさ。さらに、トマトに含まれる栄養成分のリコピンはオリーブオイルと一緒にとることで吸収の効率がアップするということも分かっています。

### 「サクッとジューシーオリーブチキン」のレシピ

#### 【材料（4人分）】

- ・若鶏のもも肉…500グラム
- ・オリーブオイル（下味用）…大さじ4
- ・ニンニク…2片
- ・シーズニングソルト…少量
- ・塩、コショウ…少量
- ・ローズマリー…1茎分
- ・衣（小麦粉、パン粉、溶き卵）…適量
- ・オリーブオイル（焼き揚げ用）…適量
- ・ソース（トマト、オリーブの塩漬け、レモン）…適量

#### 【作り方】

1. 若鶏のもも肉は皮を取り、適当な大きさに切る。下味がつきやすいよう包丁を入れる。
2. 鶏肉にすりおろしたニンニク、塩コショウ、シーズニングソルト、ローズマリーをふりかける。そして、オリーブオイル（下味用）をかけ、10分程度つける。
3. (2) に小麦粉と溶き卵をつけ、ちぎったローズマリーを混ぜたパン粉をまぶす。

4. フライパンにオリーブオイルを鶏肉が半分つかる程度（底から1センチ程度）入れ、弱火で衣をつけた鶏肉を焼く。ふたをして、「焼く」「揚げる」「蒸す」の間くらいの感覚で、片面10分程度。途中でひっくり返して両面焼く。
5. ソース用のトマトは5ミリ角に切る。オリーブの塩漬は種を抜いてみじん切りに。それらにレモンの搾り汁を加えてあえる。
6. 鶏肉にしっかり火が通り、表面に焼き色がついたら出来上がり。ソースを添えて完成。

#### 小豆島の料理コンテストについて

香川県立小豆島高校が中心となって、4年前から毎年開かれています。過去の入選作のレシピの一部は小豆島高校のホームページに載っています。

（今年の入選作はまだ掲載されていませんが、近日中にアップされるとのことです。）

ホームページ：http://www.kagawa-edu.jp/syodoh01/zen/kirameki.html

#### オリーブオイルの保存法

オリーブオイルは“果実のジュース”のようなオイルゆえの弱点があります。それは「光」です。成分にクロロフィル（葉緑素）が含まれるため、紫外線があたると活性酸素が生まれ、酸化が進んでしまうのです。蛍光灯の光にも紫外線は含まれるので、直射日光が当たらなくても明るいところに置くのはよくありません。流し台の下などの冷暗所に置くか、光を通さない容器に入れることが、品質を落とさないためには大切です。

#### オリーブオイルの風味の違い

オリーブオイルの人気とともに、オリーブオイルごとに異なる風味や味を楽しむ人も増えています。味見ができる専門店が増え、ソムリエ講座が開かれるまでになりました。オリーブオイルの風味は大きく分けると、マイルドな「スイート」タイプと辛味や苦味の強い「スパイシー」タイプがあります。熟した実から搾られたオイルにはスイートさが、熟す前の青い実から搾られたオイルにはスパイシーさがあらわれます。風味の違いによって料理で使い分けるのがおすすめです。

#### 料理研究家・おおつきちひろさんの提案する「オリーブオイルと料理の相性」

おおつき流 オリーブオイルと料理の相性

- ・スイート・・・白身魚、温野菜
- ・スパイシー・・・肉料理、シチュー



#### VTRで紹介したオリーブオイル専門店

『OLiVO（オリーブオ）』ルミネ有楽町地下1階フードウォーク内

営業時間：午前11時～午後9時（年中無休）

住所：東京都千代田区有楽町2-5-1

電話：03-6268-0533

#### オリーブオイルソムリエ講座

主催は、日本オリーブオイルソムリエ協会。入門講座となる「ジュニアソムリエコース」と上級講座となる「ソムリエコース」の2コースがあります。ジュニアソムリエコースは毎月、新規開講しています。

問い合わせ先：日本オリーブオイルソムリエ協会

ホームページ：http://www.oliveoil.or.jp/

電話：03-3271-0808

#### VTRで紹介した小豆島の青い実のオリーブオイル

インターネット通販を中心に販売されています。独自の採油方法をとっているため量が少なく、商品は185グラムで1万2,600円（税込・送料込）となっています。

問い合わせ先：アライオリーブ

ホームページ：http://www.rakuten.ne.jp/gold/araiolive/

電話：0879-82-0733（平日午前9時～午後6時 土日祝祭日は休み）



著書

<おおつきちひろさん>

- ・『スペイン 熱い食卓 本場仕込みのやさしい家庭料理』（文化出版局 1,848円）



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved. 許可なく転載を禁じます。  
NHKにおける個人情報保護について | NHK著作権保護 | NHKオンライン利用上のご注意 | 番組表 | NHKオンラインへ