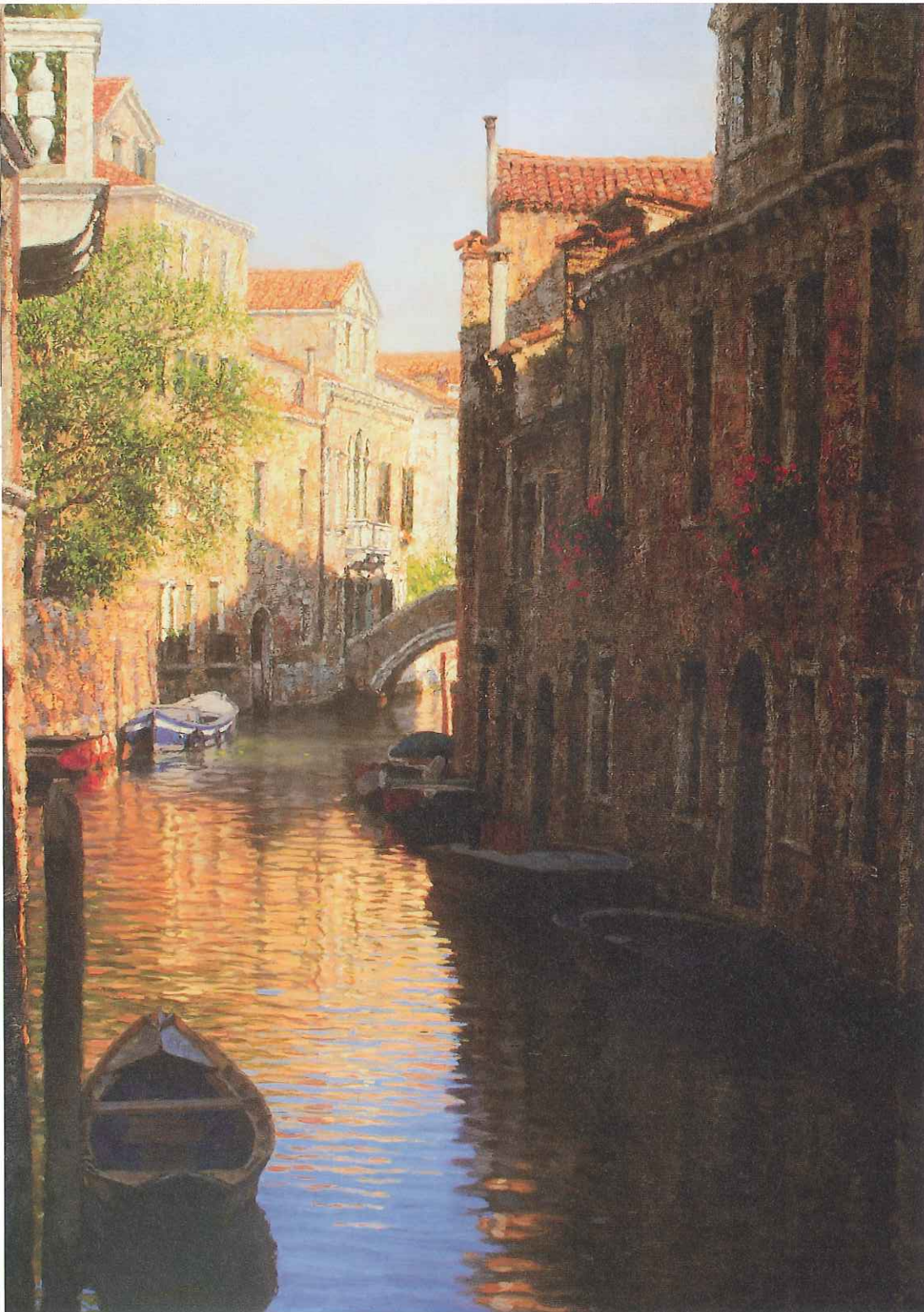


# Palette

Vol. **37**  
「'12夏」



暮らしの提案

知れば、知るほど、楽しめる。

## 「オリーブオイル学」

Dr 大島の健康コラム 突然襲いかかる「脳梗塞」にご用心！

日本ぶらり旅 ゆったり島旅・小豆島 — 香川篇

あなたのLPガスのお店から…  
あなたの暮らしに彩りと  
豊かさとエレガントさをテーマに  
お届けします。

# 知れば、知るほど、楽しめる 「オリーブオイル学」

日常の食卓やレストランで、今や当たり前存在として定着しつつあるオリーブオイル。その基本的な知識や選び方、使い方をすることで、あなたの食生活がより豊かに、より華やかに変わるはず。今回は、日本オリーブオイルソムリエ協会の多田俊哉氏にお話を伺いました。

Photo DANART



## 世界のオリーブオイル

「OLIVE JAPAN 2012」国際エキストラバージンオリーブオイルコンテストで最優秀賞を受賞したうちの4本を紹介します。

## 暮らし広がる、オリーブオイルの学び。

### 多田 俊哉

日本オリーブオイルソムリエ協会代表理事。オリーブオイルの普及・啓蒙を中心にオリーブオイルソムリエの育成やイベント運営を手掛ける。12年春には、オリーブをテーマとした日本初のマルシェ型イベント「OLIVE JAPAN 2012」を開催。

### ルセロ アルベキーナ

LUCERO OLIVE OIL  
社/アメリカ

◀パンやサラダなど  
毎日の食事に幅広く  
使える、アメリカ  
で最も多く賞を受  
賞した優良銘柄。



「エキストラバージンオリーブオイルと他の食用油の違いとは？」  
根本的に他の食用油と異なる点は、「精製」をしていないということです。つまり、エキストラバージンオリーブオイル（以下EXVオリーブオイル）は味のクセや香りを消さずに、搾ったままの状態であるということが大きな特徴と言えます。また、ワインを例にすると、青い状態のぶどうと完熟したぶどうを収穫して果汁を搾るのでは、当然風味が違います。EXVオリーブオイルも同様に収穫のタイミング、さらにオリーブの種類や産地によって、味や香りも大きく変わります。

「EXVオリーブオイルを選ぶ際のポイントは？」  
始めて見る商品であれば、まずは小さいサイズのものをつくか買って、味見してみることがオススメです。料理にどう活かそうかと思い浮かべながら、味見を重ねるうちに自分好みのオイルがわかってきます。好みの基準ができる、品種や産地に注目するなく、楽しみも増してくるでしょう。

- Check 1 種類**  
オリーブオイルには、大きく分けると「エキストラバージンオリーブオイル」と「オリーブオイル（ピュア）」の2種類があります。
- エキストラバージンオリーブオイル  
文字通り搾ったままの状態のオリーブオイル。果実のフレッシュさや辛み、苦みなどがそのまま残っている。調味料的な感覚でサラダやマリネなど、料理全般に積極的に使ってみるのもよし。
- ・アリーハーベスト（早摘み）  
果実が青いうちに収穫し、搾ったオイル。緑色が強く、渋みや辛み、苦みが利いている。
- ・完熟の状態を搾ったもの  
完熟もしくは、それに近い果実を搾ったオイル。若干、黄色みが強くなり、香りが増してくる。
- オリーブオイル（ピュア）  
搾ったままの状態のオイルを精製し、マイルドな風味に仕上げたもの。食用油として、炒め物、揚げ物などの加熱調理に向く。エキストラバージンに比べて、安価で購入可能。



### メルガレホ デリカデッセン

ACEITES CAMPOLIVA 社/スペイン

▶地中海沿岸で栽培された複数のオリーブから作られ、いくつもの味が重なり合う複雑な風味が特徴。



### フォレストエッジ ファーム フランドイオ

FOREST EDGE FARM  
社/オーストラリア

▶手積み・収穫から24時間以内で搾油するオイルは、フレッシュさが特徴。国内での受賞歴多数。



### ビオリバ

ALMAZARAS DE LASUBBETICA 社/スペイン

▶味にクセがなく、完熟したオリーブの香りが非常に豊かなオイル。豆腐やアイスにも合う。

「オリーブオイルの使い方を教えてください。」  
とんかつや天ぷらなどの揚げ物には、是非オリーブオイルがおすすめです。EXVオリーブオイルは衣やタネの中にある水分を飛ばしやすいため、揚げ油として、綺麗にカラッと揚げることで、揚げかさを残さないようにすれば、多いときは4〜5回ほど繰り返しの使用も可能です。また、海外ではチーズやヨーグルトなどの発酵食品にオイルをかけるということが一般的ですが、味噌や醤油といった日本の伝統的な発酵食品ともEXVオリーブオイルは相性が良いです。味噌汁の中にオイルを少し垂らしたり、味噌とオイルを和えてドレッシング代わりに使ったり、発酵食品との組み合わせは使い方の一つのヒントになるかもしれません。このように、普段お使いの食用油をEXVオリーブオイルに代えてみたり、簡単なことから少しずつ応用してみたりなど、色々試してみることで日々の食事ももっと楽しくなるのではないのでしょうか。

## オリーブオイルの健康機能

オリーブオイルは、動脈硬化・心筋梗塞・心不全といった血管・心疾患にかなり高い予防効果があると言われています。アメリカの厚生省にあたるFDA（アメリカ食品医薬品局）は「1日大さじ2杯（23g）のオリーブオイルの摂取が心疾患のリスクを低減するかも知れない」との限定的健康強調表示を許可しています。また、オイルに含まれるポリフェノール・ビタミンEなどの抗酸化成分は老化やアンチエイジングに効果を示します。

オリーブオイルを楽しく、美味しく学べる講座を開講しています。詳しくはお問い合わせ下さい。

一般社団法人  
日本オリーブオイルソムリエ協会  
東京都中央区京橋 3-4-1 高井ビル  
TEL 03-3271-0808 FAX 03-3272-8755  
<http://www.oliveoil.or.jp/>

## オリーブオイル豆知識

日本にも美味しいオリーブオイルがあります。

グリーンレモンオリーブオイル

株式会社中良商事/日本・小豆島

小豆島産オリーブオイルにレモンを合わせたフレーバーオイル。サラダのドレッシング、スイーツのソースにオススメ。

