



# 栄養だより

## 第43回テーマ オリーブ油とごま油

そろそろこたつが恋しい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
今回のテーマは「オリーブ油」と「ごま油」です。油の中でもクセのある2つについて調べてみました。どちらも料理のおいしさを引き立ててくれる名脇役の油です。どうぞ、ご覧ください。

### オリーブ油 種類と特徴

種類	ピュア オリーブオイル 	エクストラ バージンオイル 
作り方	精製オリーブオイルと バージンオリーブオイルを 混ぜ合わせたもの。	オリーブの果実を搾って ろ過しただけの純粋なもの。 一番搾り。
色	薄い	濃い
特徴	香り、クセが弱い。	フルーティな味ゆい。 香り、クセが強い。
用途	加熱調理に使用。	ドレッシングなど そのまま食べる料理。

#### <オリーブ油の栄養>

##### オレイン酸

血液サラサラ効果  
便秘予防

##### ビタミンE

老化防止



オリーブの国内産地は香川県と  
岡山県だけ。主に95%が香川県の  
小豆島・豊島で作られているんだよ！

地元岡山県は  
牛窓が有名だニャ〜！



### ごま油 種類と特徴

種類	焙煎 ごま油 	低焙煎 ごま油 	太白 (たいはく) ごま油 
作り方	高温で焙煎し 搾った油。	低温で焙煎し 搾った油。	焙煎しないで 生のまま搾った油。
色	褐色 (かしやく)	琥珀色 (こはいろ)	透明 透明
特徴	香りが強い。	香ばしい香り。	クセのない油。
用途	炒め物、焼き物、煮物、あえ物。 仕上げに使うと香りが良い。		

#### <ごま油の栄養>

##### ビタミンE

老化予防

##### ゴマリグナン

二日酔い予防  
疲労回復



焙煎(ばいせん)とは  
火で煎り、香ばしい  
香り、色を出すことじゃよ！



### 豆腐ステーキの とろろかけ



(1人分 143kcal 塩分1.0g)

#### 作り方

- 1 豆腐は4等分し、キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 1の豆腐に小麦粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンに焼き用のごま油をひき2の豆腐を焼く。
- 4 両面にこんがり焼色がついたら、仕上げ用のごま油をまわしかける。
- 5 長芋をすりおろし、めんつゆを混ぜ、とろろ芋を作る。
- 6 4の豆腐を器に盛り、5のとろろ芋をかけ、葱をトッピングして完成！

#### 材料

- 木綿豆腐 — 400g(1丁)
- 小麦粉 — 適量
- ごま油 — 焼き用大さじ1・仕上げ用大さじ1
- 長芋 — 100g
- めんつゆ(3倍濃縮) — 大さじ2
- 葱 — 少々