

夏の元気は、スタミナ&エネルギー

食用油脂を上手に摂って補給しましょう。

暑い、暑いとどんなに嘆いても夏の暑さは変わりません。暑さに負けないように体力を保持するのが一番。それには、スタミナとエネルギーをキープ。そのためにはしっかり食べることが大切です。特にこの時期のスタミナ&エネルギーキープには食用油脂がキープポイント。魚・肉や野菜をおいしく食べるにも食用油脂は欠かせません。夏を元気に過ごすために、おいしいレシピとともに食用油脂を紹介します。

『BOSCOエキストラバージンオリーブオイル』

『日清かけて香る純正ごま油』 日清オイリオグループ株式会社

日清オイリオグループからは、原料と製法にこだわった自信作。大人気の『BOSCOエキストラバージンオリーブオイル』のテーブル使用ができるフレッシュキープボトルと、食卓においてひと味加える『日清かけて香る純正ごま油』を使った、夏の元気に役立つおいしいレシピを紹介します。

オリーブオイルは、イタリア料理の定番といわれてきましたが、今ではどんな料理にも利用できるオイルとしてすっかり家庭食に定着しています。また、和風料理のおともとして活躍してきた『日清かけて香る純正ごま油』もその用途を広げています。



『BOSCOエキストラバージンオリーブオイル』フレッシュキープボトル

『日清かけて香る純正ごま油』フレッシュキープボトル

『トマトとモッツアレラの冷製パスタ』

細めのパスタは茹で時間も短く、夏のランチにもぴったり。トマトとモッツアレラチーズを使ったシンプルでおいしいオシャレな冷製パスタです。

材料（2人分）

パスタ（カップリーニ）	160g	バジルの葉	2枚
トマト（小）	2個	モッツアレラチーズ	1個
～A～			
BOSCOエキストラバージンオリーブオイル	大さじ2	レモン汁	大さじ1

にんにく（すりおろし）	少々
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
さとう	ひとつまみ

【作り方】

- ①トマトとモッツアレラは1.5 cm角に切る。
- ②ボウルに～A～を入れて混ぜ合わせる。
- ③パスタを表示時間茹で、湯をきり、氷水でしめる。水気をよくきり、キッチンペーパーでしっかり水気をふき取り、混ぜた～A～に入れて混ぜあわせる。食卓でBOSCOエキストラバージンオリーブオイルをかけ、バジルの葉をあえてできあがり。器に盛ります。



「アイスクリームクリーム with ごま油」

意外な組み合わせがクセになる！いつものバニラアイスに『日清かけて香る純正ごま油』をプラスすることでワンランク上の濃厚でまろやかな味わいに♪

材料（1人分）

バニラアイスクリーム	100～150g
「日清かけて香る純正ごま油」	お好みの量

【作り方】

- ①いつものバニラアイスクリームに、お好みの量の「日清かけて香る純正ごま油」をかけるだけです。ぜひおためしください。



『SHOWA エクストラバージンオリーブオイル』

昭和産業株式会社

昭和産業からは、新鮮なオリーブ果実を使用したエクストラバージンオリーブオイルです。コールドプレス（低温圧搾）製法により、オリーブ本来の豊かな風味を引き出しています。フルーティーな香りと心地よい辛味と苦みをお楽しみください。香りづけや調味料として幅広くお使いいただけます。

「イタリアンお好み焼」

バルサミコ酢を煮詰めたコクのある芳醇なソースを、お好み焼ソースに使う驚きの一皿。和風のお好み焼とイタリアンがコラボした新感覚の味わいです。

材料（2枚分）

	「SHOWA おいしく焼ける魔法のお好み焼粉」	1袋（100g）
水		1/2カップ（100mL）
卵		1個（2枚分）
粉チーズ		大さじ2
バジル		3枚
キャベツ		200g
トマト		100g
	「SHOWAエクストラバージンオリーブオイル」	小さじ1
生ハム		1～2枚
バルサミコ酢		1カップ
ルッコラ		適量
粉チーズ		適量



「SHOWA エクストラバージンオリーブオイル」 300g

【作り方】

- ①バルサミコ酢は鍋に入れて3分の1ぐらいまで煮詰める。（ソース）
- ②キャベツは5cm角、トマトは種を抜いて2cm角に切る。
- ③ボールに「SHOWA おいしく焼ける魔法のお好み焼粉」と水を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ④③の半量を別のボールに入れ、②の半量と卵、粉チーズ、ちぎったバジルを加え、底からすくうようにふんわりとよく混ぜる。
- ⑤フライパンに「SHOWAエクストラバージンオリーブオイル」を熱して④を流し入れ、厚さ3cmほどの円形に整え、中火で3～4分、裏返して弱火で4～5分焼く。
- ⑥器に盛り、①をかけ、ルッコラをのせ、粉チーズをかけてできあがり。

「エビと芽キャベツのアヒージョ」

人気のスペイン料理「アヒージョ」を季節の魚介や野菜を使って自分流にアレンジ。水分が多くなく、火の通りやすい食材を使用するのがおすすめ。ワインによくあいます。

材料（2人分）

エビ	6尾	「SHOWA エクストラバージンオリーブオイル」	約1/2カップ
塩・こしょう	各少量	赤とうがらし（種抜き）	1本分
芽キャベツ	3個	塩	少量
黄パプリカ	1/4個	パゲット	適量
にんにく	1/2かけ		

〔作り方〕

- ①エビは殻をむき、背ワタを除き、塩・こしょうをふる。芽キャベツは縦半分、黄パプリカは一口大に切る。
- ②にんにくは、粗いみじん切り。
- ③小ぶりのフライパンに②と「SHOWA エクストラバージンオリーブオイル」を入れて弱火にかける。にんにくが色づき香りがでたら、赤とうがらしと芽キャベツを加える。
- ④油が軽く煮立つ状態にし（1～2分）火を通し、エビとパプリカを加え、エビの色が変わるまで1～2分加熱する。
- ⑤塩をふって火を消し、食卓へ。
- ⑥バゲットは薄切りにし、お好みでトーストする。具をのせたり、オイルをつけてお召しがりください。



『AJINOMOTO コクとうまみの大豆の油』

株式会社 J-オイルミルズ

J-オイルミルズからは、お手頃価格、使い勝手の良さ、そして料理がおいしく作れる『AJINOMOTO コクとうまみの大豆の油』を紹介。まるごと大豆を使った油だから、大豆の油由来のコクとうまみが料理をおいしく仕上げてくれます。揚げもの、炒めもの、生食（ドレッシングなど）と、どんな料理にも使えるおいしい油です。原料素材として分かりやすい「大豆」と大豆油の「おいしさ」をアピール。600g UDエコ、1000g エコボトルで発売中。

「コクとうまみの塩にら玉」

塩味でさっぱりと仕上げた、家庭用中華料理の人気メニュー。手早くできて、栄養感もたっぷりです。

材料（2人分）

にら	1束
たまご	3個



600g UDエコペット

1000g エコボトル

『AJINOMOTO コクとうまみの大豆の油』

鶏がらスープ	小さじ 1
『AJINOMOTO コクとうまみの大豆の油』	大さじ 2

〔作り方〕

- ①卵は溶きほぐし、鶏がらスープの素を加える。
- ②にはら4cm長さに切り①に加える。
- ③フライパンに「油」を熱し②を入れて炒め、にらがしんなりしたら火を止め、皿に盛る。



「コクとうまみのジューシーから揚げ」

みんな大好き、揚げものの超人気メニューから揚げ。思わず手が出るおいしさです。

材料（2人分）

鶏もも 1枚（300g）

〔A〕

しょうゆ……大さじ1

酒……………大さじ1

しょうが（すりおろし）…小さじ1

にんにく（すりおろし）…小さじ1/4

塩……………小さじ1/4

小麦粉 適量

『AJINOMOTO コクとうまみの大豆の油』 適量

〔作り方〕

- ①鶏肉は4cm角に切り、ボウルまたはビニール袋に入れて【A】を加え、水分が見えなくなるまでもみこみ10分ほど置く。
- ②鍋に3cm深さの「油」を入れ、約160℃に熱する。

- ③揚げる直前に①の鶏肉に小麦粉をまぶし②に入れる、ひっくり返しながらから5～6分カラッとするまで揚げる。



『キューピー アマニ油マヨネーズ』

キューピー株式会社

キューピーからは、血圧が高めの人向けの機能性表示食品、新発売の『キューピー アマニ油マヨネーズ』を使用した夏向けのレシピ2品を紹介します。『キューピー アマニ油マヨネーズ』は、話題のアマニ油を製品中に30%配合した、卵黄タイプのマヨネーズ。α-リノレン酸を2.6g摂取できるように設計。マヨネーズのおいしさを高めるために培ってきた酸化を防ぐさまざまな工夫により、アマニ油の配合量を増やしながらコクのある『キューピー アマニ油マヨネーズ』を開発。健康とおいしさを皆さんに届けます。

「アボカドとサーモンと玉ねぎのマヨサラダ」

「アマニ油マヨネーズ」のクリーミーなコクが、上質な油脂を持つアボカドとサーモンによく合います。彩りもとてもおいしそう。ちょっぴりオシャレにきめましょう。

材料（2人分）

アボカド	1/2個
サーモン（刺身用）	50g
玉ねぎ	1/4個
キューピー アマニ油マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ①アボカドは薄切りにし、水にさらして水気をよくきっておく。
- ②サーモンは厚さ1cmに切る。
- ③器に①と②をのせ、キューピー アマニ油マヨネーズで線描きする。

*アボカドは種のまわりに縦一周切り込みを入れ、両手でひねって2つにする。種は除く。



『キューピー アマニ油マヨネーズ』

「ひじきとおからの豆マヨサラダ」

ひじきとおから、豆の、各食感が楽しめるサラダ。マヨネーズのコクと、しょうゆの香りがちょっぴり和風に食欲をそそります。

材料（2人分）	リーフレタス	1/2枚	おから	60g
	ひじき（乾燥）	2g	かつお節	2g
	（A）酒	大さじ1		
	しょうゆ	小さじ2/3		
	「キューピー アマニ油マヨネーズ」	大さじ2		

【作り方】

- ①ほうれん草は塩（分量外）を加えた熱湯でゆで、水にとり、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②ちくわは、5mm幅の斜め切りにする。
- ③ボールに①と②を入れ、「キューピー アマニ油マヨネーズで」和えて器に盛りつける。



*野菜（材料）は食べる直前に和えましょう。