

オイル&おいしいレシピ 夏は、スタミナ&エネルギー 食用油脂を上手に摂って元気に過ごしましょう！

夏は暑いもの、とはいえ暑さは身体にこたえます。暑さに負けないように体力を保持することが重要です。スタミナとエネルギーをキープするためにはしっかり食べることが大切。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。油脂の摂り方も多様化して生食も人気です。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。

『日清ヘルシーオフ』

『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

日清オイリオから、揚げ物のカロリーが気になる方に、おすすめの『日清ヘルシーオフ』と日清だからこそ実現した、ごまの豊かな香りと旨みを楽しむ『日清かけて香る純正ごま油』を、レシピとともに紹介します。

『日清ヘルシーオフ』は、揚げ物の吸油量を最大20%制御した食用油。カラッと油切れの良さを実感できて、コレステロール「0ゼロ」。

『日清かけて香る純正ごま油』は、深く煎ったごまを圧縮製法で丁寧に搾り、濃厚な香りと芳醇な旨みを実現。ごまセサミンを含有。フレッシュキープボトル入り。液だれしにくいから、食卓でかけて楽しむのに最適です。



『日清ヘルシーオフ』



『日清かけて香る純正ごま油』

★「納豆と長いもの落とし揚げ」

すりおろした長いものに納豆を加えて『日清ヘルシーオフ』で作る落とし揚げ。揚げるとふっくらした納豆と長いもの甘みが増して、ふわふわサクッと仕上がります。

材料 (2人分)

長いもの	100g	たまねぎ (粗みじん切り)	大さじ3
納豆	1パック (40g)	納豆 (タレと辛し含む)	1パック (40g)
ちりめんじゃこ	大さじ3	ちりめんじゃこ	大さじ3

塩	少々
小麦粉	大さじ2
「日清ヘルシーオフ」	適量
リーフレタス	適宜

【作り方】

- ①長いものは皮をむいて酢水に10分つけて、水気をふいて、すりおろす。リーフレタス以外の材料と混ぜ合わせる。
- ②「日清ヘルシーオフ」を160℃に熱し、①をスプーンでまとめながら油の中に静かに落とし入れ、時々返しながらかきまわす。薄いきつね色に揚げる。油をきり器に盛り、リーフレタスを添える。



★「ごま風味豚しゃぶそうめん」

『日清かけて香る純正ごま油』をかけるだけで、いつものそうめんがグーンとおいしくなります。野菜をゆでた鍋で、豚肉をしゃぶしゃぶにするだけなので、とっても手軽でおいしいです、

材料（2人分）

そうめん	150g
豚しゃぶしゃぶ用	150g
オクラ	6本
なす（小さめ）	2個
しその葉	2～3枚
麺つゆ（ストレート）	1カップ
すりごま	小さじ4
生姜すりおろし	少々
「日清かけて香る純正ごま油」	お好みの量

【作り方】

- ①なすは縦半分、斜め薄切りにし、ゆでて水気をきり、冷めたらかるく絞る。同じ鍋でオクラをゆでて水気をきり、冷めたら小口切りに。続いて水を差し湯の温度を80℃に下げ、豚肉をゆでて、水気をきる。
- ②そうめんをゆで、流水で冷まして水気をきる。しその葉はせん切り、洗って絞る。



- ③麺つゆにすりごまを加えて混ぜる。
- ④器にそうめんを入れて①を盛り③をかけてしその葉をのせ、おろし生姜を添え、「日清かけて香る」純正ごま油を回しかける（目安 小さじ1～2をお好みで）

『SHOWA エクストラバージンオリーブオイル』

300g・600g

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『SHOWA エクストラバージンオリーブオイル』。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。保存性に優れたフレッシュリッチボトル入りだから、香りづけや調味料として幅広くお使いいただけます。

★「絶品 ピザマルガリータ」

ピザの基本の作り方を紹介。生地をよくこねることがのびのよい生地に仕上げるポイント。天板を回しながら生地をのばすとキレイな円形に。高温で短時間で焼くと外はカリッと中はもっちりの本格ピザが出来上がります。

材料 (22~25cm4枚分)

「SHOWA 強力小麦粉クオリテ」	250g
「SHOWA 薄力小麦粉フレンド」	100g
ドライイースト	3g
塩	小さじ1弱
砂糖	少量
ぬるま湯	190g
「SHOWAエクストラバージンオリーブオイル」	大さじ2
トマトソース	大さじ8
モッツアレラチーズ (薄切り)	160g
バジル	適量
「SHOWAエクストラバージンオリーブオイル」	適量

[作り方]

- ①ボールに強力粉と薄力粉を入れて混ぜ、イースト、塩、砂糖を間隔をあけて入れる。中央をくぼませて湯とオリーブオイルを加え、ぐるぐるとかき混ぜる。まとまってきたら、さらに4~5分よくこねる。
- ②生地につやがでてきたら丸くまとめ、ボールにラップをし、27~30℃の暖かい所で、生地が約2倍にふくらむまで発酵させる (2~4時間)。
- ③発酵したら軽くつぶしてガスをぬき、台の上で4等分にする。それぞれを片手で覆ってくるくる回して丸め、バットに並べ、ラップをして1時間冷蔵庫でねかせ、生地を落ち着かせる。
- ④天板に油 (分量外) を塗り、生地を1つおけてつぶし、手のひらのつけ根で徐々にのばし直径22~25cmの円形にする。
- ⑤④にトマトソース大さじ2を塗り、チーズ40gを散らし、オーブンの最高温度で (250℃で約6分) 焼く。裏の中心が色づいていれば焼き上がり。バジルを散らし



「SHOWA エクストラバージンオリーブオイル」 300g・600g



「SHOWAエクストラバージンオリーブオイル」をかける。残りのピザも同様。
* トマトソースは市販のものが便利です。

★「ブルーベリーとモッツアレラチーズの Pasta」

イタリアの代表 Pasta もすっかり定着、家庭食としても人気があります。定番の Pasta も「いげ」ですが、少しこだわった Pasta を紹介します。

材料（2人分）

ブルーベリー 100g モッツアレラチーズ 100g
 「SHOWA 食感を楽しむスパゲッティ1.4mm」 200g
 塩 大さじ1と2/3
 「SHOWA エクストラバージンオリーブオイル」 大さじ4
 たまねぎ（せん切り） 半個
 白ワイン 大さじ3 粉チーズ 大さじ3
 塩・こしょう 各少量
 ミント（飾り用） 適量

【作り方】

- ①ブルーベリーは半量を半分に切る。モッツアレラチーズは手で一口大に切る。
- ②「SHOWA 食感を楽しむスパゲッティ1.4mm」は、塩を加えた沸騰湯2Lに入れて表示の時間より30秒短くゆでる。
- ③一方で、フライパンに「SHOWA エクストラバージンオリーブオイル」を熱してたまねぎをしんなりと炒め、白ワインを加えて煮詰める。②のゆで汁1カップを加え、とろりとするまで混ぜ、ブルーベリー全量を加え1～2分煮込む。
- ④②と粉チーズを加えて混ぜ、塩・こしょうで調味し、モッツアレラチーズを加えて混ぜる。器に盛り、ミントで飾り付けてできあがり。



『AJINOMOTO® えごまブレンド油』

株式会社 J-オイルミルズ

J-オイルミルズからは、最近健康油ブームで注目されている食用油のひとつ『AJINOMOTO えごまブレンド油』200g瓶を紹介。香ばしく加熱に強い「コーン油」とオメガ3（n-3系脂肪酸）たっぷりの「えごま油」をブレンドしているので、炒めものなどの加熱料理にお使いいただいても、ドレッシングのベースや、副菜などにそのままかけて非加熱で使用してもおいしく召し上がれます。

*加熱してもオメガ3（n-3系脂肪酸）成分はほぼそのまま残ります。

★「アスパラとにんにくのしょうが炒め」

彩がきれいで、しかもスタミナ感一杯のヘルシーで爽やかな一品です。

材料（4人分）

グリーンアスパラ 6本（120g）



『AJINOMOTO えごまブレンド油』200g瓶

にんじん 1/4本 (40g)
しょうが 1片分 (10g)
塩 小さじ1/3 粗挽き黒こしょう 少々
「AJINOMOTO えごまブレンド油」 大さじ2

【作り方】

- ①アスパラは細長い乱切りにし、にんじんは太さ5ミリ長さ4センチの細切り。
- ②フライパンに「AJINOMOTO えごまブレンド油」、しょうが、①を入れて炒める。火が通ったら、塩、粗挽き黒こしょうを加えてできあがり。



★「春菊とかぶの海苔ポンサラダ」

香りと彩り、海苔の風味がアクセントのさっぱりヘルシーな夏サラダ。

材料 (4人分)

春菊 1/2束 (100g)
かぶ 1個 (80g)
ミニトマト 6個

【A】

すり白ごま……大さじ1
ポン酢……大さじ2
刻み海苔……適量

「AJINOMOTO えごまブレンド油」…大さじ2

【作り方】

- ①春菊の葉は食べやすくちぎり、茎は5ミリ幅に切る。
かぶは皮をむき、半分に切ってから薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ②①をボウルに合わせ、Aを加えてさっとまぜるだけ。



『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消費者庁届け出機能性表示食品、『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。1日の目安量15g (大さじ約1杯) あたりα-リノレン酸を2.6g摂取できるように設計。

キューピーは、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かくのある『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。

★「トマトとふわふわたまごのマヨ炒め」

「アマニ油マヨネーズ」のクリーミーなコクがきいてる、肉入りオムレツ風のマヨ炒め。



『キューピー アマニ油マヨネーズ』

材料（2人分）

トマト	1個（大）
卵	2個
豚もも肉（こま切れ）	100g
塩・こしょう	各少々
「キューピー アマニ油マヨネーズ」	大さじ2

〔作り方〕

- ① トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。
- ② ボウルに卵を溶き、アマニ油マヨネーズ大さじ1を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに残りのアマニ油マヨネーズを入れて火にかけて、豚肉を炒め、火が通ったら①を加えてさっと炒める。
- ④ フライパンの端に③を寄せ、空いたところに②を加えて半熟状にして混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。



★「きゅうりと切干し大根のマヨサラダ」

簡単に作れる夏ならではのサッパリマヨサラダ。もう一品にぴったり。

材料（2人分）

切干し大根	……………25g
きゅうり	……………1本
ツナ（缶詰）	……………1/2缶
A 練りからし	適量
A 「キューピー アマニ油マヨネーズ」	大さじ2

〔作り方〕

- ① 切干し大根は水に浸してもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは、縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ、①、②、汁気をきったツナを加えて和えればできあがり。

