

オリーブオイル

olive oil



オリーブはモクセイ科の常緑小高木、主な産地はスペイン、イタリアなどの地中海沿岸諸国です。産地や栽培方法、収穫時期、品種によって異なる個性を味わうことができます。日本では香川県小豆島での栽培が有名です。

栄養

オリーブオイルは他のオイルと比べてオレイン酸を多く含む点が特徴です。また、ポリフェノール類やビタミンA、ビタミンE、ビタミンKが含まれています。カロリーは、1gあたり約9kcalで、これは他の油と同じです。

- **オレイン酸**は善玉コレステロール値は下げないで、悪玉コレステロール値を下げるという働きがあります。そのため、動脈硬化・高血圧・心疾患などの生活習慣病を予防、改善につながります。
- **ビタミンK**は血液の凝固作用があります。また骨からカルシウムの排出を防ぎ、骨を丈夫にする働きがあります。

オリーブオイルのいろいろ

オリーブオイルはオリーブの果実そのものを搾り、油分を分離して作られたものです。オイル用の実を使う時は、12月頃の完熟した黒い実を収穫し採油します。現在日本で流通しているオリーブオイルの多くは、「エキストラバージンオイル」か「ピュアオリーブオイル」です。



エキストラバージンオリーブオイル

一切の化学的な処理を行わずにオリーブの果実を搾って濾過しただけのバージンオイルのことです。酸度が0.8%以下で、オリーブのジュースとも言われている程風味・香りが良く最も品質が良いものになります。オリーブオイルに含まれている栄養素をそのまま摂取し、風味や味を楽しむことができます。主に料理の仕上げやサラダのドレッシングに使うなど生食に適しています。
★どちらも、生食・加熱調理ともに使えます。



オリーブオイル(ピュアオリーブオイル)

バージンオリーブオイルと精製したオリーブオイルをブレンドしたオイルです。以前は、ピュアオリーブオイルと呼んでいましたが、現在では単にオリーブオイルと表示することになっています。炒め物やアヒージョのように加熱したり、揚げ物で量を多く使う場合にはオリーブオイルを使うのがおすすめです。



保存の仕方

- オリーブオイルの弱点は、光、高温、空気です。最適な管理温度は、約15℃～25℃とされています。冷蔵庫は保管場所としては適していません、入れると固まってしまいます。また、光に弱いので戸棚の下などの冷暗所で保管するのがオススメです。開封後は、なるべく早く使用し1～2ヶ月を目安に使い切るようにしましょう。



イカとジャガイモのオリーブオイル炒め

【材料】(2人分)

- | | | | |
|---------|------|----------------|------|
| イカ | 中1杯 | 塩 | 適量 |
| ジャガイモ | 中2個 | 黒コショウ | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | かぼす果汁 | 大さじ1 |
| しめじ | 50g | パセリ | 適量 |
| トマト | 中1個 | (他に、大葉、バジル、など) | |
| ニンニク | 1かけ | | |

【作り方】

- ①イカはワタを抜いて輪切にする。
- ②ジャガイモはよく洗い、ラップで軽く包み、1個当たり600W、3～4分程度レンジにかける。少し冷まして、一口大に切る。
- ③トマトは皮をむきさいの目に切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ④ニンニクはうす切りにし、オリーブオイルで炒める。香りが立ったらイカ、しめじ、トマト、ジャガイモの順に入れて炒め、塩、コショウ、かぼす果汁で味付けをする。
- ⑤器に盛り付け、好みの香味野菜を飾る。

参考 Web : 日清オイリオ、DELISH KITCHEN、小豆島オリーブ園