

ごま油

sesame oil

日本では、奈良時代、仏教の伝来とともに大陸からごまと一緒にその搾油技術が伝わり、また、ごまの栽培も始まり、主に「灯油」として使われていました。食用とされたのは平安時代からといわれています。



健康かわら版

第269号
令和7年9月

栄養

リノール酸やオレイン酸といった不飽和脂肪酸が多く含まれ、コレステロール値を下げ血管を強くする効果があります。また、アンチエイジング効果が期待できるゴマリグナンも含まれています。

- **リノール酸** は血中総コレステロール値を低下させ、動脈硬化を予防する効果があります。ただし、摂取しすぎると善玉コレステロールも下げてしまうことがあるので摂取量には注意が必要です。
- **オレイン酸** は、心臓や血管の健康を支える重要な脂肪酸であり、抗炎症作用や抗酸化作用があります。しかし、過剰摂取には注意が必要で、適切な摂取量を守ってバランスのとれた食事を心がけることが大切です。
- **ゴマリグナン** とはポリフェノールの一種であるセサミン、セサモリン、セサミノールの総称のことです。強い抗酸化作用があります。セサミンには、血圧の上昇を抑える、肝機能の改善、免疫力を高める効果が期待できます。

純正ごま油の種類

焙煎によるごま油の違い ごま油の色と香りは「圧搾」前のごまの煎り具合によって違ってきます。



◎焙煎ごま油

高温で焙煎され、圧搾されたごま油です。焙煎の深さ(温度と時間)により、独特の色と香りが生みだされ、香り立ちが強く色の濃い茶褐色の油となります。

◎低温焙煎ごま油

低めの温度でじっくりと焙煎、圧搾されたごま油です。低温で焙煎することで、ナッツのような甘い香ばしい香りが生まれます。焙煎温度が低いので、透明感のある琥珀色の油となります。



◎太白ごま油

ごまを生のまま搾り、精製したごま油です。焙煎をしないので、色は無色で、クセのない、旨みのある油です。



ごま油は、主に「純正ごま油」「調合ごま油」「白ごま油」の3種類に分類されます。

「純正ごま油」

焙煎したごまを100%使用した油を指します。ごま本来の香ばしさとまろやかさのバランスが取れているのが特徴です。

「調合ごま油」

ごま油が60%以上配合されたブレンドオイルのことです。大豆油やなたね油などと調合されており、ごまの香りをあえて抑えたものや逆に濃口に仕上げたものなど、商品ごとにこだわりが見られます。

「白ごま油」

焙煎していない生のごまを絞って製造しています。無色または淡く黄身がかかった色合いが特徴です。香りはほとんどなく、ごま本来のコクのある味わいはそのまま残されています。



ごまの種類

ごまは、種子の外皮の色によって「白ごま」「黒ごま」「金ごま」があります。

白ごまは世界各地で栽培され、黒ごまは主にアジア地域、金ごまはトルコや中国で主に栽培されています。



白ごま



黒ごま



金ごま

今月のレシピ

簡単 ビビンバ風どんぶり



【材 料】(2人分)

牛肩ロース切り落とし…160g
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
酒……………小さじ2
すりごま白……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
コチュジャン…小さじ1~2

もやし……………70g
人参……………50g
小松菜……………50g

B

すり白ごま……………小さじ2
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………大さじ1

ごま……………適量
温かいごはん……………300g
キムチ、温泉卵

【作り方】

- ①牛肉は小さめに切る。牛肉にAの調味料を加え混ぜ合わせておく。
- ②もやしは洗って水けをよく切る。人参は千切りにする。小松菜は2cm長さに切る。
- ③耐熱ボールに②の野菜を入れ、Bの調味料を加えてよく混ぜる。ラップをふんわりとかけて、電子レンジに600W約4分かける。(フライパンの場合は、野菜を敷き、蓋をして弱火で2、3分蒸し焼きにする。)
- ④フライパンで①の牛肉を炒める。(油は引かなくてよい)
- ⑤温かいご飯の上に、牛肉と野菜を盛り、白ごまを飾る。好みで、温泉卵やキムチをのせる。

参考：日清オイリオ、まごころケア食、クラシル比較 Web、「栄養と料理」女子栄養大学出版部