



おいしく食べて
10歳若返る
魔法のオリーブオイルレシピ°

いつもの味がワンランクアップする オリーブオイル料理の おいしいヒミツ

風味が良くてカラダにもいい、オリーブオイルの使い方をマスターすれば、料理のレパートリーもぐんと広がって、毎日おいしく健やかな食生活が楽しめます。

Simple!
香りと旨味が食材の持ち味を引き立てるから
調味料控えめのシンプルクッキングでOK!

オリーブの実を絞っただけのバージンオリーブオイルは味や香りが濃厚。食材の特徴を引き出す力があるので、調味料を使った複雑な味づけをする必要がなく、塩分も少なくてすみます。また、料理にかけると味がまろやかになるので、冷や奴や納豆を醤油ではなく、塩とオリーブオイルでいただく新しい食べ方も意外にマッチ。ゆずやすだちなどの柑橘類、みょうがやわさびなどの香り野菜とも相性が合うので、和食ならではのシンプルな調理法にも向いています。産地の気候風土や製造方法、生産者の志向によって色や香り、味にさまざまな個性があるので、好みにあわせて使い分けてみるのもいいでしょう。

Quick!
かける、和える、炒めるだけ!
コツが要らないから誰でもすぐ出来ます!

イタリアなどの地中海沿岸の国々では、オリーブオイルは食卓には欠かせない万能調味料。日本人が味の好みや食材によって醤油を使い分けるように、生の野菜や魚にかけて風味を楽しんだり、スパイスやハーブの香りを生かしてタレやソースにしたり。また、揚げものや炒めもの、大豆油やサラダ油、バターなどの他のオイルより焦げにくく、軽く仕上がるので、料理の腕前に自信がないという人でも、手軽に美味しく調理できます。

Healthy!

胃腸への負担が少なく、野菜と相性抜群! バターや生クリーム代わりにお菓子作りにも!

地中海料理には、トマトや豆、野菜をたっぷり使いますが、オリーブオイルも果汁なので、相性は抜群。便秘を解消する食物繊維とオイルの相乗効果だけではなく、抗酸化作用やビタミンの吸収など、体に良いさまざまな共通点があるので、野菜料理にはオリーブオイルが最適です。また、油を多く使った料理は食べた後に胃もたれや胸焼けなどを起こしがちですが、オリーブオイルは胃にも優しく、消化の負担も少ないので、胃酸がこみ上げてくるような不快な症状に悩まされずにすみます。そしてもうひとつ、健康的な観点からおすすめしたい使い方が、クッキーやケーキなどのお菓子作り。バターやショートニング、生クリームなどの代わりに使えばカロリーが抑えられ、しつこくないすっきりとした大人の味に仕上がります。

熱に強く、酸化しにくいから繰り返し使える! 作り置きの保存調味料はささっと料理に便利!

揚げ物をした油をそのまま放置しておくと、嫌なにおいがしてくるのは、油の酸化が原因。オリーブオイル以外の植物油や動物油は加熱すると酸化しやすく、一度使うと質が悪化しますが、バージンオリーブオイルはももとの酸度が低く、さらには熱にも強いので、他のオイルに比べると、繰り返し使っても嫌な匂いが食材に移ることが少なく、経済的です。また、ニンニクやショウガなどの香味野菜やスパイスなどの香りを吸収しやすい特徴もあるので、オリーブオイルベースの調味料を作り置きしておくのもおすすめ。急なお客様のおもてなしなど、急いでいる時でもすぐにおいしい料理を出せるので便利です。

まずはじめに、エキストラバージンオリーブオイルを1本。
おいしさや使いやすさが分かったら、
キッチンにある他のオイル類を一掃して、
朝、昼、晩のさまざまな料理に取り入れてみましょう。

Let's try!