



積極的にとりたいたいののは植物油

調理に使う食用油には、植物性と動物性の2種類があることは、みなさんすでにご存じの通り。

動物性では、ラード（豚の脂）やヘット（牛の脂）が有名。これらはおもに、ラーメンのだしやカレールーの風味づけ、炒め用油として使われています。ほかに、魚の油、バター（乳脂）などもそうです。

植物油は、植物に含まれる油脂分をとり出したもの。大豆油、なたね油、べに花油、コーン油、オリーブオイル、ごま油などなど、原料のちがいによってたくさん種類があります。

また、食用油の品質表示を見ると「調合油」と書いてあるものがありますが、これは、2種類以上の油を混ぜあわせた油のこと。植物油は種類によって特徴があるので、複数組みあわせることによってよりよい性質の油ができます。

食用油にはもうひとつ、精製の度合いによる分け方もあります。「半精製油」「精製油」



「サラダ油」というのがそれ。

半精製油とは、ごま油やオリーブオイルのように、原料の持ち味をいかすためにほとんど精製していない油のこと。

精製油は、脱臭などの処理をおこなったもので、「白絞油」「天ぷら油」などの名前でおなじみのものです。

そしてサラダ油は、精製油の基準に加えて、さらに色や冷却安定性の基準をもうけてあるもの。マヨネーズやドレッシングなどに使ってもにがりにくく、油っこくならないのが特長です。もちろん揚げものに使っても大丈夫です。