

## いろいろある植物油

植物油には、原料のちがいによっていろいろな種類があるとお話しました。ここでは、ひとつずつ特長を見ていきましょう。

### 【大豆油】

日本人の食卓には欠かせない大豆からとれる、ポピュラーな油。リノール酸とリノレン酸を多く含み、油きれがよく、特有のうまみが特長です。

家庭用サラダ油は、この大豆サラダ油となたねサラダ油を調合したものが主流です。また、マーガリンの原料としても使われます。

### 【なたね油】

春先に黄色いかわいらしい花をつけるアブラナの種子（菜種<sup>なたね</sup>）を原料とした油。オレイン酸を多く含んでいます（約58%）。風味は淡白で酸化しにくく、熱に強いのが特長で、揚げものをはじめ、オールマイティーに使えます。国内でもっとも多く使われている油です。



最近では、カナダで改良された菜種のキャノーラ種を使用した「キャノーラ油」が多く使われています。

#### 【べに花（サフラワー）油】

べに花の種子からとれる油。油くささがないので、ドレッシングやマリネなどの生食用としてよく使われます。リノール酸の含有量が73～79%のハイリノール種と、オレイン酸の含有量が75～79%のハイオレイン種があり、生活習慣病予防に効果があるといわれています。

#### 【コーン油】

とうもろこしの胚芽はいがからとれる油。酸化安定性がよく、加熱すると香ばしい独特の香りがたち、香味豊かな揚げものに仕上がります。

#### 【綿実油】

綿花の種子からとれる油です。「油の王様」といわれ、風味とまろやかなうまみが特長。風味の安定性がよいので、サラダ油やマヨネーズの原料に使われます。

#### 【ごま油】

ごまの種子からとれる油。リグナンとよばれる天然の酸化防止成分を含んでいるため、



酸化しにくい油です。ごまの種子を焙煎<sup>ばいせん</sup>してからしぼったタイプのごま油は、香ばしい風味が特長で、中国料理や天ぷらなどの香りを楽しむ料理に欠かせません。

#### 【オリーブオイル】

オリーブの果実をしぼっただけの油です。特有の香りとうまみがあり、ヨーロッパでは古くから最高級の油として尊ばれてきました。料理のほか、化粧品、医療品などにも用いられます。

#### 【やし油】

ココヤシの果実を乾燥させたコブラが原料の油で、ココナッツオイルともよばれます。常温で固体という性質をいかして、マーガリン、ショートニング、製菓用油脂として使われるほか、シャンプーの原料にも使われます。

#### 【パーム油】

こちらはパームやしの果肉からとれる油。常温で固体です。

カロチンを多く含んでいるので赤橙色をしていますが、精製したものは淡色。食用としてフライなどの加工用や、酸化しにくいことからマーガリン、ショートニングの原料として使われます。

**べに花(サフラワー)油**

原料：べに花の種子

**オリーブオイル**

原料：オリーブの果実

**パーム油**

原料：パームやしの果肉

**やし油**原料：ココヤシの果実を  
乾燥させたコブラ**植物油の種類****ごま油**

原料：ごまの種子

**ひまわり(サンフラワー)油**

原料：ひまわりの種子

**コーン油**

原料：とうもろこしの胚芽

**大豆油**

原料：大豆

**綿実油**

原料：綿花の種子

**なたね油**

原料：アブラナの種子

**【ひまわり(サンフラワー)油】**

ひまわりの種子からとれる油で、クセのない淡泊な風味が特長です。サラダ油として、ドレッシングやマリネなどの生食用によく使われます。

**【米油】**

米ぬかからつくられる、唯一日本産の油です。サラツとした風味が特長で、耐熱性や保存性にすぐれているため、マヨネーズなどの原料や製菓用としても用いられます。

このほか、ピーナッツ油、クルミ油、ヘーゼルナッツ油、グレープシード油(原料はぶどうの種)などもあります。調理によつて使い分けると楽しいですね。