

# 植物油を知って上手に使おう

教えてくれた人



(株)J-オイルミルズ 北陸支店  
古谷 憲太さん

毎日の調理に欠かせない食用油。いろいろな種類がありますが、それぞれの特徴を知って上手に使分けましょう。

## 食用油には動物性と植物性があります

動物性は乳脂肪や豚・牛の脂身など、植物性はオリーブ、ごま、米などたくさんの種類があります。植物油の多くはオレイン酸※、リノール酸※、α-リノレン酸※などの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

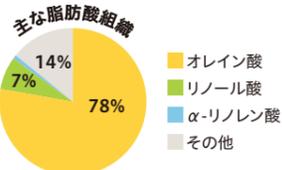
### Olive oil オリーブオイル

原料 オリーブの果実

香り フルーティー

調理法 加熱しても成分が変化しないので加熱調理にも搾ったままのバージンオイルは風味が良く生食向き

栄養 オレイン酸が豊富(78%)



**Memo**  
バージンオイルの中で最高品質のものがエクストラバージン。ピュアオリーブオイルはバージンオイルと精製オリーブオイルをブレンドし、マイルドに仕上げたもの。

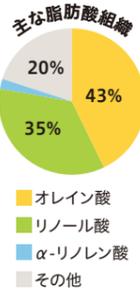
### Rice bran oil こめ油

原料 米のぬかと胚芽

香り 淡白な風味

調理法 酸化しにくいので、揚げ物など加熱向き

栄養 オレイン酸やビタミンEが多く、米ぬかだけに含まれるγ-オリザノール※も



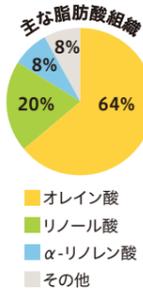
### Canola oil キャノーラ油

原料 キャノーラ(なたねの一種)の種子

香り 淡白な風味

調理法 高温でもコシが強く、炒め物や揚げ物向き。低温でも固まりにくい

栄養 オレイン酸が豊富(64%)



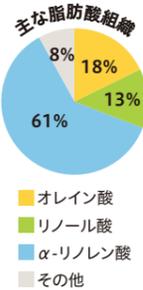
### Perilla oil えごま油

原料 シソ科のえごまの種子

香り 独特な風味

調理法 酸化しやすいため生食向き

栄養 α-リノレン酸が豊富(61%)



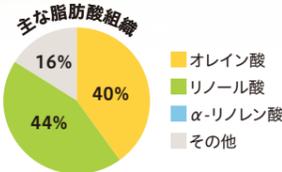
### Sesame oil ごま油

原料 ごまの種子

香り 焙煎したごまを使用したごま油は茶褐色で香ばしい。焙煎せずに圧搾した太白ごま油は無色または淡黄色で、うまみがありくせがない

調理法 焙煎ごま油は生食、加熱ともに使える。風味づけにも◎ 太白ごま油は揚げ物に

栄養 オレイン酸、リノール酸の他、ゴマリグナンが含まれていて酸化しにくい



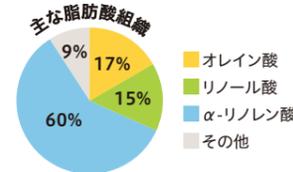
### Linseed Oil アマニ油

原料 亜麻の種子

香り 独特の風味と苦み

調理法 酸化しやすいので生食向き

栄養 α-リノレン酸が豊富(60%)



## 油のギモン

### Q 使用した揚げ油の取り替えるタイミングは?

揚げ物を揚げ続けると、加熱による劣化と具材からの成分が混ざり込むことで油も疲れてきます。また長期間空気に触れると油は空気中の酸素によって酸化し、嫌な臭いが出る、色が濃くなるなどの変化が。光・熱・金属などによって酸化は促進されます。

揚げ油はこんな状態になったら取り替え時!

- 色...鍋の底が見えないくらい濃い色になる
- 泡...ビールの泡のような細かく消えにくい泡(カニ泡という)が多くなる
- 煙...具材が入っていないときでも加熱すると煙が出る
- 粘り...粘りが出るとろとした状態になる
- 臭い...揚げ物の風味が悪くなる

疲れた油はどのようにしても元には戻りません。



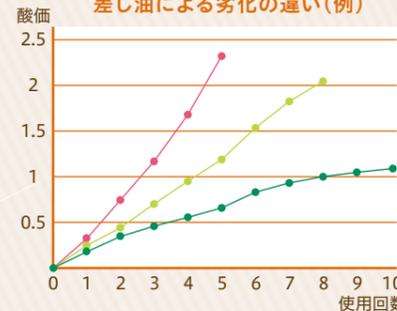
### Q 保存方法は?

開栓した油はきっちり容器のふたを閉め、暗くて涼しい所に保存。なるべく早く(1~2ヵ月)使い切りましょう。揚げ物に使用した油は熱いうちに油こしでこし、冷ました後、保存容器に入れましょう。鍋のまま保存すると空気や光、金属によって酸化が進みます。特に鉄鍋は注意。

### Q 揚げ油を長持ちさせるコツは?

揚げ物を続けていると鍋の油が減ってきます。新しい油を補う(差し油)ことで油の傷みが遅くなります。1回で捨てずに差し油をすることで使用回数を増やすことができます。

差し油による劣化の違い(例)



- 差し油なし
- 差し油(少)
- 差し油(多)

揚げる順番を工夫するだけでも長持ちします。油を汚しにくい具材から順に揚げましょう。揚げカスも油を傷める原因となるのでこまめに取り除くことが大切。



### Q 寒くて固まったオリーブオイルは品質が変わる?

オリーブオイルは低温で固まりやすく、白く濁ったり沈殿したりしますが、これは水が凍ったり溶けたりするのと同じ現象ですので品質には全く問題ありません。しばらくぬるま湯につけると液状に戻ります。

※オレイン酸...血中の善玉コレステロール濃度はそのまま、悪玉コレステロール濃度を下げると言われている。  
※リノール酸...血中のコレステロール濃度を下げると言われている。  
※α-リノレン酸...体内に入った後、代謝され、DHA、EPAとなる。DHAは脳の働き、EPAは虚血性心疾患の予防に効果があると言われている。  
※γ-オリザノール...米ぬかだけに含まれ、さまざまな生理作用がある。