

# 食品工業

2009

3月  
15日号

THE FOOD INDUSTRY

english  
contents

Vol. 52 No. 5

## 特集：調味料の世界～食卓を豊かにする役割と機能性

世界で注目される<sup>※</sup>だし・うま味。—日本のうま味から世界のうま味へ—/低利用水産資源を活用した魚醤油の開発—製品の品質および製造・流通する際の現状と課題/香辛料の特徴と市場動向/味噌の発酵・熟成過程における機能性成分の検討—大豆イソフラボンを中心に—/ミネラルとしての「食塩」の話



FOOD ARTIST<sup>®</sup>

三栄エフ・エフ・アイ株式会社

## 調味料としてのオリーブオイル

FOOD Square

スペインに来て、この3月で、早8年目を迎える。基本的スペイン料理は、素材をそのまま生かしたものが多く、素朴で日本人の口に合うというのが、最初の印象であったが、7年を過ぎて同じ思いだ。そのスペイン料理で、必ず使われるといわれているものは、ニンニクとオリーブオイルである。スペインでオリーブオイルとは、日本でいう醤油のようなもので、人々の生活からは切っても切れない。

2008年にアンダルシア州のハエン大学にてバージン・オリーブオイルにおけるエキスパートの称号を得る前は、オリーブオイルについては、ほとんど知識がなかった。しかしながら、上記コースが進んでいくに連れ、それがとても奥深いものだということが分かった。それは、なんとと言っても、栽培から製造過程がオイルのクオリティにそのまま反映するからである。これは、精製している他のオイルとは全く違う。それゆえ、スペインではZUMO DE OLIVO / ACEITUNA（オリーブの実のジュース）と呼ばれることも多い。

スペイン人とオリーブオイルの関係は、朝から始まる。スペインでは、朝食を外で食べる習慣があり、その主役はトーストである。小さなフランスパンの形をしたパンを使うのが一般的だ。オリーブオイル製造が盛んなアンダルシア州では、そのトーストにつけられるものとしてポピュラーなのが、オリーブオイルである。オリーブオイルだけ、オリーブオイル+トマト、ちょっとリッチな気分でおリーブオイル+イペリコ豚などのハム類をサンドイッチのようにして、はさんで食べる。バルでは、オリーブオイルが日本での塩、胡椒のように、テーブルに常備されている。ガスパッチョやアンダルシア州にてよく食されるサルモレホにも、オリーブオイルがたくさん入っている。

オレイン酸が主のオリーブオイルは、リノール酸が主の菜種油などと違い、善玉コレステロールを上げる。また、フェノールの含有率も高いので、アンチエイジングにも最適だ。

あまり意識されていないと思うが、オリーブオイルの素であるオリーブの木には、ワインのぶどうの木同様たくさんの種類があり、その種類によって当然、実の味も違う。つまり、その実から取れるオリーブオイルの味も違うというわけだ。スペインでは、単一種のオリーブオイルを多く見かけることができ、何種類かのブレンドが主のイタリアとは、分けて考えることができるだろう。

スペインで最も栽培されているビカル種は、アンダルシア州のハエン県に多い。その風味は、力強く個性的で、トーストやサラダ、自身のお魚料理に使用されることが多い。つまり、淡白な素材に、上記のような風味が深いオイルを使用することによって、料理が引き立つのである。パスタ料理の最後のアクセントとしても使用される。また逆に、素材にオイルの風味を生かしたくない場合は、ちょっと辛いのが、味がなめらかなアルベキナー種やイタリア産のオリーブオイルの使用をお勧めする。スペインでは、マヨネーズを自宅で作ることが多いが、その際、アルベキナー種やイタリア産オイルは最適であろう。

日本では、味がなめらかなオリーブオイルが好まれる傾向があるようだが、ビカル種やオヒブランカ種など、たまには風味が強いオリーブオイルを使って、料理にアクセントを出してみることも面白いと思う。また、風味が強いオイルは、味がなめらかなオリーブオイルよりも、一般的にフェノールなどの栄養価と安定性が高いことを覚えておいていただきたい。料理によって、ワインも変えるように、オリーブオイルもおしゃれに変えてほしいものだ。

(T.T)