日経MJ　2020年（令和2年）6月24日（水曜日）掲載

加熱調理を進化させる アメリカ産の新しい大豆油

＼注目／ 高オレイン酸大豆油

大豆は、日本人にとってなじみの深い食材だが、油の原料としてはピンと来ないかもしれない。しかし、大豆油はパーム油に次いで、世界で2番目に消費量が多い食用植物油だ。また、近年、アメリカでは高オレイン酸大豆から抽出する新たな大豆油が注目を集めている。大豆油や高オレイン酸大豆油について、上海料理をベースとした赤坂の中国料理店「Wakiya 一笑美茶樓」の料理長・帯津善紀氏に話を聞いた。

大豆油は日本における食用油脂消費量の第3位

大豆は納豆や豆腐などの原料として日本人になじみ深い食材だが、実はその自給率は約1割程度。日本に入ってくる大豆の約7割はアメリカ産で、そのうち約8割が大豆油やサラダ油に、残り約2割は豆腐や納豆、味噌など大豆食品に加工されている。大豆油は日本の消費者の間ではそれほどメジャーではないが、日本における食用油脂消費量では、菜種油、パーム油に続くシェアを誇っている。

二十数年にわたって中国料理一筋の帯津善紀氏は、「スーパーなどの食品販売店ではあまり見かけないのに第3位の消費量というのは、その多くが飲食店で使用されているということです」と語る。

中国料理では大豆油の需要が大きいことから、大豆や油脂に関する知識を深めるべく、帯津氏は2018年にアメリカ大豆輸出協会が認定する「ソイオイルマイスター」を取得した。19年春には短期研修でアメリカを訪問して、現地の大豆の生産過程を視察しつつ、生産者たちと交流した。

「畑や油を作っている現場を見学させてもらい、生産者の環境、土壌への強いこだわりを肌で感じました。広大な畑を目の当たりにし、そのスケールの大きさにも圧倒されました。現地で触れあったアメリカ大豆の生産、加工、運搬に関わる方々が、プライドを持って携わっていたので大変感銘を受けました。心を込めて生産される大豆油を使って、おいしい料理を作らなければと気持ちを新たにしました」

大豆油を使ってヘルシーでおいしい中国料理を

大豆油は総コレステロール値を下げ、中性脂肪を減らす働きが期待できるリノール酸の含有量が高いのが特長だ。中国料理では多くの油を使用し、以前はラードが主体だったが、「世界的なヘルシー志向もあり、現在、私どもの店で使っている油のほとんどは大豆油です」と帯津氏は語る。

また、アメリカでは新しい大豆油「高オレイン酸大豆油」が注目を浴びている。トランス脂肪酸を含まない健康油脂という点に加え、心臓によいとされる一価不飽和脂肪酸の値が高く、オリーブオイル並みという点も魅力だ。帯津氏は研修中に、この油を使用している大学の学食にも足を運び、そのメリットにも直接触れることができた。

「高オレイン酸大豆油はヘルシーな食用油だと聞きました。油にマイナスのイメージを持っている方もいて、なるべく揚げないで作ってほしいとリクエストを受けることもあります。そんな方にもご満足いただけるように、大豆油を上手に活用して、おいしいのはもちろん、ヘルシーな中国料理を提供し、大豆油の良さを広めていきたいと思っています」

酸化安定性が高く油汚れが少ないのも魅力

また、高オレイン酸大豆油は、従来の大豆油と比べて、酸化安定性が高くて加熱料理に強いという特長がある。揚げ油の寿命を延長し、加工食品の保存期間の延長が期待できる。

「この新しい大豆油を活用するなら、シンプルに春巻などをかりっと揚げてみたいですね。また、中国料理では、葱油、蝦油、辣油など、油に香りを付けて料理に使うことが多く、香りを主張しない大豆油は非常に重宝しています。高オレイン酸大豆油でもぜひ試してみたい。揚げ油としての寿命が長いので、仕込みの段階で揚げておくことが多い、海老せんべいやワンタンの皮を揚げたものなど、付け合わせの調理にも重宝しそうです」

さらに酸化安定性の高さにより、調理機器への油の重合の蓄積を減らし、調理場を清潔に保つこともできる。

「この油はべとつきが少なく、油汚れが少ないという点にも注目しています。今後シェアが拡大し、コストも抑えられ、オリーブオイルのようにヘルシーな油というイメージが消費者や食品業界関係者の間に広まれば、中国料理の可能性はさらに広がっていくはずです」

高オレイン酸大豆油は、27年にはアメリカにおける大豆油生産の約4割弱に達することが期待されているが、国内の外食産業でも今後需要が高まるだろう。増産はしているが、原料となる大豆は契約栽培が必要となるので、今後の需給動向に注目だ。

高オレイン酸大豆油の特長とは

- 加熱調理に強く酸化安定性にも優れ、長時間使用できる
- トランス脂肪酸を含まない健康油脂である
- 酸化安定性により、油脂調理食品の保存期間が2～3倍延長できる
- 油の重合※が起こりにくいので調理場をより清潔に保てる

※不飽和脂肪酸同士の結合、油の粘度を上げるため、油汚れの原因となる

Wakiya 一笑美茶樓
料理長　帯津 善紀 氏

1974年、鎌倉市出身。中国料理の料理人を志し調理師学校卒業後、都内のお店を経て、「トゥーランドット游仙境／Wakiya一笑美茶樓」へ。Wakiya 一笑美茶樓の料理長として、日本の四季が生み出す厳選した素材をふんだんに使い、上海料理の技を軸に高級中国料理を提供している。

Wakiya一笑美茶樓では、活オマール海老と鶏手羽を香ばしく揚げ、朝天唐辛子と山椒の香りをまとわせたスペシャリテの「活オマール海老の朝天唐辛子炒め」や、四季の食材を使った「九つの喜び前菜」などが人気だ。
https://www.wakiya.co.jp/

Check!

揚げ油の寿命を延命する 高オレイン酸大豆油

高オレイン酸大豆油はオレイン酸比率を高めたことにより、酸化安定性がキャノーラ油、パーム油よりも高く、官能テストでも優れた評価を得ている。味や機能を損なうことなく食品の風味、食感などを良くすることが期待できる。さらに従来の油よりも、揚げ油の寿命を2～3倍、延ばすことができるのも特長だ。油の交換頻度が下がれば、油そのもののコストや人件費の削減を期待できて、外食産業にとって利用価値が高い。

高オレイン酸大豆油の特長を活用できる食品例

- ディープフライ食品、鉄板焼き食品
- マヨネーズ、ドレッシング
- 植物性の生クリーム
- スープ（具材炒め用オイル）
- ケーキやクッキーのアイシング（デコレーション）
- グレイビーソース（肉汁とオイルなどを合わせたソース）
- 離型油（離型を促すための潤滑剤として利用）

アメリカ大豆輸出協会 U.S. Soybean Export Council
東京都港区虎ノ門1-2-20 第3虎の門電気ビル11階　【お問合わせ】03-6205-4971　http://ussoybean.jp/

ソイオイルマイスター検定 の詳細はこちら
http://ussoybean.jp/soyoilmaster/index.html

企画・制作=日本経済新聞社
イベント・企画ユニット

広　告