

アメリカ産

調理用オイルの常識が変わる

新しい大豆油で加熱調理が進化

大豆油は、パーム油に次ぐ世界で2番目に消費量が多い植物油。日本人にとっても身近な存在だ。

近年、アメリカでは高オレイン酸大豆から抽出した、新しい大豆油が注目を集めている。

さまざまな強みを持つ高オレイン酸大豆油の可能性を探るとともに、
管理栄養士の藤橋ひとみ氏に新たな大豆油を使ったレシピを考案していただいた。

注目
高オレイン酸大豆油



管理栄養士 藤橋ひとみ氏

商品開発やレシピ開発、コラム執筆、コンサルティングなど幅広く活動しながら、東京大学大学院にて栄養疫学の研究にも取り組む。ソイオイルマイスターをはじめ、豆腐マイスターなど大豆に関する資格を多数取得している。著書に「おいしく食べてキレイになる!おから美腸レシピ」がある。

管理栄養士の藤橋ひとみ氏は大豆については特に詳しく、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」をはじめ、豆腐など大豆に関する多数の資格を取得している。「ソイオイルマイスター」の資格取得の勉強をするまでは、大豆油がこれほど、生活に密着しているとは知りませんでした。健康面を考え、また調理の目的に合わせて油を変えることで、食生活が豊かになることも実感しました」と藤橋氏は語る。

高オレイン酸大豆から抽出する高オレイン酸大豆油は、加熱調理に強く、酸化安定性にも優れている。「さっぱりとした風味が特徴で、食材を引き立て胃

オレイン酸の栄養面に期待 油切れが良く油処理も簡単



ヘルシーな食材として注目が集まる大豆だが、日本が消費する大豆の約9割は輸入に頼っている。輸入大豆の約7割はアメリカ産大豆で、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。

アメリカでは新たな大豆油が登場し注目を浴びている。それはオレイン酸含有量の多い大豆から作られる高オレイン酸大豆油だ。同製品のオレイン酸構成比は、オリーブ油と比べて同等以上。フライテストにおける酸化安定性は、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。臭気も風味もなく、さらりとしているのが特徴だ。LDL(悪

高オレイン酸大豆油は 油や揚げ麺の寿命を延ばす



玉)コレステロールを増やすとされる飽和脂肪酸は、従来の大豆油と比べ20%減少した。ほかの油種の高オレイン酸製品と比べても加熱調理に強く、素材の味や機能を損なうことなく、従来の油よりも揚げ油の寿命を2〜3倍延ばせるのが大きな利点だ。べとつきが少なく、泡立ちやフライヤーの汚れが低減して手入れが容易となることも、外食産業に携わる事業者にとってはうれしいポイントだろう。油の交換頻度の低下は人件費の削減にもつながる。

6月には、大豆をテーマにしたバーチャル会議「パンアジア」が開催され、高オレイン酸大豆油の機能性食品としての使用と価値」と題したプレゼンテーションも行われた。後日、開催されたオンラインセミナーでは、インスタント麺を揚げた油を、高オレイン酸大豆油に変えた場合の試算も出された。現在、インスタント麺の揚げ油は、酸化安定性、コスト面などから、パーム油がほぼ独占的に利用されている。これを高オレイン酸大豆油にした場合、最低1.5年といわれているパーム油で揚げた麺の貯蔵寿命を、1年以上延ばすことができる

ソイフードサミット2020」が開催され、「高オレイン酸大豆油の機能性食品としての使用と価値」と題したプレゼンテーションも行われた。後日、開催されたオンラインセミナーでは、インスタント麺を揚げた油を、高オレイン酸大豆油に変えた場合の試算も出された。現在、インスタント麺の揚げ油は、酸化安定性、コスト面などから、パーム油がほぼ独占的に利用されている。これを高オレイン酸大豆油にした場合、最低1.5年といわれているパーム油で揚げた麺の貯蔵寿命を、1年以上延ばすことができる

という。オメガ9脂肪酸であるオレイン酸を多く含むため、健康面の効果も期待される。なお、高オレイン酸大豆油は、2027年にはアメリカにおける大豆油生産の4割弱となることを目指し増産されているが、原料となる大豆は契約栽培が必要となっている。



藤橋氏と高オレイン酸大豆油との出会いは、ソイオイルマイスター資格取得後に行ったアメリカでの研修旅行がきっかけだった。「油の組成が変わられる」という事実が驚きました。現地では、高オレイン酸大豆油で揚げたポテトチップスを試食して、その軽やかに驚きました。揚げ物がさっぱりとたくさん食べられて、大量調理に向いているというのには、飲食店にとってうれしいポイントではないでしょうか。また、酸化は油の大敵ですが、高オレイン酸大豆油は、通常の大豆油より保存期間を2〜3倍延長できるといわれています。中国料理のえびせんのように、調理から時間を空けて提供する揚げ物で使用する場合は効力を発揮します。さめた揚げ物がおいしいというのは大

きな強みです」
今回、藤橋氏は高オレイン酸大豆油の長所を生かした2つの料理を考案してくれた。「揚げそうめんのパリパリ麺サラダは、調理工程もシンプルです。麺を作っておけば、サラダを添えてすぐに提供できます。アンチョビチーズアポカドミニ春巻きは、ヘルシーに春巻きを食べたいと考えていました」
最後に改めて高オレイン酸大豆油のおすすめの活用法、その可能性について聞いてみた。「おすすめの活用法は、やはり揚げ物。油切れが良く、油汚れがつきにくいので、油の処理も楽になると思います。さまざまな利点を持ち、健康面での訴求もできる、高オレイン酸大豆油は、作業の効率化、売り上げアップが期待できる注目の油です」

高オレイン酸大豆油活用のおすすめメニュー

アンチョビチーズアポカドミニ春巻き



春巻きの皮の中に、アポカド・チーズ・アンチョビを入れて揚げる、おしゃれなおつまみレシピです。大豆油は酸化しにくいので、作り置きにもぴったりです。

【12個分レシピ】①春巻きの皮4枚を縦に3等分する。②ビニール袋にアポカド1個、ピザ用チーズ50g、ペースト状に刻んだアンチョビ大さじ1/2、乾燥パセリ小さじ1/2、レモン汁大さじ1/2を加えて、ペースト状になるように混ぜ、12等分し、①の皮の角にのせ、三角形に折りたたみながら包む。巻き終わりにのり(小麦粉大さじ1を水大さじ2でといたもの)をつけてとめる。③180℃の大豆油適量で、きつね色になるまで揚げる。

揚げそうめんのパリパリ麺サラダ



コンビニでも人気のパリパリ麺サラダの簡単レシピです。大豆油はさっぱりと仕上がるため、揚げ物でも後味が軽く胃もたれしにくいです。またドレッシングにも活用できます。

【1人前レシピ】①そうめん100gをパッケージに表記の時間通りゆで、水をしっかりと切る。サラダ用のレタス、ミニトマトなど好みの野菜を適量用意する。②160℃の大豆油適量で、そうめんがきつね色になるまで揚げる。③②を崩しながら器に盛り付け、サラダを添える。④ドレッシング(すりおろし玉ねぎ1/4個、しょうゆ大さじ2、酢大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、大豆油大さじ1を耐熱容器に入れてレンジ500Wで2分加熱後、粗熱をとる)をかける。



アメリカで栽培される高オレイン酸大豆

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

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(具材いため用オイル)
- ・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 【お問い合わせ】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