

アメリカのオレインリッチなプレミアムソイオイル

体の味方「大豆」からできる健康油脂

Oleic-rich U.S. Premium Soy Oil Healthy Oil Made with Body-friendly Soybeans

近年、アメリカで注目を集めているのが、高オレイン酸大豆から抽出したオレインリッチなソイオイルだ。栄養バランスに優れたヘルシーな大豆を原料とし、一般的なソイオイルに比べて、オメガ9脂肪酸であるオレイン酸が豊富な一方、飽和脂肪酸が減少、さらに酸化安定性にも優れて加熱調理に強い。新しいプレミアムオイルの可能性を探る。



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。

高オレイン酸ソイオイルは、オレイン酸含有量が高い大豆から抽出するもので、臭気も風味もなくさらりとしているのが特徴だ。トランス脂肪酸を含まず、LDL(悪玉)コレステロールを増やすとされる飽和脂肪酸は、従来のソイオイルと比べ30%減少した。「さっぱりとした風味が特徴で、食材を引き立て胃もたれしにくいのが魅力で、揚げものやいためる調理工程がある料理にも適しています」と語るのは管理栄養士の藤橋ひとみ氏だ。

管理栄養士としての立場から、高オレイン酸ソイオイルは、オレイン酸含有量が高い大豆から抽出するもので、臭気も風味もなくさらりとしているのが特徴だ。トランス脂肪酸を含まず、LDL(悪玉)コレステロールを増やすとされる飽和脂肪酸は、従来のソイオイルと比べ30%減少した。「さっぱりとした風味が特徴で、食材を引き立て胃もたれしにくいのが魅力で、揚げものやいためる調理工程がある料理にも適しています」と語るのは管理栄養士の藤橋ひとみ氏だ。

大豆は健康をささえる食材

高オレイン酸ソイオイルは大豆からできるが、そもそも大豆自体世界が認める健康食材である。大豆1粒に豊富なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、イソフラボン、オリゴ糖などが含まれている。

大豆のたんぱく質はアミノ酸のバランスがよく、筋肉づくりやダイエットに役立つことが知られている。大豆のたんぱく質は肉のたんぱく質に比べて低カロリーで、コレステロールがほとんど含まれていないことも分かっている。大豆

イソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンの働きをサポートして、更年期対策などが期待できる。オリゴ糖は善玉菌のエサとなるなど、大豆には健康をささえる成分が豊富に含まれている。

日本の食生活に古くからなじんできた大豆は、豆腐や納豆、味噌、しょうゆ、油揚げなど、さまざまな食品に加工され、人々の健康をささえてきた。そんな天然のサプリメントともいえる大豆から生まれたのが、高オレイン酸ソイオイルだ。

高オレイン酸ソイオイルを活用したおすすめメニュー

アンチョビチーズアボカドミニ春巻き

春巻きの皮の中に、アボカド、チーズ、アンチョビを入れて揚げ、おしゃや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ビニール袋にアボカド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、乾燥パルメザン大さじ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

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。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、ミニトマトなどお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。

高オレイン酸ソイオイルの特長とは

- ◆トランス脂肪酸を含まない健康油脂である
- ◆コレステロールを増やす飽和脂肪酸は従来のソイオイルと比べ、30%減少
- ◆オメガ9脂肪酸であるオレイン酸の含有量が多い
- ◆加熱調理に強く酸化安定性にも優れ、長時間使用できる
- ◆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、油污の原因となる

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ソイオイルです」とWakiya一笑美茶樓の料理長・帯津善紀氏は語る。

高オレイン酸ソイオイルは、加熱調理に強いという特長があり、揚げ物の寿命を延ばし、加工食品の保存期間の延長が期待できる。「この新しいソイオイルを活用するならば、シンブルに春巻き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

中華料理など外食産業で活用に期待

使うことが多く、香りを主張しないソイオイルは非常に重宝しています。高オレイン酸ソイオイルでもぜひ試してみたい。揚げ油としての寿命が長い。

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 游仙庵/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。

SUSTAINABLE U.S. SOY

高オレイン酸ソイオイルは温室効果ガス削減にも貢献!

~サステナブルな農法で生産されたアメリカ大豆から作られる~

アメリカ大豆輸出協会 (USSEC) は、2013年に「サステナビリティ認証プロトコル (SSAP)」を開発。環境への負荷が少なく、サステナブルな方法で生産・管理された大豆に対して証明書を発行する。制度の認知向上に伴い今年の10月時点で、日本に輸入されているアメリカ大豆のうち、約8割にあたる約195万トが、SSAP付きの大豆となっている。

さらに世界でSDGsの目標達成への関心が高まるなか、アメリカ大豆サステナビリティ認証プロトコル (SSAP認証) はSDGsのうち、6つの目標を共通の最優先目標と特定している。その6つとは「2・飢餓をゼロに」「6・安全な水とトイレを世界中に」「12・つくる責任 つかう責任」「13・気候変動に具体的な対策を」「15・陸の豊かさも守ろう」「17・パートナーシップで目標を達成しよう」である。特に力を入れている分野は、土壌の健康、水の管理、CO₂の削減についてだ。高オレイン酸ソイオイルの原料大豆は、このようにSSAP認証やSDGsの目標達成を重視する、アメリカ大豆から作られている。

高オレイン酸ソイオイル自体も、体に優しく健康効果があり、オイルの寿命を延命できて、調理器具も長持ちすることから、コスト削減につながりサステナブルだといえる。

安全な水とトイレを世界中に

つくる責任 つかう責任

気候変動に具体的な対策を

陸の豊かさも守ろう

パートナーシップで目標を達成しよう

アメリカ大豆の優先的機会を明確にしたSDGs目標へのマッピング

日本に輸入されているアメリカ大豆の約8割がサステナビリティ認証大豆

サステナビリティ認証大豆 約195万ト

アメリカ大豆輸入量全体 約249万ト

出所: 財務省貿易統計およびThe Soy Export Sustainability Certification Portal などより作成

アメリカ大豆生産者は97%が家族経営。限りある資源の中で次世代につなぐ農業を継続できるよう、土壌の健康を守り、水を管理し、エネルギー利用を効率化し、農業散布をできるだけ減らすなどの活動に取り組んでいる。

高オレイン酸ソイオイル クッキングビデオ

(和訳吹き替え版)

上記の2次元コードから、高オレイン酸ソイオイルを活用したクッキング動画を視聴することができる。揚げ物やいため物など、加熱調理に強い同オイルの調理の参考にしてみよう。

Non-GMOの高オレイン酸大豆

現在、アメリカではNon-GMOの高オレイン酸大豆の作付けが伸び、高オレイン酸大豆全体の1-2割を占めるといふ。2019年には1万7000ヘクタールだった作付面積が21年には40%増加し、2万4000ヘクタールとなるが見込まれている。生産者にはNon-GMOプレミアム(作付け奨励金)が支払われる。今後、全米でNon-GMOの高オレイン酸大豆の作付けも増えていく予定だ。播種前契約が必要ではあるが、輸出は可能となっている。