



2021年3月

## ごま油のサクサク天ぷら【CAND Report No.46】

浅春のみぎり、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。毎度格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

今回は、ごま油を使ったレシピの第3弾として、ごま油のサクサク天ぷらをご紹介します。揚げ油にごま油を使用することでサクサクの仕上がりになります。

### 【ごま油のサクサク天ぷら】 材料:2人前 調理時間:約30分

- ◆ えび …4匹
- ◆ さつまいも …小1/4本
- ◆ なす …1個
- ◆ サラダ油 …適量
- ◆ ごま油 …適量
- ◆ 卵 …1個
- ◆ 冷水 …適量(卵と合わせて1カップになるように調節)
- ◆ 小麦粉 …1カップ

- ① えびは頭と背ワタを取り、尾の一節を残して殻をむきます。尾の中央の剣先と残りの尾ビレを少し切り落とし、腹に3か所ほど切り目を入れます。
- ② さつまいもは皮付きのまま7mm厚さに斜めに切り、なすは縦に4等分にして皮側に斜めに3本ほど切り目を入れます。
- ③ ボウルに卵を溶きませ冷水を入れて混ぜ合わせたら、ふるった小麦粉をふり入れ、ざっくりと混ぜます。
- ④ 中華鍋にサラダ油8:ごま油2程度の割合で入れて180℃に熱しておきます。
- ⑤ ④の油が温まったら、えびに③の衣をつけて入れ、泡が小さくなったら引き上げます。次にさつまいもに③をつけて油に入れ、なすは切り口だけに③をつけて皮側から油に入れます。
- ⑥ なすは途中で裏返し、衣が少し色づいたら引き上げます。さつまいもは、竹串がスッと通ったら引き上げます。
- ⑦ お好みで天つゆ、塩、大根おろし、おろししょうが、レモンなどをつけたら完成です。

ごま油は植物油のひとつで、ごまの種子を搾った油です。油と聞くと、「控えるもの」と考えている方も多いのではないのでしょうか。しかし、油すなわち脂質は5大栄養素のひとつであり、細胞膜やホルモンの材料になるなど、体を構成するために欠かすことができない栄養素です。また、体を動かすエネルギー源としても



重要な役割を果たしています。<sup>1)</sup>

油の主成分である脂肪酸は、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」という 2 種類に大きく分けられます。肉やバター、ラードなどに含まれる飽和脂肪酸は、体内の重要なエネルギー源になりますが、過剰に摂取すると LDL(悪玉)コレステロールが増してしまい、動脈硬化や心疾患、糖尿病、肥満などのリスクが高まると言われています。一方で、植物油や魚に多く含まれているのが不飽和脂肪酸です。<sup>2)</sup>

ごま油に含まれる脂質はリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く、免疫力を高めたり、コレステロール値を下げる働きがあると考えられています。<sup>3)</sup>これらの脂肪酸は体内で合成することができない必須脂肪酸であるため食べ物からの摂取が必要となります。

他にも、以前こちらのメルマガにてご紹介したセサミンやセレンといった栄養素が健康維持に有効とされています。<sup>4)</sup>

ごま油の大きな特徴として、酸化しにくい油であることが挙げられます。油は空気に触れたり、光や熱によって酸化しやすい特徴がありますが、油の中でもごま油は酸化しにくいという性質があります。加熱しても酸化しにくいごま油は、炒めものや焼きもの、揚げものなど加熱調理に向いている油なのです。<sup>5)</sup>

また、ブレンドして使用するのもおすすめです。天ぷらはサラダ油にごま油を足して揚げると香ばしくなります。また、葉野菜をゆでる際に加えると、香りよく、色もきれいに仕上がります。

焙煎したごまから抽出した茶色がかかったごま油が一般的ですが、ごまを生そのまま絞ったクセのない白ごま油や、柔らかい風味の琥珀色のものもあります。

用途によって使い分けて、味わいの違いを感じてみるのもいいかと思います。<sup>6)</sup>

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1) オリーブオイルと健康～オリーブオイルの健康効果～, Nippon Olive

<https://www.nippon-olive.co.jp/contents/food/オリーブオイルの健康効果/> (最終閲覧日: 3月9日)



- 2) カラダにいい良質な「油」を選ぼう！,ココカラクラブ,ココカラファイン  
<https://www.cocokarafine.co.jp/oyakudachi/health/202005368.html>(最終閲覧日:  
3月9日)
- 3) ごまには栄養がいっぱい,カタギ食品株式会社  
<https://www2.katagi.co.jp/story/nutrition.html>(最終閲覧日:3月9日)
- 4) 廣田孝子監修(2020),「免疫力を高める食材事典」,学研プラス,p109
- 5) 【管理栄養士解説】ごま油の色の違いは?身体にいい油って本当?ごま油の上手な使い方紹介,トクバイ  
ニュース  
<https://tokubai.co.jp/news/articles/2830>(最終閲覧日:3月9日)
- 6) 池上文雄監修(2018),「NHK出版 からだのための食材大全」,NHK 出版,p.273