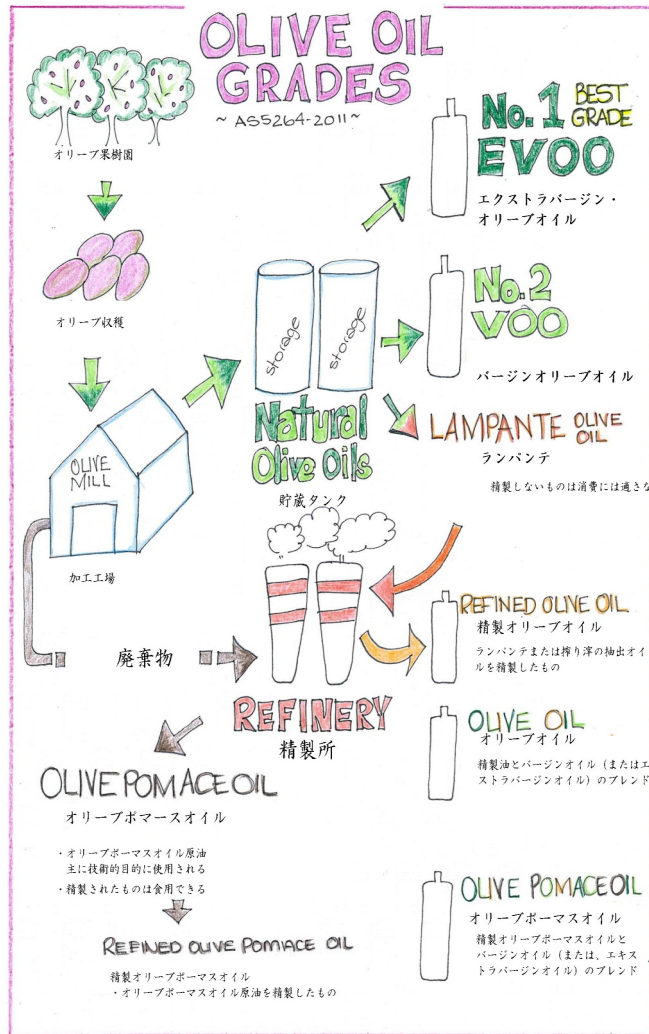




# オリーブ・ラバーズ便り

こんにちは、グルメラバーズです。9月になり、日本では暑さから開放されましたか？ここオーストラリア・メルボルンはやっと冬から春になりすごしやすい気候になりましたが、春といえば花粉の季節、そうです花粉症の方には辛いシーズンのはじまりです。私はアロマオイルのTeeTree（ティーツリー）やEucalyptus（ユーカリプタス）で症状を軽減しています。また自然の恵みのエクストラバージン・オリーブオイルで免疫力を向上させ、健康ライフを過ごすようところを掛けております。今月は、オリーブオイルの製法と種類についてまとめてみました。



## オリーブオイルの製法

オリーブ・オイルは生の果肉から非加熱で果汁を絞って放置しておくだけで、自然に果汁の表面に浮かび上がり、これを分離することで得ることができます。今日では収率を上げるため、果実をすりつぶして絞った果汁を遠心分離機にかけて、効率よく採油しています。伝統と品質を重んじる搾油所では、この果実のすりつぶしに伝統的な石臼が用いられているが、工業的に大量に処理する搾油所では機械による粉砕が行われています。弊社の製品は機械を使った搾油方法です。

葉と小枝から実を取り出し洗浄した後、種子とともに果実を粉砕してペースト状にします。種子を取り出さないのは重要な意味があり、ペーストを圧搾する際につぶれた種子の隙間を利用してオイルを通過しやすくする働きがあります。粉砕の工程は約1時間半ほどで、この間に果実の細胞が壊れ始め自然とオイルが始めます。圧搾した赤茶色の液体を遠心分離機にかけ、油分と水分を分離しオリーブオイルを抽出してタンクに保存します。

## エクストラ・バージン・オリーブオイル

こうして果汁から遠心分離などによって直接得られた油をバージン・オイルと呼び、その中でも果汁としての香りが良好で油としての品質も高いものを特に、**エクストラ・バージン・オイル**と呼んでいます。さらに今日では果実に含まれる油を無駄なく回収するため、果汁を絞った絞りかすからも溶剤抽出によって油が採取されています。こうして絞りかすから溶剤抽出された油や、食用に適さない品質の悪いバージン・オイルを精製して得られた味や香りに乏しい油を、中程度の品質のバージン・オイルとブレンドして作られているのが、単なるオリーブ・オイルとして販売されているものです。また、オリーブの種子から溶剤抽出によって得られた油をオリーブ核油と呼んでいます。

GOURMET LOVERS PTY LTD

G'day! Olive Lovers

## オリーブオイルの種類別生産比較

みなさんご存知でしたか？国によって、オリーブオイルの種類が生産状況が違います。イタリア、スペインはオリーブで最も有名な国で、栽培率、生産率も首位ですが、オリーブオイルの全グレードを生産しているため、品質も様々になり選択も難しくなってきます。両国ともエクストラバージン・オリーブオイルの生産率は50%またはそれ以下といわれております。しかし、日本とオーストラリア産に関しては、**エクストラバージン・オリーブオイル**のみを生産、販売していますので、生産国でチョイスしていただくだけで、安心して高品質のオリーブオイルを手に入れることができます。

種類 国	エクストラバージン・オリーブオイル	バージンオリーブオイル	オリーブオイル	オリーブ・ポマースオイル
スペイン	✓	✓	✓	✓
イタリア	✓	✓	✓	✓
ギリシャ	✓	✓	✓	✓
日本	✓			
オーストラリア	✓			

## EVOOワールドクッキング

EVOOを使って、いろいろな国の料理に挑戦していきます。今回はHelenさんにギリシャ料理を作ってくださいました。ギリシャの定番料理のひとつグreekサラダ。日本でもなじみの深いものですね。今回はヘレンさんの家庭の味で作っていただきました。ギリシャの一般家庭では、エクストラバージンオリーブオイルをたっぷり使った、グreekサラダを毎日食べるとのことです。

**グルメラバーズ EVOO 1リットル**（2014オリーブジャパン金賞受賞）なら毎日使っても、お得サイズで、風味もマイルドなので、いろいろな野菜や調味料と合い、おいしく召し上がれます。

## グreekサラダ



<材料> たまねぎ、トマト、マッシュルーム、レタス、ドレッシング  
<EVOO、んにく、レモン汁、塩>