



オリーブ・ラバーズ便り

こんにちわ、グルメラバーズです。日本は行楽シーズンですね。きれいな景色を見ながら、美味しい物を食べる、食欲の秋でもありますね。日本の外に住んでいて、秋について思い出すのは、やはり『サンマの塩焼き』でしょうか。サンマと言えば、大根おろしと一緒に食べるのがスタンダードですね。でも、これにも理由があるのです。サンマが持つ豊富な栄養素は、身の部分よりも血合いや内臓に多く含まれています。しかし、苦味があるので内臓が苦手な人も多いと思います。そこで効果を発揮するのが大根おろし。大根おろしには発ガン物質を抑える作用があり、苦味も抑えてくれます。さらに、大根おろしにはタンパク質を分解する酵素入っているので、消化を促進すると同時にビタミンや鉄分の吸収もよくしてくれます。大根おろしと一緒に食べるのは、きちんと理由があったのです。さて、今月はよいオリーブオイルの選び方、取り扱い方についてです。



消費者は今、ラベルによって、オリーブオイルの多くの異なる種類に接することができます。「エクストラバージンオリーブオイル」、「ピュア」、「エクストラライト」と非常に多くの異なる種類からの選択、また、これらのラベルが何を意味するのか知ることは難しいです。このガイドでは、一般的にオリーブオイルのパッケージに使用されるオリーブオイルのさまざまな種類と条件を明確にあなたが自信を持って製品を購入するために役立ちます。オリーブオイルの主な2つのタイプは、**バージンオリーブオイル**と**精製されたオリーブオイル**です。

バージンオリーブオイル

バージン（プレス）オリーブオイルは、機械的または物理的手段によってオリーブ果実から抽出されます。抽出時に化学物質または熱を使っていません。この物理的な製造方法は、油が変質しないことを保証し、栄養価を保持しています。バージン（プレス）オリーブオイル用のラベルに使用される用語は、「エクストラバージン」と「バージン」オリーブオイルです。

エクストラバージンオリーブオイル

エクストラバージンオリーブオイルは、オリーブの新鮮なジュースで、最高級のオリーブオイルであると考えられています。主な決定要因は、低酸性と風味不良がないことです。他の食品と同様に、エクストラバージンオリーブオイルは新鮮な風味は永遠には保てません。有益な栄養素と新鮮な風味は油が古くなるにつれて減少し、変化します。

生産者と消費者に指針を提供するため、国内外の業界で、エクストラバージンオリーブオイルが持つべき化学的および風味性の品質基準があります。オーストラリアの消費者法は、この品質のものでない場合、「エクストラバージン」としてオリーブオイルに表示することを禁止しています。

バージンオリーブオイル

このオリーブオイルは、エクストラバージンオリーブオイルよりも低い品質です。これは、より酸性であり、いくつかの風味が落ちます。バージンオリーブオイルは、ほとんどスーパーマーケットで販売されていません。それは、消費者は高品質エクストラバージンオリーブオイルを要求する傾向にあるからです。



オリーブオイルを最大限に活用するためのヒント

オリーブオイルを最大限に活用するために、次のガイドラインに従ってください

新鮮：新鮮なオイルは、味もより良いです。すべての新鮮な製品と同様に、味と栄養価は、時間の経過とともに低下します。エクストラバージンオリーブオイルの生産者は、収穫日付または賞味期限を記載します。これらの日付は、新鮮さを確保することができるので重要です。オリーブは、冬の作物であるため、地中海での収穫は11月から1月にかけて行われますが、オーストラリアで収穫期は通常6月の終わりまでに行われます。したがってオーストラリアと地中海からのオリーブオイルは、新鮮な時期が異なります。

保管：濃い色のガラスびんやオイルを節約するのに適する缶で販売される製品は、一度開封したものや特に大量に購入する場合は、適切にオリーブオイルを保管することが重要です。

<暗所に保管> 光はオリーブオイルの品質が劣化する原因になりますので、食器棚やパントリーの冷暗所で光の当たらない場所にオイルを保存してください。

<冷暗所に保管> 熱もオリーブオイルの品質が劣化の原因となります。調理台から離れた冷暗所に保管することをお勧めします。低温すぎても味などに影響を与えますので、冷蔵庫の中にオリーブオイルを保存することは避けてください。

<開封後の保管> 開封後は、酸化を最小限にするために必ず容器は密封してください。使用後に適切に密封されているか確認してください。

精製オリーブオイル

「エクストラバージン」又は「バージン」のいずれかの品質等級に該当しないプレスオリーブ油は、不純物を除去するための化学的工工程を用いて精製することができます。この精製プロセスで出来上がったものは、バージン（またはプレス）オリーブオイルよりも色や、香り、酸味がライトなオイルです。この精製したオイルに、エクストラバージンかバージンオリーブオイルを少量ブレンドすることによって、バージン（プレス）オリーブオイルの風味と特徴に近づけることができます。エクストラバージンまたはバージンオイルに精製油が混ざっている割合は異なります。精製オイルは欠陥がないが、典型的にはバージン（プレス）オリーブオイルと同じ栄養価は持っていません。精製オリーブオイルはバージンオリーブオイルよりも高い調理温度、または煙点を有し、一般に料理や揚げ物に適しています。

このような「オリーブオイル」、「ライト」、「エクストラ・ライト」または「ピュア」などの用語を含め、少し混乱しやすい精製オリーブオイルに関連した用語がいくつかあります。これらの油は、エクストラバージンオリーブオイルではありません。

「オリーブオイル」

本製品は、一般的にバージンオリーブオイルを配合し、精製オリーブオイルで構成されています。

「ライト」または「エクストラ・ライト」

精製油の「ライト」または「エクストラ・ライト」は、「エクストラバージンオリーブオイルよりも味と色がよりライトである。オリーブオイルの他のタイプと比較して、「ライト」「エクストラ・ライト」オリーブオイルはキロジュール（またはカロリー）または脂肪含有量は減少されていません。

「ピュア」

本製品は、精製オリーブオイルとバージンオリーブオイルのブレンドです。ほかの果実や野菜のオイルよりも、オリーブオイルだけにこだわっています。