



オリーブ・ラバーズ便り

桜の花も満開の季節ですね。それと同時に、花粉症の方にはつらい季節の到来でもありますね。私も花粉症もちなのですが、オーストラリアでは8月の終わりくらいから12月初めごろまでつらい日が続きます。私は、いつもアロマのTea Tree oilを活用しています。こちらではマスクをする習慣がないので、ハンカチやティッシュなどにTea Tree oil を数滴たらし鼻で呼吸すると、とおりが良くなります。さて、今回は輸入されたオリーブオイルの日本での規格についてまとめてみました。

エクストラバージンオリーブオイルオリーブオイルの偽造 日本での対応

日本の市場において本物ではないエクストラ・バージンオリーブオイルが出回っているといわれています。エクストラバージンオリーブオイルの日本での規格と日本での対応について調べてみました。

日本のエクストラ・バージンオリーブオイルの基準

日本は国際オリーブ協会（IOOC）に加盟しておらず、日本国内で植物油の規格を定めているのは、「農林物資の規格化及び表示の適正化に関する法律」（通称、JAS法）です。JASのエクストラ・バージンオリーブオイルの基準は極めて単純な規格で、「酸度が2%未満であること」です。これは法令の不備ではなく、もともと国内で生産され、流通するオリーブ油がわずかであることから、国内規格を定める意義が希薄であることによるものです。世界基準では酸度0.8%以下になっております。このため、国内でオリーブ油を取り扱う企業の多くは、国際オリーブ協会（IOOC）が定めている定義と規格に準じて商品を供給しています。それでも、中には本物でないエクストラバージンオイルも流通しており、消費者の混乱を招くこともありえます。過去のニュースレターでも説明しましたが、IOOCの定めるオリーブ油の定義をまとめてみました。

【JAS 食用オリーブ油の規格】

区 分	基 準	
	オ リ ー ブ 油	精製オリーブ油
一 般 状 態	オリーブ特有の香味を有し、おおむね清澄であること	おおむね清澄で、香味良好であること。
色	特有の色であること。	同左
水分およびきょう雑物	0.30%以下であること。	0.15%以下であること。
比重〔25/25℃〕	0.907～0.913 であること。	同左
屈折率(25℃)	1.466～1.469であること。	同左
酸価	2.0以下であること	0.60以下であること
けん化価	184～196であること。	同左
ヨウ素価	75～94であること。	同左
不かん化物	1.5%以下であること。	同左
食品添加物以外の原材料	オリーブ油以外のものを使用していないこと。	
食品添加物	使用していないこと。	
内容重量	表示重量に適合していること。	



【国際オリーブ協会（IOOC）の定めるオリーブ油（食用）の定義と規格】

オリーブ油 オリーブの果実から採取した油で、化学的抽出、エステル交換を行わず、他の油と混合していないもの	バージンオリーブ油 オリーブの果実から機械もしくは物理的方法によってのみ採取した油で、水洗、デカンテーション、遠心分離、濾過以外の方法を用いていないもの。	エクストラ・バージンオリーブ油 遊離脂肪酸が0.8%未満のもの。
	精製オリーブ油 バージンオリーブ油を精製して得られる油で、脂肪酸構成に変化のないもの。遊離脂肪酸が0.3%未満のもの。	バージンオリーブ油 遊離脂肪酸が2%未満のもの。
	オリーブ油 バージンオリーブ油と精製オリーブ油を混合したもので、遊離脂肪酸が1%未満のもの。	
	オリーブ・ポマース油 バージンオリーブ油の搾りかすや種子から、溶剤抽出及びその他の物理的方法により採取した油で、エステル交換や他の油との混合していないもの。	粗オリーブ・ポマース油 食用のために精製を必要とする油
	精製オリーブ・ポマース油 粗オリーブ・ポマース油を精製し、脂肪酸の組成に変化がなく、遊離脂肪酸が0.3%未満のもの。	
	オリーブ・ポマース油 精製オリーブ・ポマース油とバージンオリーブ油を混合したもので、遊離脂肪酸が1%未満のもの	



では、どの様に本物と偽物のエクストラバージンオリーブオイルはどうやって見分けるのでしょうか。

なぜ、オリーブオイルにテイस्टイングが必要？

もちろん、機材を使用した成分分析はエクストラバージンオイルの品質判定で重要な役割をしますが、最終的には人間の舌に頼らないと判断できない部分があります。それは、香りや味です。オリーブオイルの味はどれも同じと思っている方も多いようですが、決してそんなことはありません。オリーブオイルの香りや味は品種や産地収穫時期や作柄によって大きく異なります。テイस्टイングをしてみて、初めて辛味があったり、ちょっとフルーティな香りがしたりすることに気づきます。人間の舌でなければ、その微妙な香りや辛味、苦味などを感じとることはできません。おいしさの差を鼻や舌で感じ、真に良質なオリーブオイルを選別するためにも、テイस्टイングは必要なのです。

テイस्टイングの方法は？

テイस्टイングの方法ですが、まずテイस्टインググラスに10～20ccほどのオリーブオイルを注ぎ手の中で温めます。専用のテイस्टインググラスは、色に惑わされないように必ずブルーかブラウンに着色されています。オリーブオイルの場合、色は風味の判断基準にならないからです。グラスの底を手で覆い、もう一方の手でグラスの上部を蓋をするようにカバーします。手のひらの温度が伝わるように、手のひらをカップの上部で旋回させたり、渦巻くように廻します。これを1～2分続けると、体温でカップの中のオリーブオイルが温まり、中に含まれるアロマ成分（連想させるいろいろな香り成分のこと）がはきり出てきます。

①カップに鼻を近づけて、香を嗅ぎます。フレッシュな草の香り、シナモン、南国のフルーツ、森の香りなどいろいろな香りが連想できるでしょう。熟したオリーブの香りや、青いオリーブの香りもしますか？木の葉の香り、バターのような香り、アーティチョークやハーブ、野菜類の香りもしませんか。自然の成分の香がするオリーブオイルは良質な自然なオリーブオイルです。皮革の匂いとか、クレヨンのような臭いはしませんか。100%自然なエクストラバージンオリーブオイルには、そんな動物的な臭いや、人工的・化学的な臭いはしません。

②次に3～5ccほどを口内に含み、ワインのテイस्टイング同様に、飲み込まず舌全体に広げて味わい、舌をまるめ中央にオリーブオイルを集め、舌先を前歯にあてながら、空気を2、3回吸い込みオリーブオイルに空気をよく混ぜ合わせ、空気と混ぜた香りを鼻に抜き、香りとお口の中に広がる味覚を確認します。辛味は喉で感じる事が多いため、その後、飲み込む場合もあります。

一度にテイस्टイングできるのは、4～5個が限界です。1個のテイस्टイングが終わるたび、水で口をすすいだり、りんごのスライスを噛んで吐き出し、口の感覚をもどして次のテイस्टイングを行います。フルーティな香り、刺激性、次に重要なチェック要素は、ビター（苦み）であることを確かめることです。オリーブの実を生で食べたことのある人ならばおわかりでしょう。とても苦いです。オリーブの実を食べる時、先ずは塩漬けにし、苦みを取り除きます。ビターな苦味は、熟したオリーブの実を使ったオイルには少なく、逆に若くてまだ緑のオリーブを使ったものにはたくさん入っているのです。オリーブの種類にもよりますが、新鮮なオリーブオイルがよりビターなのはその証です。

③最後に大切な要素の確認です。オリーブオイルが、油臭かったり、グリーンの臭いがないかです。上質のオリーブオイルは、水や炭酸水ですすぐくらいにサッパリしたものです。べとつき感がありません。

OLIVE JAPAN

国際エクストラバージンオリーブオイルコンテストは、2012年に日本で初めて開催された国際規模のオリーブオイルコンテストです。2016年はさらにスケールアップし、世界でも有数のメジャーな国際オリーブオイルコンテストとして、主要生産地からいずれも選りすぐりのオリーブオイルが出品されその品質を競います。（通常のエクストラバージン部門に加え、フレーバードオイル部門も開設されます）

日本は、世界のオリーブオイル市場でも非常に重要なマーケットであり、ここで審査され優秀と認められることは、日本で、そして世界の主要市場でその品質の高さを証明できることとなります。コンテストの審査員は(社)日本オリーブオイルソムリエ協会によって選定・推薦され、日本国内のみならず海外主要生産国の認定鑑定士が招かれます。

オリーブオイルの生産者ならびに販売者は、のコンテストに自慢のオリーブオイルをご出品し、日本ならびに世界市場に通用する品質であることを市場に強くアピールする機会としております。



テイस्टイングで何がわかる？

国際オリーブオイル協会の鑑定方法は、優位点と欠点を0.1刻み10点満点で評価し規定の評価用紙に記入していきます。フルーティさは無論、苦味や辛味などの刺激はプラス評価になります。マイナス評価となるのは、酢やワインのような発酵臭、腐敗したような臭い、かび臭さ、土臭さ、金属臭、酸化臭などです。オリーブは果実ですから、原料や製造工程の良し悪しが、オリーブオイルの風味に正直にでてしまいます。

たとえば、収穫の時に地面に落ちて土がついてしまった実を洗浄不足のまま搾ると、土臭さを感じられることもありますし、収穫してから日がたっていたり、保管状態が不十分で傷んでしまった実を搾ると香りは格段に落ちます。もちろん、油を絞る機械の管理もしっかりしていないと風味が損なわれます。

オリーブオイルは実に繊細なものです。テイスターは、こうした繊細な香りの違いを探り出し、それを細かく評価していくのです。



EV00ワールドクッキング



～スペイン～

シーフードアヒージョ

【材料】	二人分
エビ	中4尾
ホタテ	4ヶ
たまねぎ	1/4 個
マッシュルーム	4個
えんどう豆	4ヶ
EV00	60ml
にんにく	2カケ
鷹の爪	少々
塩・こしょう	適量
パケット	適量



①えびは殻をむき背わたをとる。たまねぎは適当な厚さにスライス、マッシュルームは半分切る。

②小鍋にEV00とにんにくのみじん切りと鷹の爪を入れて弱火で加熱する香りが出てきたらいったん火をとめる。

③ココットにそれぞれ半量の②を入れ、エビ、ホタテ、マッシュルーム、たまねぎ、えんどう豆、塩・こしょうを入れオーブンで焼く*油が熱くなっているので十分注意してください。

④全体に火が通ったら完成。パケットにつけて食べると美味しいです。

