



オリーブ・ラバーズ便り

春ももうすぐ終わり夏がすぐそこまで来ていますね。春といえば花のオンパレードでしょうか。4月の桜、5月は藤などが咲き誇り、6月には紫陽花。最近ではメルボルンでも桜の花は見るがありますが稀です。そして、こちらは今、栗の季節です。紅葉もちらほら見ることがありますが、日本のあの絶景にはとてもかきません。四季折々、花や木で季節や時を感じる事ができる日本。素敵な国ですね。

さて今回は、一般的に健康的とされるクッキングオイルのランキングトップ10の特集です。現在、日本でもたくさんの種類のクッキングオイルが販売されていますが、どのオイルが調理に向いているのか？いろいろな成分別にランキングが違ってきます。もちろんここでは、EVOO（エクストラバージンオリーブオイル）、特にAEVOO（オーストラリア産エクストラバージンオリーブオイル）に注目していただきたいと思えます。

健康的なクッキングオイルトップ10

たくさんある調理油の中で、どの油で調理すればいいのか？あなたはジレンマを感じていることでしょうか。信頼性の低い情報源からの多くの異なる視点があり、あなたの健康に関連して事実とフィクションを解読するのは難しいことです。エクストラバージンオリーブオイル（EVOO）の良いとする言葉が広まっていますが、真実は、すべての油脂には独自のストーリーがあります。たとえば、オリーブオイル、エクストラバージンオリーブオイル（EVOO）、認定オーストラリア産エクストラバージンオリーブオイル（AEVOO）の健康特性、利点、品質の間に大きな違いがあることをご存知でしたか？

EVOO、特に認定されたAEVOOは、木から摘み取られた砕いたオリーブほど純粋ですが、一般的な「オリーブ油」は、その健康的な性質のすべてを失った古いまたは腐敗したEVOOのいずれかを指すか、またはさらに悪いことに、しばしばEVOOと精製された油（化学処理の対象となる）混ぜたものになります。

さて、今回はEVOOがどれほど良いかを証明する数字で説明したいと思います。オーストラリア最大のAEVOO製造会社Cobram Estate（全開示）の研究者が実施した最近の耐熱試験では、すべての食用油が健康特性、脂肪含量および熱安定性にランクインされ、その結果は次のとおりでした。

抗酸化物質（mg / kg）

抗酸化物質はAEVOOを使って料理をするのに重要となります。AEVOOは他の調理油よりも多くの抗酸化物質を持っていて、550mg / kg以上になっています。抗酸化物質は、免疫システムを強化したり、心臓病から保護することで健康上の利点がいっぱいです。炒め物、揚げ物、焼き物など毎日使う調理油を最も健康なオイルのEVOOにすることをお勧めします！

1. AEVOO (559)
2. EVOO (299.4)
3. バージン亜麻仁油 (236.9)
4. ゴマ油 (160)
5. オリーブオイル (57.4)
6. ヴァージンアボカドオイル (33.2)
7. マカダミア油 (25.6)
8. キャノーラ油 (4.6)
9. ヒマワリ油 (4.1)
10. 米ぬか油 (2.9)

スモークポイント（°C）

食用油にはスモークポイントと言われる温度があります。スモークポイントはオイルが壊れ始めるまさにポイントであり、それは健康的な特性を失うことを意味します。油によって異なりますが、この温度を過ぎてしまった油からは、煙が出始めて栄養価が壊れていき、有害な極小の粒子が発生するとされています。精製されたオイルは、すでに製造工程で熱処理されているため、より高いスモークポイントを持っています。精製処理されたオリーブオイルがランキングの上位にあるのがわかりますか？しかし、AEVOOは他のオイルよりも多くの抗酸化物質をもち、酸化しにくいオイルです。家庭での調理温度はフライパンで平均120°C、オープンで180°Cですので、たとえAEVOOが210°Cのスモークポイントで他のオイルと比較して7位であっても、調理してもすぐに壊れてしまうことはありません。実際に、AEVOO調理時に鍋から煙が出ているのを見ることがありますが、新鮮で現地調達されたAEVOOの天然H2Oレベルからの蒸気で、それがナチュラルであるというもう一つのサインです。

1. オリーブオイル (225)
2. 米糠 (224.5)
3. キャノーラ+ピーナッツオイル (223.5)
4. ヒマワリ油 (221.5)
5. ヴァージンアボカドオイル (216)
6. ベジタブル油 (213.5)
7. AEVOO (210)
8. グレープシード油 (208.5)
9. ゴマ油 (204.5)
10. EVOO (195.4)

熱安定性（110°Cでの時間）

油が加熱されたときに油が健康なままかどうかの真の尺度は、その熱安定性です。そして、cobramのテストによれば、AEVOOは3番目になります。油の安定性は、同じ温度で長期間加熱したときにその健康効果を保持する能力に基づいています。前に述べたように、AEVOOの高いレベルの抗酸化物質（他のすべての油よりも290倍高い）および一価不飽和脂肪含量（下記参照）が、その一部が失われても確実に維持することができるため、加熱することによって、たとえそれが健康的な性質のいくつかを失ったとしても、それはまだまだ十分残っています。熱による油の不安定化に寄与するその低ポリ不飽和脂肪酸（PUFA）（下記参照）もまた、分解が起こりにくいことを意味します。この証拠は、AEVOOの健康的な特性が100°Cで30時間以上持続することにあります。

1. バージンココナッツオイル (43.9)
2. 精製ココナッツオイル (41.2)
3. AEVOO (31.7)
4. EVOO (29.3)
5. オリーブオイル (18.2)
6. マカダミア油 (8)
7. キャノーラ油 (7.5)
8. 米ぬか (6.5)
9. ベジタブル油 (6.4)
10. ヴァージンアボカドオイル (4.9)



飽和脂肪%

AEVOOは、Cobramのテストでの飽和脂肪率で5位にランクされました。それは残念ですが本当です。良いニュースは、ココナツのような（ほぼ100%にちかい）他のいわゆる「健康な」脂肪と比較して、飽和脂肪の割合が比較的低いパーセンテージだということです。

1. キヤノーラ+植物油 (8)
2. パージン亜麻仁油 (9)
3. ヒマワリ油 (10)
4. ブドウ種子油 (12)
5. **AEVOO** (15)
6. **EVOO** (15)
7. オリーブオイル (15)
8. マカダミア/パージンアボカド/ごま油 (16)
9. ピーナツオイル (17)
10. 精製ココナツ/パージンココナツオイル (92)

一価不飽和脂肪%

一価不飽和脂肪酸は主にオレイン酸になります。AEVOOは一価不飽和脂肪（例えば健康な）については2位を獲得しています。これはよいニュースです！ここで77%の良い脂肪で構成されていることは、前述の15%のあまり良くない脂肪を目立たなくします。一価不飽和脂肪が豊富な食事は、コレステロール値を低下させることが示されており、心臓病や脳卒中中のリスクを低下させることができます。また、AEVOOは数多くの優れた脂肪が絡み合っているので、焼き物、炒め物、揚げ物のいずれの場合でも、料理にとって最も健康的な選択肢です。

1. マカダミア油 (81)
2. **AEVOO** (77)
3. **EVOO** (77)
4. オリーブオイル (77)
5. ヴァージンアボカドオイル (73)
6. 植物油ブレンド (62)
7. キヤノーラ油 (60)
8. ピーナツオイル (56)
9. 米ぬか (43)
10. ごま油 (31)

多価不飽和脂肪酸%

多価不飽和脂肪酸は植物、サーモン、ナッツに含まれる健康な脂肪です。多価不飽和脂肪酸が高いオイルは加熱されると抗酸化物質の分解の一因となり、最終的にオイルの健康上の利益を減少させます。多価不飽和脂肪酸が低いほど調理することに関して、より多くの抗酸化物質が油中に保持され、より健康的になります。ここでの良いニュースは、AEVOOが2番目に少ない量であることです。健康のために、AEVOOで料理をすることをお勧めします。

1. マカダミア/精製ココナツ/パージンココナツオイル (2)
2. **AEVOO + EVOO + オリーブオイル** (8)
3. ヴァージンアボカドオイル (12)
4. ピーナツオイル (27)
5. キヤノーラ油 (30)
6. 植物油 (32)
7. 米ぬか (34)
8. ヒマワリ油 (61)
9. ブドウ種子油 (63)
10. パージン亜麻仁油 (74)

参考資料：オーストラリアオリーブ協会(AOA)

グルメバース新製品

フレーバーエクストラバージンオリーブオイル 14ml

使いきりパック



- ・使いきりパックだから使うごとに新鮮
- ・片手で使えて便利
- ・手が汚れない
- ・後片付けが簡単

EVOOセラミックボトル



- ・耐熱性・密封性・遮光性に優れている
- ・オイルをより新鮮に美味しく保つことができる
- ・デザインボトルで見た目もおしゃれ

Gourmet Lovers 日本版ホームページ開設のお知らせ

平素は、格別のご厚情にあずかり深く感謝いたしております。

この度、グルメバースの日本版ホームページを開設させていただきました。日本の皆様にオーストラリアのエクストラオリーブオイルやグルメバースの事をより知っていただくために、会社概要から商品紹介、新しい情報やオリーブオイルを使ったレシピなどを紹介する内容となっております。今後も皆様へのサービス向上のため内容を充実していきたいと思っておりますので、どうぞ末永くお引き立て頂きますようお願い申し上げます。

ホームページアドレス <http://gourmetlovers.jp>