

▶▶ 8ページより続く

特集

生産者さん おじゃましてす



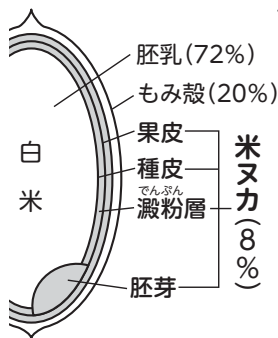
“米ヌカ”の栄養が残って 生食にも向くクセのない油です

～ こめ油 和歌山県 築野食品工業(株) ～

毎日4時間、こめ油で揚げものをしてい
 ます。油酔いしない
 ので助かっています



パルコプながお店
 惣菜担当 藤田さん



こめ油は米ヌカ部分
 から抽出される油を
 精製したものです

“こめ油”は、米ヌカから抽出された油を精製して作られた植物油脂です。加熱しても酸化しにくい(多く含まれているビタミンE類の働き)ため、風味が落ちにくく油が長持ちし、上手に差し油をするとより品質が保たれます。揚げ鍋や換気扇へのこびりつきも少ないなど後片付けも簡単で、使い勝手の良い油です。油特有の臭いやクセがとても少なく、どんな料理にも合うので、ドレッシング作りなどの生食にもぴったり。また炒め用に使うときは、こめ油で調理してから仕上げにオリーブオイルやごま油などで風味付けをすると、フレッシュな香りを楽しめます。

私たちは毎日のエネルギーの約2割を油脂で摂っているようで、1日に10gほど調理油として食べています。毎日使う油だから考えて使いたいですね。



田んぼ1反(広さ約990㎡)分のヌカから、こめ油はわずかに1500g6本分しか取れません。お米はほとんどが国産なので、たくさん作って食べると食料自給率のアップにつながり、たくさんのこめ油(数少ない国産の油脂)を作ることできます。

メーカーとしても、国産のこめ油づくりを通じて自給率のアップに貢献できればと考えています。40%ぐらいの学校給食でも食べられるようになってきたこめ油。ご家庭でもたくさん食べてください。(常務取締役の築野さん)

こんなにたくさん! こめ油の天然由来の栄養特徴!

- 植物性油脂なのでコレステロールを含みません。
- 植物ステロール(油の食物繊維とも呼ばれ、コレステロールの吸収を阻害する)が、なたね・コーンなど植物油脂の中でトップクラス
- γ-オリザノールを含みます(抗酸化作用があり、油を長持ちさせます。他の植物油脂には含まれていないこめ油特有の成分)
- 【ビタミンE類が豊富】①α-トコフェロール(抗酸化成分として添加されることが多いが、こめ油は添加しなくても元から豊富に含まれている)
- ②トコトリエノール(スーパービタミンEとも呼ばれ、抗酸化力が強い)

たくさん使う方は、
 1500gの3本入りを。
 段ボール入りなので、
 手土産にもできますよ。
 初めての方には、
 今回お試し価格の
 500g入りで。



築野食品
 こめ油

12月2回

1500g

780円

500g

298円

1500g×3

2,180円

は「食べてSmile」に掲載

1500g×3本と500gは
 「食べてSmile オリジナル」
 に掲載

築野食品工業
 営業 岡崎さん

～組合員活動でも、学習しています～

「こめ油学習会」10月3日 ながお店舗パル委員会(枚方市)19人参加(ながお店舗集会室)

★参加された組合員さんの感想★

「何度も使えると聞き、使ってみたいと思いました」「価格が割高な理由は“ヌカを集めにいく、精製も難しい”などわかりました。」

臭わないね

こめ油って
 そんなに良いのね

築野食品工業の佐野さん
 によるこめ油の歴史や栄
 養素の学習と、こめ油を
 使ったドレッシングを作
 りました。

手作りドレッシング
 おいしいね

「築野食品・東洋ライス工場見学」8月22日
 旭地域活動委員会(旭区)35人(うち子どもさん12人)
 和歌山にある築野食品工業の工場見学にて。揚げ油の
 臭い比べも。こめ油は揚げた後もあまり臭いしません。

