



新連載

フードアナリスト®

田中瑛子さんの おすすめグルメ情報



I Love Gourmet Diary

皆さん、こんにちは。フードアナリスト®の田中瑛子です。

桜やツツジの色鮮やかさを十分に楽しんだ後は、新緑の季節ですね。いっせいに芽吹いた木々や草花の生命力にパワーをもらえる時期です。これからは梅雨になり雨が降る日が多くなります。しとしと降る雨の中、お気に入りの傘をさして歩いたり、カフェに入って雨音を聴きながら本を読んだりするのも楽しいものです。私は「雨の日が好き」とおっしゃる方を、なんだか素敵に思うのです。憂鬱だな、と思いがちな雨の日にも幸せを見つけられる、そんな女性になりたいな。

5月は美味しい旬の食材もいっぱいですね。ソラマメに実エンドウ、アスパラガスなどの緑色のお野菜。お魚だったら、キビナゴてしょうか。やはり鹿児島ならては、新鮮なお刺身を酢味噌でいただきたいですね。旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。美味しくしっかり食べて、梅雨二モマケス、元気に過ごしていきましょう。

オリーブオイルのお話

皆さん、オリーブオイルは好きですか？

私はオリーブオイルのフルーティな味わいが大好き。

たとえば、たっぷりのサニーレタスにお塩と挽きたての黒こしょう、そこに大さじ一杯のオリーブオイルをかけるだけで美味しいグリーンサラダになります。

行きつけのパン屋さんで焼きたてのバケットを手に入れたら、オリーブオイルをつけていただくのを想像するだけでわくわくします。

オリーブオイルといっても、色んなオリーブオイルがありますね。

「どれがいいか、わからない!」なんて思ってしまうほど、種類が豊富…。

口当たりがまるやかなもの、青りんごのような風味を感じるもの、喉の奥でぴりりと刺激のあるもの。

好みに合わせて、自分の好きなオリーブオイルを見つけるのも楽しいですよ。

また最近では、オリーブオイルの持つ効能も注目されています。

オリーブオイルには、健康に良い「オレイン酸」が他の植物油に比べて豊富に含まれています。オレイン酸は、血液中の悪玉コレステロールを除いて動脈硬化や心臓病、高血圧を予防するといわれています。その他、ビタミンA、E、ミネラルもバランス良く含まれていて、美肌や美髪、ダイエット、便秘にも効果があるとか。

そんな健康にも美容にも嬉しい効果があるオリーブオイルですが、皆さんはお好きな食べ方はありますか？ 私は、スープの仕上げやパスタのソースとして、またサラダやカルパッチョのドレッシングとして使っています。

実は、個人的に鹿児島の郷土菓子、「ふくれがし」に良く合うと思っています。「え〜ふくれがしにオリーブオイル?!!」と思われてしまうかもしれませんが、ふくれがしの黒糖の深みのある甘さと、オリーブオイルのフルーティーな風味が合わさると、より美味しくいただけるのです。パンにつけていただくような気軽な気持ちで、皆さんもぜひお試しください。



田中瑛子/フードアナリスト
2014年度「食のなでしこ」
準グランプリとしても活動中。



vol.2

My Favorite One



今回は「たねや」の「オリーブ大福」をご紹介します。

「大福にオリーブオイル?!!」店頭でこちらの商品を見つけたときは珍しい組み合わせに驚きました。近江米を使用しているという餅皮は、お米の食感を僅かに残したもちりとした食感。お餅にほんのり塩味がきいているので、中に包まれたこし餡のさらりとした甘さをより引き立ててくれます。そのままでも十分に美味しい大福ですが、付属の「エメラルドグリーンオリーブオイル」をかけることでまた違った表情に。搾りたての香りや風味をたもつため、搾油後すぐにマイナス25度で瞬間冷凍をしたというイタリア産のオイルは、まるで青りんごのようにフルーティな味わい。大福にこのオイルをかけると、純白の大福がエメラルド色に変わり、オリーブの豊かな香りがばあっと広がります。見た目はもちろんのこと、口当たりも味のバランスも良いことに驚きます。和と洋が融合して、これはもう「和菓子」の枠を超えた逸品です。

今回ご紹介いたしました「オリーブ大福」は、通販でのお取り扱いもされています。お日持ちは、冷蔵で2日、冷凍で28日間です。また、「たねや」ではこちらのオリーブオイルだけの販売もされていますのでHPでご確認ください。

これまでになかったオリーブオイルと大福の組み合わせ。新感覚の「オリーブ大福」、おすすめです。

