

こんにちは。カンピーです。年々暑さが増して行く様子に感じる夏です。9月も残暑が厳しくです。まだまだ暑さ対策は必要とされています。「皆さま、残暑お見舞い申し上げます。」さて先日カンピー通信の読者さまから「オリーブオイルを取り上げたい」とリクエストを頂きました。ありがとうございます。とは言っても... 正直ハードルが高すぎでして... 調べたところ、私どもお答えできる範囲内でお話し頂けるかと見えています。

“日本に販売されているオリーブオイルは大きく“2”に分けられます”



- ① エクストラバージンオリーブオイル ② ピュアオリーブオイル 今回はこの2種類の違いについてお話ししていきます。

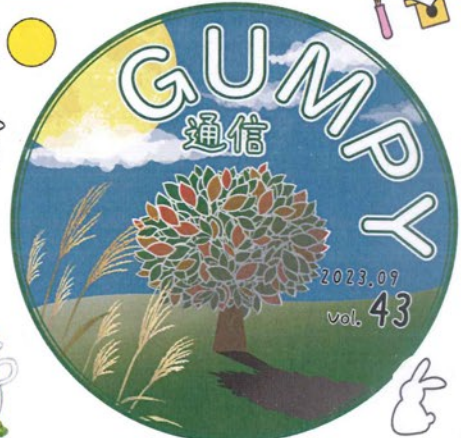
1 エクストラバージンオリーブオイル... オリーブの実を絞っただけのオイルです。ほかのオリーブに含まれる天然成分(香り、味)が損なわれることはほとんどありません。そのため「エクストラ」と名乗るものは香りや成分が世界基準に満たされたもののみとされます。利点として「香り、味がよい」「酸化しにくい」「ビタミンE、ポリフェノール値を下げ」「善玉コレステロール値を上げると言われています」

2 ピュアオリーブオイル... 上記のオイルを精製し香りや味のよい油にした物とエクストラバージンオリーブオイル等をブレンドした物の事を言います。「ピュア」と名乗るものは日本や世界中では単に「オリーブオイル」と名乗るものと物が日本の「ピュアオリーブオイル」と同一商品です。(日本では区別(せり、おれに「ピュア」と「おれ」)利点として「無味無臭に近い」「比較的安価なため」普段使い(せり、とされる)

まとめ どちらか生食用とどちらか加熱用とがどよくお好みでお使いいただけます。エクストラバージンオリーブオイルは過熱に弱いと言われますが、そこが気にするべきで「たら、食べ前には「追ってオリーブオイル」をして食べるとオリーブオイルが苦手なと言う方はピュアオリーブオイルを生食用としてお召し上がり頂くのも良いです。香りが残ることは加熱料理(例えば「UP料理」など)はピュアオリーブオイルでの調理の方が、クセも少なくてお好みとした味味に仕上がります。ご自分に合う方をお選び下さい。

あとがき

オリーブオイルは奥が深いですが、もう少しだけ勉強してみたいと思っております。次の機会には「栄養成分」「効果・効能」についてお話しできればと思います。最後まで読んでいただきありがとうございます。



豊岡市日高町岡分寺 228-1
カンピー 軽装物倉庫
TEL 0796(42)5195

