

動脈硬化から高血圧、がんの予防・改善まで効く！

米油で100歳までピンピン 健康生活

こめあぶら

ふだんの調理油を替えるだけ！

簡単

レシピが満載

クセがないから
毎日使える！

東北大学
宮澤陽夫
教授も
絶賛！

レシピ考案
(料理研究家)
市瀬悦子

スーパー ビタミンEの健康効果！

動脈硬化

高血圧

がん

心筋梗塞

脳の老化

脳梗塞・脳卒中

悪玉コレステロール

美肌・保湿

生活習慣病



生産者が自信を持ってオススメ! 栄養豊富な 米油は日本の スーパーフード

栄養面はもちろん、使い勝手のよさからも注目を集める「米油」。米油が作られるプロセスや、人気の背景についてこだわりの米油を販売するリブレライフの代表・町田建治さんに伺いました。

米油「和の玄米オイル」を販売中!

リブレライフ

(写真右/リブレライフ代表取締役・町田建治さん、写真左/リブレライフ取締役・鈴木啓子さん)

産地、生産者、銘柄、栽培方法が明確な原料を厳選し、自然が生み出した素材を丸ごと活かした製品づくりを追求している食品会社。米ぬかから搾った「和の玄米オイル」や食べるための米ぬか「玄米素材ギャバ200」、丸ごと大豆粉末食品「豆汁生活」などを販売し、元気で長生きできる食生活をサポートしている。

<http://www.ribblelife.com/>

今、再び米油が 注目を集めるわけ

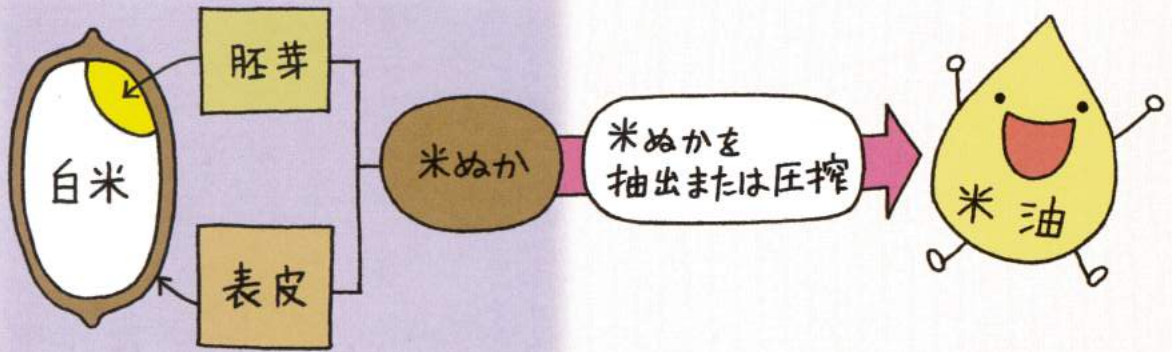
米ぬかや胚芽に含まれる天然の栄養成分がたっぷり活きた米油は、まさに「日本のスーパーフード」。さまざまな生活習慣病の予防や改善、美肌ケアに役立つ機能性の高さが、今、大きな注目を集めています。

米油はもともと、日本人の生活に根

付いていたものですが、残念なことに、1960年代にある米油メーカーが起こした食品公害が原因で、敬遠されるようになってしまいました。工場の機械にたまたま欠陥があったことが問題で、一般的な米油がすべて悪いわけではありませんでした。しかし、その時期から人気低迷し、数えるほどのメーカーしか米油を製造しなくなりました。

一時は私たちの食卓から消えた米油でしたが、ココナッツ油やえごま油など、最近の植物オイルブームで、再びその健康効果が見直されるようになりました。米油には、他の油にほとんど含まれない、スーパービタミンEと呼ばれる「トコトリエンール」がたっぷり。さらに「トコフェロール」や「ガンマオリザノール」、「植物ステロール」などの栄養素もバランスよく含んでいるとあって、まさに理想的な油といえます。サラダなどの生食はもちろん、炒めものや揚げものなどの加熱調理にも向き、使い勝手も抜群。スーパーの棚から米油が消えるほど人気再燃するのも、当然のことかもしれません。

米油ってどうやって作るの？



米油のもとである「米ぬか」は、胚芽や表皮などを総称したものです。米ぬかには抗酸化作用などの栄養成分がたっぷり。これを抽出または圧搾することで、健康効果の高い米油を作っています。

米ぬかと胚芽から搾られる 貴重な黄金のオイル

米油がどのようにできるのか、ご存知ない方が結構いらっしゃいます。米油は胚乳、つまり白米部分が原料なわけではなく、玄米の表皮(ぬか層)と胚芽からなる米ぬかから抽出もしくは圧搾された油。たっぷりの栄養が含まれているのには、そこに秘密があるのです。

植物は人間や動物のように動くことができないので、たとえカンカン照りの太陽の下でも、種が落ちたその場に根を張り、生きていくしかありません。もみ殻に包まれた米ぬかは、高い抗酸化力で、子孫を残すための種を紫外線から守っています。胚芽は種の成長を促すためのビタミンやミネラルがたっぷりと含まれた部分です。

しかし、玄米の一部であるぬかと胚芽から搾れる米油の量はごくわずか。溶剤で効率よく抽出する方法ではなく、うちのように栄養素をまるごとフレッシュな状態で摂るために圧搾法を選ぶとさらに少量しか搾れず、米ぬか4ト

ンに対して、たった200kgの米油しかできません。ですから、他の食用油に比べて多少お値段は高くなりますが、これだけの健康効果を考えたら、毎日の生活に取り入れる価値はあると思います。

わが社の米油が生まれたきっかけは、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富な米ぬかの粉末を製品化するために、そこに含まれている油分を搾って取り除いたこと。わが社にとってこの圧搾米油は、最初は偶然できた副産物という感じでしたが、あまりにも色がキレイで質のよい油が抽出できたので、こちらも商品として販売することになりました。今ではおかげ様で人気殺到し、





欠品が続いてお客様にご迷惑をおかけするほどです。

抜群の使いやすさ！ 続けられる健康オイル

アマニ油やえごま油などの酸化しやすい油は、光を通さないように、色の濃いボトルに入れて販売されています。しかし、抗酸化物質である「ガンマオリザノール」やスーパービタミンEと呼ばれる「トコトリエノール」が天然の酸化防止剤の役目を果たしている米油は、透明のボトルに入れても大丈夫。開封後、すぐに使いきらなければと焦る必要もありませんし、熱安定性が高いので火を通して栄養素が壊れる心配もありません。

さらに、米油は香りや味にクセがまったくないので、あらゆる年代の方にとって、さまざまな料理に使いやすいのがいいところ。ココナッツ油のように、どんな料理を作っても、エスニック風味になるという心配もありません。特に、素材の繊細な味を活かしたり、だしの奥深い味を表現したりする和食

にピッタリ。「おひたし」や「煮もの」などに数滴加えることで、風味を邪魔せずにコクをプラスすることができます。

米油は、食材とのなじみがいいので、「炒めもの」や「和えもの」を作るときに、小さじ1程度の少量を加えるだけでもキレイに油が回ります。酸化もしにくいので、揚げ油としても2〜3度は使えて実は経済的。米油自体の値段は少々高めですが、使用量は少なくて済むので、結果、オリブ油などの植物油と同じくらいのコスト感かもしれません。

普段、よくお客様にオススメしている使い方は、野菜や肉、魚介などの「オイル漬け」や、にんにく、唐辛子、ハーブなどを加えた「フレーバーオイル」や「ドレッシング」、青じそ、にんにく、松の実に米油を加えて、フード

プロセスサーで攪拌した「和風ジェノパソース」など。酸化しにくい特性を活かした、保存食作りにも適しているのでぜひお試しください。

さらに、米油は美容ケアにも使えてとても便利。化粧水と混ぜるとサツと乳化して、肌なじみが抜群によくなります。私も毎日洗顔後に使っています。私、「社長は肌にシワがなく、ハリツヤがいい！」とよく褒められます。それもこれも米油のおかげだと思っています。

特選玄米オイル 「和の玄米オイル」

太陽の恵みを受けて育まれた、天然の栄養素をそのままギュッと搾油した、安心素材でできた米油。そのままかけても加熱しても美味。255g 3,000円(税抜) / リプレライフ



どんな料理にも
おいしく使えます



いつでも手軽に取り入れられる 米油のおいしい使い方

米油を熟知している、リブレライフの鈴木啓子さんに、
手間をかけずに食事の栄養をアップできる、
簡単でおいしい、米油の活用アイデアを教えてくださいました。
これでもう、食卓やキッチンに米油は欠かせません！

おひたしにかける



青菜などの野菜のおひたしはもちろん、納豆や冷や奴などにもかけられるので、定番メニューのアクセントとしても◎。

みそ汁に入れる



風味やクセがないので、みそ汁に入れてもOKです。ほんの2~3滴加えるだけで、コクや深みが増します。

ごはんを 炊くときに入れる



洗米したお米に、米油小さじ2~3を加えて炊飯することで、しっとりつややかなごはんが炊き上がります。

トーストにぬる



素朴なおいしさの米油は、バター代わりにトーストにもぬれます。パンの味が引き立ち、シンプルなおまみを実感できます。

生野菜と和える



米油は食材とのなじみがいいので、小さじ1程度の米油と塩、こしょうがあれば、おいしいサラダがパッと簡単に作れます。

刺し身のしょうゆに加える



つけしょうゆに数滴加えると、安価な刺し身でもコク深い味わいに。米油を熱々に熱して魚介のカルパッチョにかけるのもオススメ。