

緑からもらったものを緑にかえそう

# 緑とともに

Toyota・Kamo  
NPO法人 豊田・加茂  
菜の花プロジェクト

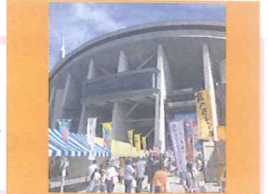
2017年 9月発行

機関紙 第83号

## はじめに

暑さが続きます。実りの秋までもう少し！

今月開催されます、とよた産業フェスタ2017では、新油がお披露目となります。今年も良いできとなっています。是非、お買い求め頂き感想などいただけると嬉しく思います。なお“なのはな商品”のご購入は随時、下記事務所にて取り扱っておりますので、お手数ですがお問い合わせの上、お越し下さい。お待ちしております。



昨年度の  
“とよた産業フェスタ”の様子です

## 特集

### 油について

普段お使いの油のことを気にして生活することはありますか？例えば・・・

てんぷらに使った油はみんな何回使う？使用したてんぷら油って、どこに置いておくのが良い？など、今更聞けない油の話、今回は特集にしました。



#### 油の寿命

油も疲れる？

熱変化によって本来の機能を発揮できなくなってしまった状態のこと。臭いが変わった。なんとなく、粘り気が、など、こんな状態が見られたら、油の変えどきサインです。油が疲れる原因は加熱による酸化現象です。勿体ない！と感じても、速やかに廃棄処理しましょう。

油の酸化（劣化）の原因とは？

油は長期保存していると、臭いを発し、味が変わり、栄養価も低下します。さらに酸化が進むと、毒性を示すようになります。その一つに過酸化脂質という物質があります。これは、動脈硬化を引き起こすといわれています。

主な酸化の促進原因は「光・高温・空気・水分・金属」などと接触することだといわれています。

油の容器は主に①缶・②着色瓶・③透明瓶・④プラスチックです。

これは、①に近づくほど保存性が高まるといわれています。

不純物が少ないもののほうが、酸化は進行しません。

では、てんぷら油の寿命とは？

とは言え、油の酸化具合がわからないといわれるのなら、目安として2～3週間の間に3～4回の使いまわしにしておくことをお勧めします。キレイに見えても、加熱するたびに酸化は進みます。また、季節、揚げた物によっても、酸化は進みます。目安はあくまで御参考に。

油って、どこに置いておく？

専用のオイルポットが好ましいですが、無い場合は、アルミを巻いた瓶で代用OK。そして、揚げ粕が少しでも残っていると油の更なる酸化の原因になります。必ずコーヒーフィルターやティッシュペーパーなどで、油は濾すようにして下さい。冷めた後、必ずふたをして下さいね。それを、暗くて涼しい場所に保存して下さい。

あっさりとしてさらりとした口当たり。くせがなくどなたにでも召し上がって頂けます。生食はもちろん、てんぷらにしても素材を生かしつつ、料理することができます。こだわりの中で誕生した自信作です。新油ができた今だから、一度、贅沢にてんぷらや揚げ物に挑戦してみてください。

厳選  
素材

豊田・加茂のなのはな油は、圧搾法で油を搾った後、元々菜種の持っている酸化した物質や、不純物を取り除く作業を行う事で、酸化しづらい透明感のある黄金色に仕上がっています。



色が薄い  
コシが強い  
酸化物質が少ない

#### プロジェクトの狙いとは・・・

“豊田・加茂のなのはな油”は、純国産。しかも、愛知県産の菜種を100%使用した、安心・安全な菜種油です。そのようなとても良い油でも私達の体に効率よく摂取しないと、かえって悪い物になってしまいます。油は人が生活する上で、欠かすことのできない三大栄養素のひとつ脂質です。人が生命を維持していく上で欠かすことのできないものです。太る！と敬遠せずに必要な量を摂取するよう心がけて下さい。また、質の良い油は体を温めて脂肪を燃焼しやすくし、さらに、腸を活性化して便通を促す効果も期待できます。是非、今回の特集を参考に自身の生活スタイルに合わせて、効率よく良い油を摂取していきましょう。また“豊田・加茂のなのはな油”は地主様よりお預かりした大切な土地から作られた自信作となります。愛情を持って使って頂けると幸いです。

#### 各コーナー・イベント情報のお問い合わせ先

Toyota Kamo  
NPO法人 豊田・加茂  
菜の花プロジェクト

事務局 梅谷

〒471-0051 豊田市花丘町1丁目17番地  
TEL 0565-41-4837 FAX 0565-34-3566  
URL <http://www.hanaoka.biz/>