

どんな油を使っていますか？

Q1: いろいろな油がありますが、どれを買ったらよいかわからないのであが？

油には菜種油、サラダ油、ごま油、えごま油、オリーブオイルなどがありますが、どれを選ぶかは用途によって決まります。

なたね油

菜種の実から抽出した油です。天ぷらや炒め物などには「菜種油」が適しています。

鹿北製油のなたね油は農薬・化学肥料不使用栽培の非遺伝子組み換えの国産菜種を原料に作られたものです。スーパーなどでは、大半が用途が広いサラダ油やキャノーラ油です。



天ぷらなどの揚げ油、炒め油として使用されるほか、料理の仕上げに薫り付けとして加えられることもあります。

オリーブ油

オリーブの果実から得られる植物油。酸化されにくいオレイン酸を比較的多く含むため、他の食用油に比べて酸化されにくく固まりにくい性質を持っています。

オリーブ・オイルは生の果肉から非加熱で果汁を絞って放置しておくだけで、自然に果汁の表面に浮かび上がり、これを分離することで得ることが出来ます。

オリーブオイルは紫外線により劣化するので、冷暗所で保存してください。

果汁から遠心分離などによって直接得られた油を「ヴァージン・オイル」と呼び、その中でも果汁としての香りが良好で油としての品質も高いものを特に「エクストラ・ヴァージン・オイル」と呼びます。



サラダ油

原料に綿実油・大豆油・米油・菜種油等が使われる、ろ過精製したくせのない油。特に菜種油100%のサラダ油は「キャノーラ油」とも呼ばれています。低温～常温の環境で透明度が高く、さらりとして使い易い事を特長にしているものが多いです。



ごま油

ごま油はゴマ(胡麻)の種子に圧搾等の加工をして作られる食用油。



食品と暮らしの
安全トピック

油に潜む危険

一般に市販されている「なたね油」や「サラダ油」のほとんどが、およそ120～300℃もの熱を加えられ精製されています。油は熱によって菜種が本来持っている、各種酵素成分や必須脂肪酸などが失われてしまいます。また、効率的な油の抽出のために危険な有機溶剤が使用されています。

溶剤抽出法は、原材料に化学溶剤ヘキサンをかけて原材料中の脂肪分を溶かし出し、その後高温下で脱臭、精製、漂白など多くの物理・化学的処理を経て食用油にする製法です。この工程の中では使い古しの天ぷら油の中にできるのと同じ、「トランス脂肪酸」という有害な脂肪酸ができ、それが多くの病気の原因になってい

ます。また、高温処理のため栄養成分は破壊されてしまいます。

水素添加とは、不飽和脂肪酸の水素が不飽和になっている部分に水素を添加し「飽和」させるために、食用油の中に水素ガスと化学的な触媒を高圧下で強引に注入するという乱暴な方法で行われる作業です。不飽和脂肪酸は水素の不飽和な箇所があるために反応しやすく、それだけ生理的な活性が高い脂肪酸ですが、その代わり不安定な脂肪酸でもあり、老化、酸化しやすく日持ちが悪いのです。そこで、水素を添加して飽和させることで、酸化しにくい食用油にして商品寿命を長くし、商品棚に長期間並べることを可能にしています。