



胡麻はどれでも同じと思っ ていませんか？

〜芳醇な香りとコク、旨みをもつ『金胡麻』はまさにスパイスの王様〜

なぜ美味しいのでしょうか？

Ans.1 美味しさの秘密は産地と胡麻の種類

胡麻はもともと、アフリカサバンナ原産の亜熱帯に育つゴマ科植物の種子です。アフリカから、地中海に渡り、中東、インド、中国そして日本へ渡りました。それぞれの国で、素敵な歴史と素晴らしい文化を胡麻は創り上げています。

中でも世界的に美味しさの評価が高く最高品質の胡麻が採れる産地が地中海沿岸。ここの金胡麻は通常の白胡麻や黒胡麻に比べて油分が多く、コクと旨みは最高と評されています。

※産地は、トルコ他エジプト産になる場合もあり、トルコ限定にはしていません。



Ans.2 香りのヒミツは焙煎にあり

ごまの焙煎は粒が小さいだけにとっても難しい作業です。焼き過ぎても焦げてしまいますし、しっかり芯まで焼けていなければ香りがでません。焙煎は、芯までしっかり熱が伝わるよう、時間をかけてじっくりと焼き上げます。



Ans.3 最後は職人のこだわり

美味しさの秘密 !!

最後は、職人芸。長年の舌で、風味を確認します。



【保存上の御願い】

ゴマは香りが命です。吸湿するとせっかくの香りと風味が損なわれます。そのため、袋はアルミ密閉袋を使用しています。お使いになった後は、チャックをしっかり締めて、冷蔵庫等冷暗所でご保存してください。(賞味期限は製造後半年ですが、美味しく召し上がって頂くために、開封後は1カ月を目安にお使い下さい。)

金すりごまさじ一匙は、まさに **セサミマジック**♪

お試しください!!

料理に一振りで、たちまち野菜、ご飯、スープの味に深みと旨みがアップします。

(金すりごま大匙1杯約10gでセサミンが約40mgとれます。)



◎味噌汁へ



◎デザート、朝のグラノーラ等へ

金すりごまを使用したカラダにうれしいお奨めメニュー

美味しいだけでなく、ゴマは良薬口に旨し、の毎日とりたい機能性素材。



● **金すり胡麻をサラダ、和え物へ**
※ビタミンA、Cの豊富な野菜と一緒に



● **朝食に金すり胡麻の
ライムギチーストーストで
セサミンチャージ!**



● **血圧の気になる
人にお奨め!!**
胡麻たっぷりの「ゴマ団子」



● **大豆と胡麻は、アミノ酸組成からも
理想的な食べ合わせ。**

女性の熟年をサポートする大豆イソフラボンと、胡麻のリグナンをぜひ一緒に。



● **胡麻のセサミンは、アルコールをとった
前後にもお奨めです。おつまみにも!!**
「鳥軟骨金胡麻焼」「金胡麻いわし」



撮影・料理・文責 内田あゆみ (管理栄養士)