



高島市

オリーブオイルテキスト



Vol.1

令和3年4月 高島市農業政策課

いまや食卓にかかせないものとなりつつあるオリーブオイル。
高島市では令和2年度より、オリーブ産地化促進事業を進めています。
そこで、オリーブとオリーブオイルをより身近に感じていただけるように、
知っているようで知らないオリーブ情報を、健康、美容、料理との相性や
歴史まで、幅広くQ&A形式でお知らせしていきます。
市内在住の新人オリーブオイルソムリエによるひとこともお楽しみに！



オリーブオイルは、オリーブの種から採れるの？

➡オリーブオイルは、オリーブの果実から採ります。

菜種やゴマなど多くの植物油は種子から油を採りますが、
オリーブオイルはオリーブの果実全体から搾油します。
(種は除く場合もあります。)
特にバージンオリーブオイルは、採油工程において化学
処理や加熱処理を行わないため、果実の持つ風味をダイ
レクトにいかすことができます。



ソムリエ・メゼ
from sommelier



オリーブオイルの搾油（オリーブの実から油を採る工程）にはいろいろな手法があり、現在でも日々
研究され、進化しています。

伝統的にはオリーブの実を石臼などでつぶしてペースト状にしたものを高圧でプレスする方法があり
ますが、近年では遠心分離機を使って水分と油分、搾りかすに分離する方法が主流となっています。
たとえ同じ原料を使ったとしても搾油方法が違えば風味も違ってくるため、生産者の意図が出る部分
でもあります。



オリーブの実には、緑と黒があるのはなぜ？

➡オリーブの緑色の実は熟すと黒紫色に変化します。

オリーブの果実は、未熟なうちは緑色をしています
が、熟すにつれてだんだんと黒っぽい紫色になって
いきます。

世界に数千種ともいわれるほど品種の多いオリーブ
ですから、それぞれ色味の違いはありますが、熟す
とそれぞれ暗色になります。



緑色（未熟な状態）の果実から採ったオイルと、しっかり熟して黒っぽくなった果実から採ったオイル
では、同じ畑の同じ品種のオリーブであっても、その風味は大きく異なります。

傾向としては、未熟の実からは辛味や苦みを強く感じるスパイシーなオイル、熟した実からはマイルド
なオイルが採れます。

実の熟し具合と混ぜる割合を調整して、いかに目ざすオイルの風味に近づけるか、オリーブオイル生産
者の腕の見せどころです。



オリーブオイルソムリエからのごあいさつ

はじめまして。オリーブオイルソムリエの須見志野と申します。

私たちオリーブオイルソムリエは、消費者のみなさまにオリーブオイルの正しい
情報をお届けし、誰もが安心してオリーブオイルを食せる世界をめざして活動し
ています。

「オリーブオイルソムリエ」は、一般社団法人日本オリーブオイルソムリエ
協会の認定資格かつ登録商標であるため、名称の後に®がついています。

まだまだ新人で、こころもとない部分もありますが、みなさまにオリーブオイル
のすばらしさを少しでもお伝えできればうれしいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

●●●次回は世界のオリーブオイルコンテストについてお届けする予定です●●●