



オリーブオイルテキスト

Vol.7



令和4年8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年度からオリーブ産地化促進事業を進めています。
オリーブとオリーブオイルに関する情報をQ&A形式でお知らせする
オリーブオイルテキストの7回目です。



オリーブオイル売り場に行くと「エキストラバージン」の表示があるもの とないものが置かれています。その違いは？

➡ **精製したオリーブオイルは「エキストラバージン」と表示されません。**

IOC*規格では、エキストラバージンオリーブオイル
はバージンオリーブオイル（＝未精製）の最高峰。
精製したものを「バージンオリーブオイル」とは
呼びません。



* International Olive Council (国際オリーブ協会、本部はスペイン)



バージンオリーブオイルは、オリーブ果実からオイルを変質することなく圧搾などの機械的または物理的加工のみで得られるもので、洗浄・沈澱分離・遠心分離・濾過以外の処理を全く行いません。つまり、溶剤抽出などの方法で得られたオイルをバージンオリーブオイルとは呼びません。バージンオリーブオイルの中でも酸価（%）が基準以下で、なおかつ官能分析（人によるテイasting）で合格したものだけが、品質格付の最高峰「エキストラバージンオリーブオイル」となります。IOC規格では他に「バージンオリーブオイル」「オーディナリーバージンオリーブオイル」「ランパンテバージンオリーブオイル」の分類がありますが、いずれも国内では非食用です。

バージン以外の食用オリーブオイルは、バージンオリーブオイルを化学的精製したものにエキストラバージンオリーブオイルなどを少しだけ加えて作られています。（このようなオイルを以前は「ピュアオリーブオイル」と表示することが一般的でした。）

実は、これまで日本国内では「エキストラバージン」「ピュア」等の表記についての法的な縛りはありませんでした。ですが、昨今のオリーブオイル消費拡大を受け、IOC規格に準拠する形での表示が義務付けられる動きがあります**。

** 「「エキストラバージンオリーブオイルの表示に関する公正競争規約（案）」等の概要」消費者庁・公正取引委員会 令和4年6月22日



加熱調理にエキストラバージンオリーブオイルは使えますか？

➤ 加熱にもエキストラバージンオリーブオイルがおすすめです。

高品質のエキストラバージンオリーブオイルは熱しても酸化しにくい性質を持っています。そのため、炒め物や揚げ物などの加熱調理にも向いています。



以前もお伝えしましたが、オリーブオイルはとにかく鮮度が命。できるだけ早めに使い切ることが、美味しさと栄養素を逃さないコツです。生でも加熱でもエキストラバージンオリーブオイルを使うことで、開栓から使い切りまでの時間を短くできるということも、加熱調理への使用をすすめる理由の一つです。

揚げ物にエキストラバージンオリーブオイルを使う際の注意点としては ①油を適温まで十分に熱してから材料を投入する ②素材のまわりについた水分をとることで油はねを防ぐ ③たっぷりの油でじっくり揚げる など、他の植物油の場合と同様です。今までお使いの油に比べると、温度の上がり方などに若干の違いを感じるかもしれませんが、慣れるまでは温度計をご活用いただき、サクサク・カリカリの食感をお楽しみください。



エキストラバージンオリーブオイルで



フライドポテト



てんぷら



から揚げ

高品質のエキストラバージンオリーブオイルで揚げると驚くほど軽い仕上がりに！「揚げ物を食べたいけれど、胸焼けや胃もたれが気になる…」という方もぜひお試しください。

●●●次回は「オリーブオイルの保管」についてお届けする予定です●●●