



オリーブ豆知識

オリーブについての豆知識をご紹介します！

花言葉

「勝利」「平和」「知恵」

古代オリンピックでは優勝者にオリーブの冠が贈られました。また、旧約聖書にも登場し、白い鳩とともに平和の象徴としても知られています。



新漬け

家庭でできる
素敵な食べ方

オリーブの実はとても渋くそのままで食べることができません。家庭で採った少量の実は、苛性ソーダで渋を抜き、塩水に漬けて新漬けにしてみよう。素敵なおつまみができますよ。



収穫

実がつくまで
約5年

2〜3年生苗木を植えて5年頃から本格的に実をつけます。土壌や気候、品種にもよりますが、10年生になると1本で10キロもの実をつけます。



樹間

5メートル以上
推奨

成木になると、樹は非常に大きくなり、畑で栽培する場合は、樹間は5メートル以上を心がけましょう。



1反（10a）あたり30本が目安

お茶

栄養豊富な
オリーブ茶

オリーブの葉には、動脈硬化予防、美肌効果、抗菌効果などがあるといわれる「オレウロペイン」というポリフェノールが含まれています。なかなか苦いのでお茶にしてどうぞ。



無農薬の葉を、干して、煎って、煮出す

実の色

熟れ具合で
緑↓紫↓黒

熟れ具合によって実の色が、緑↓黄色↓赤紫↓黒へと変化していきます。搾れるオイルの量も、含有成分量も変化します。



若く青い実は辛味や苦みが強くスパイシー、熟した実はマイルドなオイルになります。

鮮度

24時間以内
収穫から

オリーブオイルは鮮度が重要。オリーブの実が摘み取った瞬間から酸化が始まるため、なるべく早く搾油するのとで質の良いオイルになります。



結実

1品種では
結実にくい

単一品種では受精・結実にくい性質があるため、2品種以上を植えるようにしましょう。また、1月の平均気温が10度以下でないとう着花しにくくなります。

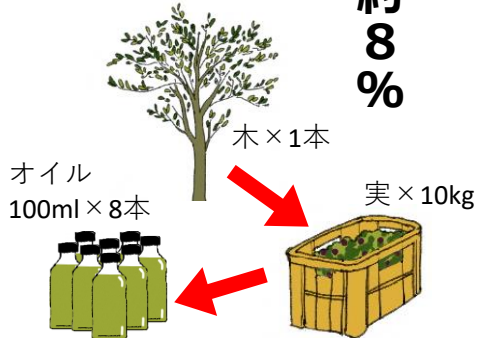


オリーブは2000品種以上あるとか。開花時期が長い品種を混ぜるのも有効です。

搾油率

約8%

オリーブの搾油率は6〜10%。1キロの果実から搾れるオイルは60〜100ml程度といわれています。



化粧品

脂質の7割が
オレイン酸

人の皮脂の4割もオレイン酸でできているため、肌なじみが良く、刺激が少ないことが特徴で、多くの化粧品に利用されています。保湿効果が高く、しっとりみずみずしい肌を保ちます。



毎日

「毎朝スプーン1杯
のオリーブオイル
が健康を作る」

飲む美容液とも言われるオリーブオイル。イタリアにはこんなことわざがあるようです。「そのままだよつと」という方は、ヨーグルトと一緒に♪



気候

温暖・乾燥好き
寒さに強い

年間日照時間 2000時間
1716時間
年間降水量 1000mm
1631mm
年平均気温 14〜16℃
14.9℃

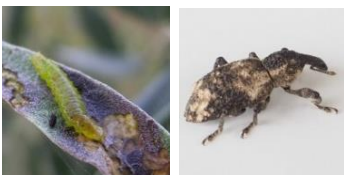
※寒さに強く短時間であれば-10℃も耐寒

黒字：栽培に適した気候条件
赤字：高島市

害虫

ゾウムシと
ハマキムシ

天敵はオリーブアナキソウムシ。日本にしかいないのにオリーブが大好き。幹に穴をあけて木を枯らしてしまします。新芽を食べるハマキムシにも注意。



左：ハマキムシ（幼虫）
右：ゾウムシ（成虫）

農薬

年3〜4回で
充分効果あり

無農薬栽培の方を除き、害虫・病気を防ぐために、農薬散布を行います。有機栽培に適した農薬もあります。



エキストラバージン
オリーブオイル

味噌汁に

醤油

冷奴に

醤油

納豆に

醤油

卵かけごはんに

他にも...

- ・目玉焼きをオリーブオイルで焼く
- ・お刺身醤油にオリーブオイルをひとたらし などなど

和食にちよい足し

バターやごま油での風味付けを、
オリーブオイルに変えてみる

洋食のイメージが強いオリーブオイルですが、メインからごはんもの、サラダにデザートまで、さまざまな使い方があります。

オリーブオイルを 食べる！

オリーブオイルテキスト ～オリーブのアレコレ～

特集

高島とオリーブ

高島市で栽培数が増えているオリーブ。市では令和2年から、苗木の購入を補助するなど産地化を推進してきました。高島とオリーブの関係を見てみましょう。

Q. どうしてオリーブなの？
A. 世話がしやすく、獣害を受けにくい特徴があります。

オリーブは一般的な果樹と比べて、栽培の手間が少なく、高齢化の進んだ地域でも世話がしやすく、近年のオイルブームによる若手の参入も期待できます。また、実は大変苦いため鳥や獣に食べられることはまれです。とはいえ、剪定や難敵となる害虫の防除など、オリーブならではの手間もあります。

Q. 雪の降る高島でも育つの？
A. 十分育ちます。ただし冬場は雪や寒さへの対策が必要です。

オリーブは地中海産の常緑高木で、温暖な気候を好みます。マイナス10度でも育つといわれていますが、若木の場合は「凍傷」の危険や、雪の重みで

高島の旬の食材と 合わせてみる



オリーブは、北半球では10月～12月が収穫の季節。キノコにお米、豆、果物など旬の食材と合わせる楽しみ方もオススメです。

柿と葉野菜のサラダ



パクチーを使ったバージョン
柿+大根スライスもおすすめ

- ①柿は皮をむき、食べやすい厚さにスライスする。
- ②葉野菜（サラダ菜、白菜、クレソン、パクチーなどお好みで）は食べやすい大きさに切る、またはちぎる。
- ③エキストラバージンオリーブオイルをまわしかけ、塩・コショウで味をととのえ、全体をふんわりとまぜる。

新米のオリーブオイルむすび



玄米+黒米バージョン
雑穀や豆入りもおすすめ

- ①炊きたての新米を一口サイズの俵型にむすぶ。
- ②上面に塩を数粒のせ、エキストラバージンオリーブオイルをひとたらしする。

里芋の白みそオリーブオイル和え



- ①里芋は蒸すか茹で、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②白みそをエキストラバージンオリーブオイルを加えてのばし、①を和える。
- ③器に盛ってトッピング（ネギ、クルミ、ゴマなどお好みで）をのせ、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。

Q. オイル以外の使い道ってあるの？

A. 実の塩漬け、茶、木製品など様々です。

オリーブの主な産物は果実ですが、収穫した実は生では食べられないため、新鮮なうちに素早く加工する必要があります。『エキストラバージン』と呼ばれるオリーブオイルは、収穫から24時間以内に絞られたものを指します。オイル以外にも、実を梅干しのように塩で漬けたものや、葉を炒って作ったオリーブ茶、枝や幹を加工した木製品などもあります。



柄にオリーブの木が使われたナイフ

折れてしまう場合があります。防寒対策として、株元から樹全体を、稲わらや不織布などで覆う方法があります。



不織布での防寒対策