

## INFORMATION



## 香り高いコーヒー、焼きたてベーカリー…。 新宿・赤坂・紀尾井町にカフェ3店舗がニューオープン!

パスタがいただける本格的なコーヒーに、焼きたてのベーカリー。ランチタイムにぴったりなサンドウィッチやプライベートフード…。忙しいお仕事の合間にも食の楽しみをご提供する DEAN & DELUCA のカフェ。この春、新たに3店舗がオープンし、全国で10店舗となります。

4月15日にオープンする「新宿 NEWoMan店」は、JR 新宿駅南口に開業する商業施設 NEWoMan の2階。新南口改札を出てすぐの便利なロケーションです。朝7時から22時までの営業で出勤前のモーニングコーヒー、ショッピングの後のティータイム、お仕事帰りのクラフトビールまで、1日を通して新宿に集う皆様に寄り添います。キュートなパッケージのスイーツやコーヒー豆なども厳選して販売。手土産やおもてなし探しにもご活用ください。

**DEAN & DELUCA カフェ  
新宿 NEWoMan**  
東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-24-25  
NEWoMan 2F  
7:00~22:00  
オープン日時：4月15日(金)10:00~

**DEAN & DELUCA カフェ  
赤坂アークヒルズ**  
東京都港区赤坂 1-12-32  
アークヒルズアーク森ビル 1F  
7:00~22:00(土・日・祝 8:00~21:00)  
オープン日時：5月9日(月)

**DEAN & DELUCA カフェ  
東京ガーデンテラス紀尾井町**  
東京都千代田区紀尾井町 1-2  
東京ガーデンテラス紀尾井町 1F  
7:00~22:00(土・日・祝 9:00~19:00)  
オープン日時：5月10日(火)

「赤坂アークヒルズ店」は5月9日オープン。赤坂界隈でアクティブに働くビジネスパーソンたちに、ほっとくつろげる場所をご提供します。ランチタイムの商品も充実し、ベーカリーやサンドウィッチ、ジャンバラヤ、彩り豊かなサラダまで、お昼の時間をさらに楽しくするラインナップです。イートインも47席をご用意。香り高いコーヒー片手に気軽なビジネスミーティングもどうぞ。

東京・紀尾井町。グランドプリンスホテル赤坂の跡地に誕生する「東京ガーデンテラス紀尾井町店」は、5月10日オープン。開放的なテラス席と広々としたカフェスペースが、くつろぎの時間をご提供します。ベーカリーキッチンも備え、焼きたてのパンもお楽しみいただけます。注文を受けてから手作りするホットサンドなど、オリジナルメニューも豊富です。

## オイルを試せる! プロモーション実施中



本誌 4-5 ページでご紹介した DEAN & DELUCA のプライベートフード、「カプレーゼ」「ケールのサラダ」「セビーチェ」「仔羊のロースト」を購入されると、お試しサイズのオイルをプレゼントするプロモーションを展開中です。食べる前にオイルをかけて、食材とオイルの相性の相性をぜひ実感してください。新たなオイルとの出会いが、味覚の世界をさらに広げてくれます。

大阪店、八重洲店、博多店、カフェ店舗を除く  
\*店舗により取扱のないメニューもございます。  
\*なくなり次第終了

## 初夏を感じるフルーツスパークリング



ご好評いただいている DEAN & DELUCA のオリジナルドリンク。4月15日から販売する初夏の新作は、フルーツがたっぷりのほじけるスパークリングです。マスカットとミントの爽やかな組み合わせや、ローズマリーが隠し味の梅シロップにラズベリー、ジンジャーとはちみつ華やかなフレーバーなど、魅惑の味が揃います。泡と香りでシュワッとしフレッシュを。

(中央)マスカットミントジュレップ M497円 L562円  
(右)ラズベリー&ウメスパークリング M497円 L562円  
(左)ハニーシトラスジンジャー M432円 L486円

## 食卓が華やぐ、トスカーナの器



陶芸の街で知られるイタリア・トスカーナ地方モンテルポフィオレンティーノの工房で、職人が作り上げる器が入荷しました。白地に爽やかなブルーグリーンが映え、厚みのある質感が温かな印象。使い込むほどに風合いが増し、長く愛用したい逸品です。大皿や小鉢に加えて、オリーブオイル入りのボトルも。手作業のほひとつひとつの絵の出方が異なるので、自分だけのお気に入りを見つけて下さい。

六本木店、品川店、有楽町店、名古屋店、大阪店、福岡店で展開

## メンバーズカードにチャージボーナス進呈



あらかじめ現金をチャージして使えるプリペイド機能が付き、キャッシュレスでお買い物を楽しんでいただける DEAN & DELUCA のメンバーズカード。4月15日(金)~4月24日(日)の期間は、3,000円以上のご入金で入金額の5%のボーナスを進呈するキャンペーンを実施いたします。ゴールデンウィークのショッピングや、家族が集まるパーティーのためにも絶好のチャンスです。ぜひご利用ください。

開催店舗：全店 \*オンラインストアを除く  
ギフトカードは対象外とさせていただきます

正社員、アルバイト募集しております。  
www.deandeluca.co.jp/recruit/

オンラインストアでのお買い物・店舗のイベント情報  
レシピなど詳しくはウェブサイトへ

ディーン&デルーカ 検索  
WWW.DEANDELUCA.CO.JP

Find your Best Oils  
料理が楽しくなる、オイルの使い方



# THE ELEMENTS OF OIL

オイルの魔法で、料理がドラマティックに変身！

素材やフレーバーが豊富に揃い、選択肢が増えてきた食用オイル。定番から新顔まで、オイルの最新情報と使いこなし術をお届けします。

6.

ナッツ&シードオイル

## NUT & SEED OIL

種子・木の実を原料とする食用油。定番のごま油に加えて、最近ではチアシードやパンプキンシード、アーモンド、ヘーゼルナッツ、くるみなどを精油したオイルも手に入ります。健康効果があるものが多いのも特徴。原料本来の味と香りに加えて、まろやかさやローストの風味が楽しめることも魅力です。

オリーブオイル

## OLIVE OIL

オリーブの実を圧搾して抽出した、いわばオリーブの果汁。香り豊かで仕上げ用に最適なエキストラバージンオイルと、加熱向きにビュアオイルがあります。オリーブは地中海沿岸を中心に世界中の温暖な場所で栽培され、品種は2000種類以上。品種の特徴と育まれた土地の気候と風土により、フルーティさや辛み、青い香りなどの味の違いが生まれます。

フレーバーオイル

## FLAVORED OIL

ハーブ、スパイス、ガーリック、柑橘類などを漬け込んだり、共に抽出することによって香りをつけたオイル。唐辛子やローズマリーは定番ですが、新顔としては煙製の風味漂うスモークオイルも、オイルと素材の香りが溶け合い、香辛料などを直接料理に使うよりも、やわらかい仕上がりになります。

### OLIVE OIL

### NUT & SEED OIL

### FLAVORED OIL

a. DEAN & DELUCA トスカナ産 エキストラバージンオリーブオイル 458g 2,300円(税込2,484円)

3種のオリーブをブレンドした、バランスのよいオリーブオイル。フルーティながらオリーブ果実の風味もしっかり感じます。程よいスパイスがあり、フォカッチャなどのパンに添えるオイルとしても最適です。

b. BIOPLANETE チアシードオイル 100ml 1,850円(税込1,998円)

チアシードはα-リノレン酸やカルシウムが豊富に含まれ、美容と健康に効果抜群のスーパーフード。オイルも栄養満点で、料理の仕上げに加えるだけでヘルシー度アップ。くせがないので、様々なフルーツや野菜と好相性。

c. gea パンプキンシードオイル 250ml 2,300円(税込2,484円)

スロヴェニアの「ペゴカボチャ」の種を原料に、低温圧搾法で作られたオイル。ビタミンEが豊富で甘い風味と香りが特徴。パルサミコ酢のような濃い液色で、焼き菓子に使うときれいなグリーンに仕上がります。

d. LA TOURANGELLE ヘーゼルナッツオイル 500ml 2,400円(税込2,592円)

ヘーゼルナッツをローストして搾ったナッツオイル。ヘーゼルナッツの甘いフレーバーと、焙煎の香ばしさがしっかり感じられます。バターへの代わりにスイーツ作りに使っても◎独特の甘みがあり、豚肉ともよく合います。

e. CASTILLO DE CANENA スモークオイル 250ml 2,700円(税込2,916円)

早摘みエキストラバージンオリーブオイルにスモーク香をつけたフレーバーオイル。オイルの品質を保つため低温での焙煎を行い、青いオリーブの香りを保ちながらスモーク風味たっぷり。かければ即・燻製料理風！

## OIL RECIPES

味わい豊かなオイルは、まるで調味料！  
オイルの香りがアクセントのレシピたち

▶(a)のオイルを使って。

### 1. スパイス風味のローストポーク

ナッツのオイルで香りをつけ、スパイスの刺激をマイルドに

【材料】(4人分)  
豚肩ロース肉…1kg、ヘーゼルナッツオイル…適量  
A(塩…10g、ブラウンシュガー…5g、クミンシード…4g、ローズマリー…1枝、コリアンダーシード…4g、ピュアオリーブオイル…10g)  
じゃがいも…2個、玉ねぎ…1個、姫にんじん…6本、ローリエ…2枚

【作り方】  
①Aを混ぜ合わせて豚肉にすり込み、冷蔵庫で一晩おく。ジャガイモ、玉ねぎ、にんじんは皮付きのまま2~4等分に切る。②フライパンにオイル(分量外)を温め、豚肉の表面を焼く。耐熱皿に1の野菜を並べ、上に豚肉とローリエをのせて、180℃に予熱したオーブンで約1時間焼く。③10分ほどおいて肉汁を落し蓋をかき、食べる直前にヘーゼルナッツオイルをかける。

▶(b)のオイルを使って。

### 2. フルーツサラダ

青みのあるチアシードオイルをフルーツにかけて、ヘルシー！

【材料】(4人分)  
季節のフルーツ4~5種類(キウイ、グレープフルーツ、いちご、オレンジなど)…各1個  
チアシードオイル…大さじ2、ホワイトバルサミコ…大さじ1  
シェーブルチーズ…10~20g、セルパチコ(またはルッコラ)…適量、塩…適量

【作り方】  
フルーツはそれぞれ食べやすい大きさに切る。器に彩りよく盛り、上にシェーブルチーズとセルパチコを散らす。仕上げに塩、チアシードオイル、ホワイトバルサミコをかける。

▶(a)のオイルを使って。

### 3. フォカッチャ

パンの味わいの決め手は、良質で香り高いオリーブオイル

【材料】(4人分)  
フォカッチャ…適量、エキストラバージンオリーブオイル…適量、塩・こしょう…各適量

【作り方】  
フォカッチャを食べやすい大きさに切る。器にエキストラバージンオリーブオイルと好みの塩、こしょうを入れて、浸しながら食べる。

▶(e)のオイルを使って。

### 4. スモーク香るカルパッチョ

お刺身を自家製スモークに変身させる、燻製香のオイル

【材料】(4人分)  
好みの刺身用白身魚(いさぎ、平目、鯛など)…200g、スモークオイル…大さじ1と1/2  
セルフィーユ・ディル・季節の野菜…各適量、塩…適量

【作り方】  
白身魚を薄切り、皿に並べて塩をふる。セルフィーユ、ディル、季節の野菜を彩りよく散らし、スモークオイルをかける。

▶(c)のオイルを使って。

### 5. パンプキンシードオイルのマフィン

食後には、甘みとロースト香のあるナッツオイルがぴったり

【材料】(マフィン型5個分)  
パンプキンシードオイル…10g、卵白…100g、グラニュー糖…30g、溶かしバター…80g  
はちみつ…17g、ココアパウダー…5g  
A(薄力粉…35g、アーモンドパウダー…66g、ベーキングパウダー…2g、バナナアイスクリーム…適量)

【作り方】  
①ボウルに卵白、グラニュー糖、はちみつを入れて混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、混ぜる。②1の生地を200gと50gに分け、200gの生地には溶かしバター60gとパンプキンシードオイル10g、残りには溶かしバター20gとココアパウダーをそれぞれ加えて混ぜ合わせる。型に入れて、180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。器に盛り、アイスクリームを添え、パンプキンシードオイル(分量外)をかけ、あればカカオニブを散らす。

1. Main course

2. Salad

3. bread

4. Appetizer

5. Dessert



# JOURNEY TO WORLD OF OIL

## オイルと料理で、テーブル上の世界旅行

世界中で生産されている、素材も味わいも多彩なオイル。  
同じ国の料理とオイルの組み合わせには、新鮮な驚きが隠されています

### Italy



100g 520円(税込560円)

#### マルチプルトマトのカプレーゼ\*

南イタリアの定番前菜であるトマトとモッツァレラチーズのサラダ「カプレーゼ」は、シンプルゆえに仕上げのオイル使いが重要です。トマトやパルマザン、太陽の恵みをたっぷり受けた素材に合うのは、フルーティでフレッシュな

タイプのオリーブオイル。DEAN & DELUCA オリジナルの南イタリア・シチリア産オリーブオイルは、苦み、辛みはマイルドでさらりとジューシー、青い香りが広がり、たっぷりかけても、あまり重さを感じません。

このオイルを使用!



DEAN & DELUCA  
シチリア産 エキストラバージンオリーブオイル  
229ml 1,800円(税込1,944円)

シチリア原産のモレスカ種とベルド種をコールドプレス製法で搾り取った、青りんごのようなフルーティなテイスト。

こんな料理におすすめ》生野菜のサラダ、カルパッチョ

食べ物には国ごとの気候、風土、歴史が凝縮されています。なかでも食用油は、土地ごとのテロワールと受け継がれてきた食文化を顕著に反映します。たとえばイタリアのオリーブオイルなら、北のリグーリア地方はやさしい香りと穏やかな風味、中部トスカナ地方はフルーティで強い香り、南部のシチリアは

青々しく華やかな香りと辛み…と変化。その地で作られたオイルが、地方料理の味の要となります。チリやモロッコなど各国の料理に同じ国のオイルを合わせると、その相性のよさと滋味あふれる味にきっと驚くはず。オイルからはじまる世界各地のフード、旅する気分で楽しんでみてください。

### Morocco



100g 920円(税込994円)

#### 仔羊のロースト\* グリーンピースディップ添え

仔羊のもも肉をガーリックとオイルで一晩マリネし、ミディアムレアに焼き上げたモロッコ風のメインディッシュ。クミンやコリアンダー、ミント、グリーンピースが入ったソースには、仕上げにアルガンオイルをたっぷり。

モロッコの限られた地区でしか生産されないアルガンオイルは、焙煎の風味豊かなスパイスやハーブとも好相性です。ラムの爽やかな味わい、スパイスの刺激、ハーブの爽やかさに加えて、ローストのフレーバーが調和します。

このオイルを使用!



AICHA  
アルガンオイル  
250ml 3,800円(税込4,104円)

世界遺産・アルガン地区にのみ存在する希少なアルガンツリーから生産される。香ばしいローストナッツの風味、さらりとした口付けが特徴。

こんな料理におすすめ》サラダ、アイスクリーム

### U.S.A

#### ケールとペコリーノチーズのサラダ\*

ケール、カリカリのパゲット、パルミジャーノチーズなど、食感と味わいが複雑にからみ合うアメリカンなサラダ。ケールのほのかな苦みを、オイルのまるやかさとレモンの香りで包んで食べやすくしたいけど酸味はあまり強くし

たくない。そんな場面で活用したいのがマイヤーレモンのフレーバーオイル。絞ったレモンのように爽やかな香りが広がるのに、食べてみると酸っぱくないという驚きの味。くせになる味と香りです。

このオイルを使用!



オーオリーブ  
マイヤーレモン  
250ml 2,700円(税込2,916円)

オーガニックのマイヤーレモンとカリフォルニア産のオリーブのみを使用したフレーバーオイル。少量でも爽やかな香りが広がります。

こんな料理におすすめ》魚のロースト、チーズのオイル漬け



100g 550円(税込594円)

#### じゃがいもとタコのガリシア風

やわらかにゆで上げたタコとじゃがいもを並べて、塩、パプリカパウダー、オリーブオイルで仕上げるスペイン・ガリシア州の郷土料理。赤ワインと共に食べるのが伝統的です。ワインをよく飲むスペインでは、オリーブオイルもお酒

に合うようなピリ辛で苦みを感じられるタイプが多く生産されています。この料理は、そんなスペインらしいオイルをかけて魚介の香りをやわらげるのがポイント。辛みと共にグリーンの香りもあるオイルがおすすめです。

このオイルを使用!



Oleostepa  
エグレヒオオーガニック  
500ml 2,500円(税込2,700円)

グリーンオリーブの実を食べているかのような、青々としたフルーティな味わい。ボリューム感とパンチもある。「オリーブジャパン」に金賞受賞。

こんな料理におすすめ》魚介類のサラダ

### Spain



### Chile



100g 620円(税込670円)

#### ホタテとキヌアのセビーチェ\*

チリをはじめとした南米各国で食べられているお刺身のマリネサラダ、セビーチェ。フレッシュトマト、ライム、パクチー、唐辛子などパンチのある食材の組み合わせなので、仕上げにかけるオイルは料理全体をまとめる役割を果たします。チリのオリーブオイルは、青い香りでありながらボリューム感も程よく、素材同士をつなぎ、それぞれを引き立たせてくれます。紫玉ねぎや唐辛子の辛みもマイルドに感じられ、オイルの効果を再認識するはず!

たします。チリのオリーブオイルは、青い香りでありながらボリューム感も程よく、素材同士をつなぎ、それぞれを引き立たせてくれます。紫玉ねぎや唐辛子の辛みもマイルドに感じられ、オイルの効果を再認識するはず!

このオイルを使用!



LAS200  
LAS DOSCIENTAS ARBEQUINA  
500ml 1,600円(税込1,728円)

南米・チリ中部のオリーブオイル。スペインの代表的なオリーブ品種を使用し、低温で一審搾り。みずみずしいハーブの香りが持続します。

こんな料理におすすめ》白身魚、鶏肉のソテー

### Australia



#### オージービーフステーキ

厚切りのビーフステーキはオーストラリア人のソウルフード。赤身肉を強火でカリッと焼き、塩、こしょうで味付けし、したたる肉汁を染み渡る料理です。力強い味わいだから、合わせるのは爽やかな青みの感じられるオリーブオイルがベスト。脂肪分が少ない赤身肉にオリーブオイルをかけることによってしっとりマイルドな食感が加わり、フルーティな香りの中をすっきりとさせます。大きなステーキでもペロリと食べてしまうはず!

このオイルを使用!



Camilo社  
エキストラバージンオリーブオイル リグリアン  
250ml 2,100円(税込2,268円)

温暖な気候に恵まれたビクトリア州の自然豊かな農園で栽培。草原のような青い香り。辛口すぎずフルーティな味わいの万能タイプ。

こんな料理におすすめ》赤身肉のソテー、ハーブのサラダ

\*印のついている料理は、DEAN & DELUCA 各店にて販売しております。取り扱い店舗は、裏表紙をご覧ください。



最高の油作りをひたむきに続ける、生産者を訪ねました

# JAPANESE OIL ARTISAN

理想の油作りを追求し、一心に仕事に打ち込む人たちがいます。  
日本の気候、風土を大切に、魅力的な製品を作り続ける匠たち。  
世界に向けて良質な油を発信する、高い志と熱い思いを聞きました

【熊本】

## 堀内製油



二代目 堀内克矢さん、三代目 堀内貴志さん

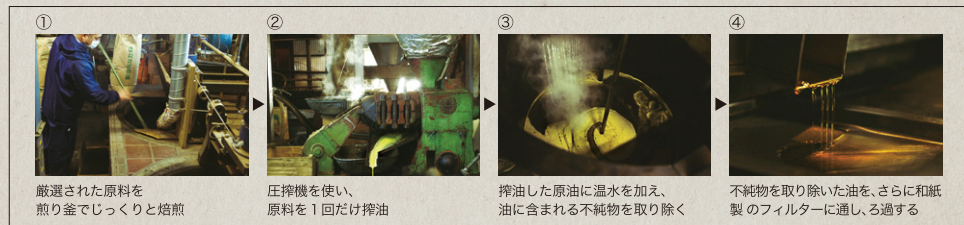
### 昔ながらの“一番搾り”のおいしさ

「航空機の設計技師だった祖父が、その技術を生かして戦後に製油の仕事をしたのがはじまりです。かつて油は不健康なイメージを持たれることもありましたが、最近はおごま油のブームもあって、無農薬の原料にこだわり、古式圧搾製法を守る我々の商品を支持してくださる方が増えてきましたね」と語る、三代目の堀内貴志さん。幼少の頃から実家の油が大好きで、好物は地あぶらを使った天ぷら。「地あぶらは揚げ物が一番美味しいんですよ。きれいに揚がるし、冷めてもパリッとしている。贅沢なようですが、ビタミンEが入っていて、酸化しにくい油なので、漙して再利用していただけます」。

### 原料もひとつひとつ自社生産で

地あぶらの菜種は搾る前に炒っているので、程よい香ばしさがあり、ドレッシングの材料にも最適です。 $\alpha$ -リノレン酸の健康効果が人気のえごま油は、自身の刺身との相性が抜群だとか。「カルパッチョのようにかけてください。加熱に弱いので調理には不向きですが、味噌汁の仕上げに入れる程度なら風味は損なわれません」。15年ほど前から、油の原材料である菜種や椿の栽培も開始。これからは自社生産をさらに増やしていく予定です。堀内製油の油のよさを知ってもらうための活動にも積極的。熊本の生産者同士でコラボレートした商品作りも実現し、伝統を守りながら、いつも攻めの姿勢です。

### 伝統の“古式しぼり”



**地あぶら**  
455g 1,000円(税込 1,080円)

国産菜種 100%。菜種本来の色と香りを大切に、伝統的な古式絞りで1週間かけて作られる。ほのかな焙煎香とサラリとした風味は、香り付けにもぴったり。油ぎれがよいので、天ぷらなど揚げ物にも最適です。



**えごま油**  
105g 2,200円(税込 2,376円)

熊本・山江村で収穫されるえごまが原料。体内で作ることができない $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含み、美肌や血液サラサラなど健康効果にも期待大です。生のままサラダやカルパッチョにかけるとおいしさアップ。



**焦がしんにく 黒マー油**  
80g 800円(税込 864円)

堀内製油の「地あぶら」と熊本県産のんにくが出会い、生まれたフレーバーオイル。こがしたんにくの風味が食欲をそそるオイルで、和食、イタリアン、ラーメンなど幅広く使えます。すべて手作りの少数生産品。

【香川】

## アライオリーブ



代表團主 荒井 信雅さん

### 生産量を減らしても、品質を守る

小豆島出身で、造園家を目指し大学の助手をしていた荒井信雅さん。そこで日本のオリーブ研究の第一人者と出会い、オリーブ栽培の道に入りました。以来30年。現在は小豆島と香川県三豊でオリーブ農園をもち、通常の約1/3量しか採れない希少なエキストラバージンオリーブオイルを生み出しています。早熟の青いオリーブを手摘みし、収穫後6時間以内に採油。美しい若草色の滴は、一般的なエキストラバージンオイルを大幅に下回る酸度0.1%以下を実現しました。

### “世界一になる”がポリシー

豊かな香り、辛み、苦みのバランスのとれたオイルは、新鮮な白身魚に合わせるのがおすすめです。「刺身なら塩でもしょうゆでも。上質なパニライスや、卵かけご飯にも。上質な素材と組み合わせると、相乗効果がありますね」。樹齢4000年ともいわれるオリーブの木。ここで何代にも渡り栽培を続け、いつかは酸度0.01%のオイルを作り、世界の基準を変えることが荒井さんの夢です。「世界ナンバーワンになる」をポリシーに、日本で努力し続けます。



**小豆島産  
エキストラバージンオリーブオイル**  
185g 12,000円(税込 12,960円)

温暖な小豆島で大切に育てられたオリーブの香りと味をそのまま搾って瓶に詰めました。青りんご、ハーブの清々しい香りと豊かでボリュームある味わい。すべてのボトルにナンバリングがされた希少品。  
\*2015年収穫分は完売  
2016年は11月下旬に入荷予定

### オイルのプロに聞く

## 知っておきたいオイル豆知識

**Q** 良質なオイルは美容とダイエットにいいというのは本当？太らないのですか？

**A** オリーブオイルやえごま油は、体内で作ることができない必須脂肪酸である $\alpha$ -リノレン酸やオレイン酸を多く含みます。 $\alpha$ -リノレン酸には脂肪を燃焼しやすくする効果や抗炎症作用が、オレイン酸には肌をやわらかく、しっとりさせる効果があり、ダイエットや美肌の手助けをします。オレイン酸には便秘解消作用もあり、腸を刺激し、潤滑油となります。「太るから」と敬遠すると、栄養が不足しがちになるので、良質なオイルを積極的に摂りましょう。ただ、いくら健康によいといっても、カロリーの高い食品なので摂り過ぎには注意。加熱すると栄養素が減少する場合もあるので、なるべく生で使きましょう。

**Q** オイルの正しい保存方法を教えてください。

**A** オイルは、熱と光に弱いので、直射日光が当たる場所や、キッチン内で熱源に近い場所などは避けましょう。温度変化の少ない戸棚の中などが適しています。冷暗所ではありますが、冷蔵庫は温度が低すぎるので油の保管には向きません。温度が低いと凝固する場合があります。凝固と融解を繰り返すと品質が劣化して味が落ちてしまいます。なたね油などを揚げ油として使った場合は、揚げかすをしっかりと取り除き、新しい油をつぎ足すことで再使用できます。

**Q** オイルはどのくらいの期間で使い切ったほうがいいのでしょうか？

**A** 暗くて涼しい場所に保管されていれば、未開封なら1年程度はもちます。風味を楽しむタイプのオイルほど、開封後に味が変わってしまいます。開封したら遅くとも3ヶ月程度で使い切りましょう。使い切れない場合は、自家製のドレッシングやマヨネーズなど、オイルを多く用いる料理に活用するのがおすすめです。

**Q** 香りの強いオイルや、栄養素の高いオイルは、加熱しないで使った方がいいのですか？

**A** ごま油などの強い香りの油は、火を加えると風味が弱まってしまう。生のまま料理にかけても、時間が経つとせっかくの香りが損なわれることも。風味を最大限に楽しみたいえごま油やエキストラバージンオリーブオイル、フレーバーオイルは、加熱調理には使わず食べる直前にさっとかけるのがおすすめです。使用量も少量で済むので、料理が油こくなることもありません。栄養の観点からは、揚げ物や炒め物などの加熱調理をする油が酸化し、油本来の栄養素が損なわれることがあります。美容や健康を目的とするならば、加熱時は調理油を使い、仕上げに生のオイルをかけるのとよいでしょう。