



エーコープのごま



ごまを丹念にすりつぶし、ペースト状に仕上げました。

エーコープのねりごまは、ごまのみを100%使用したねりごまです。強めに焙煎した香ばしいごまを、丹念にすりつぶしペースト状に仕上げました。市販のねりごまは、乳化剤などが添付されているものが多いですが、エーコープのねりごまは無添加です。



きめ細かくすりつぶされた、香ばしく風味豊かなすりごまです。

ごまの表面から熱をあて、外側からローストした後、マイクロ波によって内外部ともに均一に煎り上げました。



つぶ揃いのごまを香ばしく煎りました。

ごま和え、酢の物、たれ類、麺類のつゆ等にお使いいただけます。プチっとした食感をお楽しみください。

～ごまの栄養～

ごまには、鉄分・カルシウム・食物繊維・ビタミンK・ビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、成分の半分は脂質（油脂）ですが、リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸です。

Q：白ごまと黒ごまの違いはありますか？

A：栄養成分はほぼ同じですが、黒ごまにはブルーベリーと同じ、アントシアニンというポリフェノール色素が含まれています。白ごまは油分が多く、ごま油の原料になります。また、白ごまは西日本で好まれる傾向があります。一方黒ごまは、東日本で好まれております。

Q：ねりごまはどんなお料理に使うのですか？

A：他の調味料と合わせて使用すれば、味にコクが出て、ごまの栄養を簡単に摂ることができます。みそやソースとあえて万能ダレに、マヨネーズとあえてごまドレッシングに、はちみつと混ぜてパンに塗ってごまトーストに、様々な用途にご利用ください。

Q：ねりごまが分離してしまいます。

A：市販のねりごまは分離しないよう、乳化剤などの添加物を使用している商品が多いですが、エーコープのねりごまは無添加の為、分離しやすいですが品質には問題ありません。スプーン等で混ぜながらご使用ください。

Q & A



1. 圧搾法で搾ったごま油

市販品は、溶剤を使って抽出した商品が多いですが、エコープのごま油は、ごまへの圧力だけでごま油を搾り出す圧搾製法で製造しています。手間と時間がかかりますが、ごま本来の持つ香りと味を引き出す製法です。

2. ろ過を繰り返し、雑味のない味わい

透き通るようなごま油にするために、2週間以上静置させ、きれいな上澄みだけを和紙や布を使って何度も繰り返しろ過します。じっくりと時間と手間をかけることで、雑味のない整った味わいのごま油に仕上がります。

3. 圧搾法のごま油は栄養たっぷり

エコープのごま油は低温でじっくり抽出するので、ごまの栄養が壊れずにたっぷり摂取できます。主成分は、酸化しにくい特性を持っているオレイン酸と、体内では合成できない必須脂肪酸のリノール酸です。



調理用油以外にも、いつもの料理に「ちょい足し」するだけで風味が変わります。冷奴、豚汁、そうめんの麺つゆなどに数滴垂らすだけで中華風に！



Q & A

Q：透明なごま油との違いは？

A：透明なごま油は焙煎していないごま油です。色、香りがほぼありません。
ごまを強く焙煎することで色、香りが付き、ごま油特有の香りが出ます。

Q：圧搾法以外の市販のごま油は、どう抽出しているのでしょうか？

A：溶剤を使用して製造しています。ごまに含まれる油を、溶剤を使って取り出します。何度も高温に晒されるので栄養素が失われやすく、脂肪酸はトランス脂肪酸に変化してしまいます。