



 *SL Creations*

米油の話

玄米の表皮と胚芽から生まれた
国産原料使用の食用植物油。

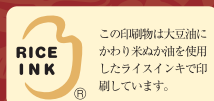
株式会社 SL Creations

東京都大田区羽田4-3-1

<https://www.sl-creations.co.jp/>

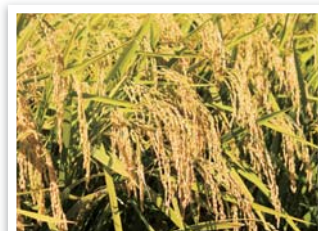
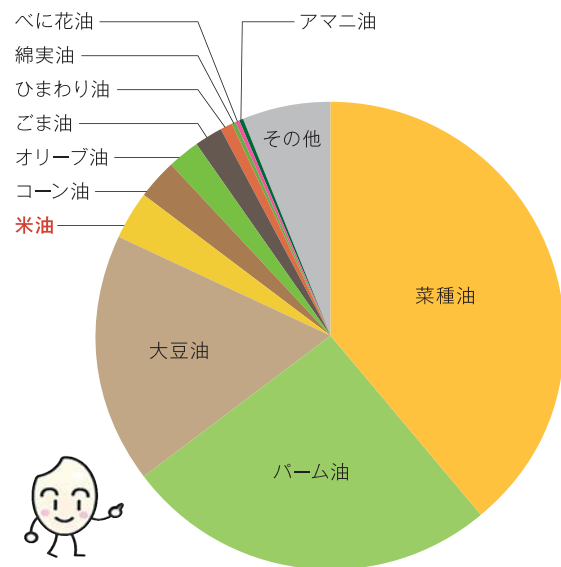
お客様センター：0120-010-018

受付時間9:00～17:00(土・日及び夏休暇、年末年始を除く)



国内の食用植物油生産量(2017年)

品 名	生産量(1000トン)	主産地
菜 種 油	1,075	カナダ
パ ー ム 油	708	マレーシア
大 豆 油	480	アメリカ、ブラジル
米 油	90	日本
コ ー ン 油	78	アメリカ、南アフリカ
オリーブ油	57	ヨーロッパ
ご ま 油	54	東南アジア、アフリカ
ひまわり油	24	東ヨーロッパ
綿 実 油	7	アメリカ
べ に 花 油	6	アメリカ、中国
ア マ ニ 油	10	カナダ
そ の 他	165	
合 計	2,754	



米油の起源は古く、日本で初めて作られたのは江戸時代(1700年頃)とされています。



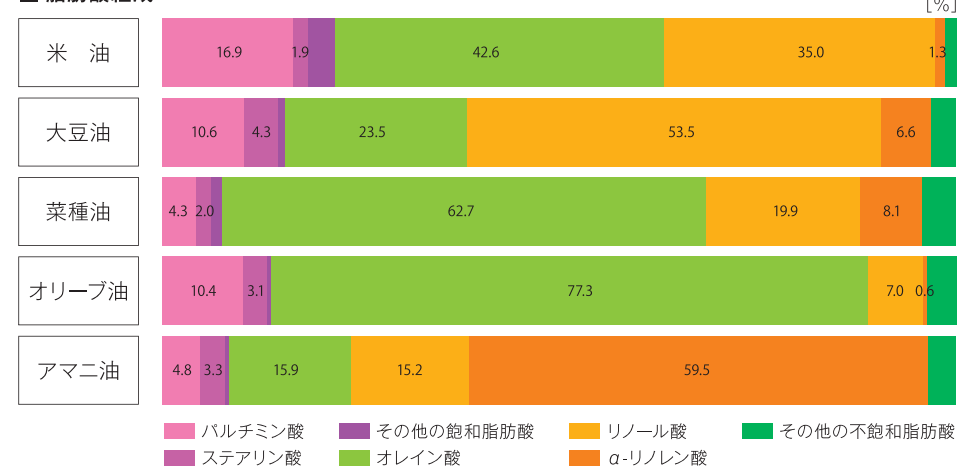
米油は、国産の原料でつくられる数少ない植物油のひとつです

植物油の脂肪酸組成

健康維持のためには、一種類の脂肪酸だけでなく、数種類の脂肪酸をバランスよく摂取することが大切です。数ある植物油の中でも、米油は特に脂肪酸のバランスがよく、調理もしやすく風味にすぐれた油です。

「オレイン酸…熱に強いので酸化しにくく、コレステロールを上げにくいとされています。
「リノール酸…必須脂肪酸であり、食事から摂取しなければならない栄養素です。」

■ 脂肪酸組成



「日本食品標準成分表2015年度版(七訂)」より

油は体にとって大切な成分です



“質のよい油”を、一日に大さじ1杯程度摂りましょう

調理油として加熱したり、ドレッシングに使ったり、ティースプーン1杯程度ならそのまま飲むこともできます。



「米油」の特長

味は軽く、クセがないので
どんな料理にも使いやすい

特に素材の繊細な味を生かしたり、
だしの奥深い味を表現する和食に
ピッタリ

カラッと揚がるので、
天ぶら・フライに最適

高温に強いので、揚げ物の料理
もラクラク

サラダなど生で

お菓子に



揚げ物に

中華、炒め物に



生でも加熱でも使える
万能オイル

ドレッシングからお菓子まで、一本
あればどんな料理でも大活躍

いつでもおいしく
食べられる

抗酸化成分が豊富なので、開封
後や加熱をしても劣化しにくい

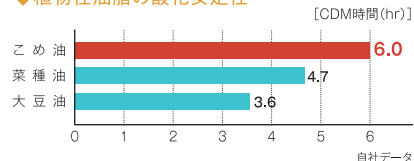
米油のおいしさと使いやすさには理由があります



米油は加熱に強く、
劣化しにくい油です

約120℃で油に空気を送って発生する過酸化
化物の発生時間を調べる試験では、米油は
他の油に比べて酸化に対する安定性が優
れていることが分かります。

◆植物性油脂の酸化安定性



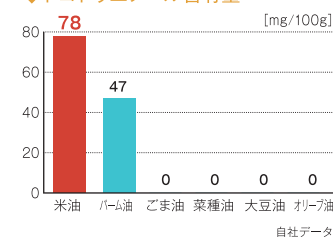
「米油」の天然栄養成分



スーパービタミンEとも呼ばれる抗酸化成分
トコトリエノール

トコトリエノールは別名「スーパービタミンE」
とも呼ばれ、ビタミンEの数十倍とも言われ
るほど強力な抗酸化作用があります。トコ
リエノールの含有量は、米油がNo.1です。

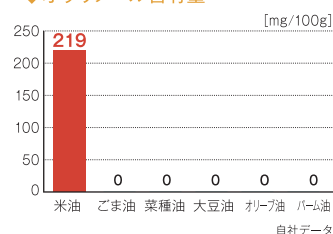
◆トコトリエノール含有量



玄米由来の栄養成分で、体づくりの強い味方
γ-オリザノール

米油特有の栄養成分で、他の油にはほとん
ど含まれていない玄米に由来する天然成分
です。医薬品や化粧品にも幅広く利用され
ており、様々な有効性が示唆されています。

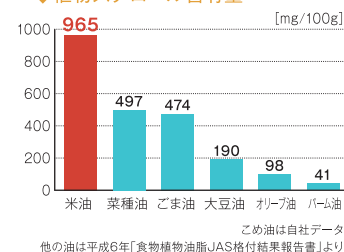
◆オリザノール含有量



植物に含まれる天然成分
植物ステロール

コレステロールの吸収を阻害する働きが
あると言われている成分で、米油には他の
植物油より多く含まれています。

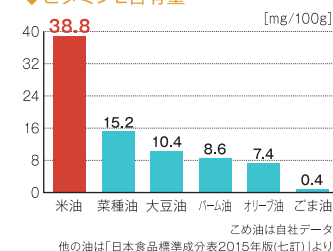
◆植物ステロール含有量



細胞を酸化から守る抗酸化ビタミン
ビタミンE(α-トコフェロール)

脂溶性ビタミンのひとつで、抗酸化作用に
より体内の脂質の酸化を防いだり、細胞の
健康維持を助ける栄養素です。

◆ビタミンE含有量



「米油」のミニ情報



賞味期限

Point

油の賞味期限(おいしく召し上がれる期間)は、下記の期間を一応の目安としています。

紙容器・一斗缶	透明ガラス瓶	プラスチック容器
約2年	約1.5年	約1年



保存方法

Point

油は開封後、空気に触れることで酸化が進み、風味が変わりますので、きっちりとフタを閉めて密閉状態にして、できるだけ早い時期(約1~2ヶ月)にお召し上がりください。

ワンポイント

★暗くて涼しいところに保存し、直射日光や蛍光灯などの光を避ける

★冷蔵庫での保管は控える

油を冷蔵庫に置くと、白く濁ったり固まったりすることがあります。品質が変わったわけではないのでお使いいただくことは可能です。



揚げ油の上手な使い方

Point

温度を上げすぎないこと

油は温度が高くなるほど、いたみがひどくなります。一定温度を保つためには、「厚手の鍋を使う」「一度に食材を入れすぎない」ことが大切です。



揚げる順序を工夫して

揚げる順番は、【野菜→肉→魚】。種類としては、【天ぷら→フライ→唐揚げ】の順番に揚げると、油が汚れにくいです。



後の処理、保管

油が冷めないうちに揚げカスを取り、こし器でこします。しっかりフタをして、冷暗所に保管します。



油はどんな状態になったら交換するか

“疲れた油”チェック法
☒ いやな臭いがする
☒ 色が濃くなってきた
☒ 泡が消えにくい
☒ ねばりが出てきた
☒ 180℃程度で煙があがる



「米油」ができるまで

