

まるっと、本物。マルホン

本胡麻油

MARUHON
TIMES

Easy
Healthy

夜のうちに仕込んで、
朝食に焼き立てのパンを食べられると
一日幸せな気分♪



おうちで楽しむ! おやつ時間

親子で作れる。太白胡麻油を使った簡単おやつレシピ。

TAKE
FREE

“こねないパン”

材料を混ぜて一晩おき、
生地を天板にのせて形を整え
オーブンで焼くだけ!

40
min

発酵時間を除く

こねないコーンパン

◎材 料(1個分)

★強力粉	200g
★塩	2g
★ドライイースト	3g
水分(コーン缶の水分+牛乳)	150ml
太白胡麻油	10g
コーン(缶詰の水を切ったもの)	50g

◎作り方

- 密閉容器に★を入れて、スプーンでさっと混ぜる。
- ①に水分を少しずつ入れて全体を混ぜ、太白胡麻油を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②にコーンを散らし、手で半分に折りたたんで表面を平らにする。
- 密閉容器(10×15×6cm)の蓋を閉め、冷蔵庫で8時間以上寝かせる。(2倍に膨らんだら発酵完了)
- 密閉容器の蓋を取り、生地の表面に強力粉(分量外)を多めにふる。オーブンシートを敷いた天板に生地を取り出し、三つ折りにして成形する。200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

Point → 生地にコーンを加える際、あまり生地を触りすぎるとコーンから水分が出て生地がゆるくなるので手早く行う。



40
min

発酵時間を除く

もちもちフォカッチャ

◎作り方

- ①～④までは上記と同じ工程。
- 密閉容器の蓋を取り、生地の表面に強力粉(適量)を多めにふる。オーブンシートを敷いた天板に生地を取り出し、三つ折りにして成形する。指に強力粉(適量)をつけ生地の表面に数か所穴を開け、塩(少々)をふり太白胡麻油(大さじ1)を全体にかける。200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

Point → ●中にチーズやベーコン、あんこ、レーズンやナッツなどを入れてもGood!
●上にチーズをかけたり、明太マヨや夏野菜を乗せてもおいしい。



生地の表面に数か所穴を空ける。

40
min

発酵時間を除く

こねないチョコパン

◎材 料(1個分)

★強力粉	180g
★ココアパウダー	20g
★砂糖	10g
★塩	2g
★ドライイースト	3g
水	150ml
太白胡麻油	10g
板チョコ	1枚(50g)

◎作り方

- 密閉容器に★を入れて、スプーンでさっと混ぜる。
- ①に水を少しずつ入れて全体を混ぜ、太白胡麻油を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②に刻んだ板チョコを散らし、手で半分に折りたたんで表面を平らにする。
- 密閉容器(10×15×6cm)の蓋を閉め、冷蔵庫で8時間以上寝かせる。(2倍に膨らんだら発酵完了)
- 密閉容器の蓋を取り、生地の表面に強力粉(分量外)を多めにふる。オーブンシートを敷いた天板に生地を取り出し、三つ折りにして成形する。200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

Point → ③の状態で冷凍し、食べる時に冷蔵庫に移し解凍・発酵させてから焼いてもOK!

●太白胡麻油を入れることにより、しっとりもちもちに。

刻んだ板チョコを
たっぷり練りこんだ、
香り豊かなチョコレートパン



Tasty & Easy!

子供も大好き

お手軽 & 簡単 “手作りおやつ”

野菜の甘味を感じる素朴なお菓子。
季節の野菜を入れていろいろなアレンジが楽しめる♪



生クリーム不使用！

簡単チーズケーキ

45
min

◎材 料(15cm丸型)

クリームチーズ	200g
砂糖	60g
卵	1個
★太白胡麻油	20g
★牛乳	50g
★レモン汁	大さじ1
薄力粉	15g
粉糖	適量

◎作り方

① 下準備

型に薄く太白胡麻油(分量外)を塗り、クッキングシートをはっておく。

クリームチーズは室温に戻し、薄力粉はふるっておく。

② ボウルに室温に戻して柔らかくしたクリームチーズを入れて泡立て器で柔らかくなるまで混ぜる。

③ 砂糖を加えてすり混ぜ、溶いた卵を少しづつ加えて混ぜる。

④ ★を加えて滑らかになるまで混ぜ、ふるった薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜたら型に流し入れる。

⑤ オーブンを180℃に予熱したあと、④を入れ170℃で30~35分程焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

食べる直前に粉糖をかける。



表面に焼き色がつき、竹串をさして生地がつかなくなったらOK!



▶ にんじんとつぶつぶコーンの蒸しパン

◎材 料(5個分)

にんじん	30g
★薄力粉	100g
★ベーキングパウダー	小さじ1(3g)
卵	1個
コーン	

砂糖

☆牛乳

☆太白胡麻油

◎作り方

- にんじんはすりおろす。★はザルでふるっておく。
- ボウルに卵を割り入れ砂糖と①のにんじんを入れて泡立て器ですり混ぜ、☆を入れ軽く混ぜる。
- ふるった★とコーンを入れて粉っぽさがなくなるまでヘラでさっくり混ぜ、紙カップを入る量を量り、こぼれないよう蓋を巻き、弱火で蒸す。
- 鍋に1~2cmの高さの水を沸騰させ③を並べ、しづくが落ちないよう蓋にタオルを巻き、弱火で蒸す。

Point

- 生地に粘りが出ると食感が悪くなるので④の工程で混ぜすぎないようにする。
- 太白胡麻油を入れることで生地がしっとりもっちりし、冷めてもおいしい。
- コーンの代わりに下茹でした芋やかぼちゃ、枝豆、茹でたほうれん草や小松菜を刻んで入れてもOK!

生地にお豆腐を混ぜ込んだ
素朴な甘みを感じる
身体に優しいドーナツ



Point

- 太白胡麻油を使用することで、しっとり、なめらかな舌触りに。
- 型はグラタン皿やココット、ホーローバットなどで代用可能。
- 一晩冷蔵庫で冷やすとさらにしっとり。



20 min

30g
30g
10g
30g

鍋に1~2cmの高さの水を沸騰させココットを並べる。

混ぜる。

されたココットに8分目まで生地を流し入れる。
水で10分程蒸す。(竹串をさし生地がつかなくなるまで)

アレンジしてもOK!

ヘルシー豆腐ドーナツ

◎材 料(6~8個分)

★絹ごし豆腐 120g
★砂糖 40g
★太白胡麻油 小さじ1
☆薄力粉 120g
☆ベーキングパウダー 大さじ1/2
太白胡麻油(揚げる用) 適量
粉糖 適量

◎作り方

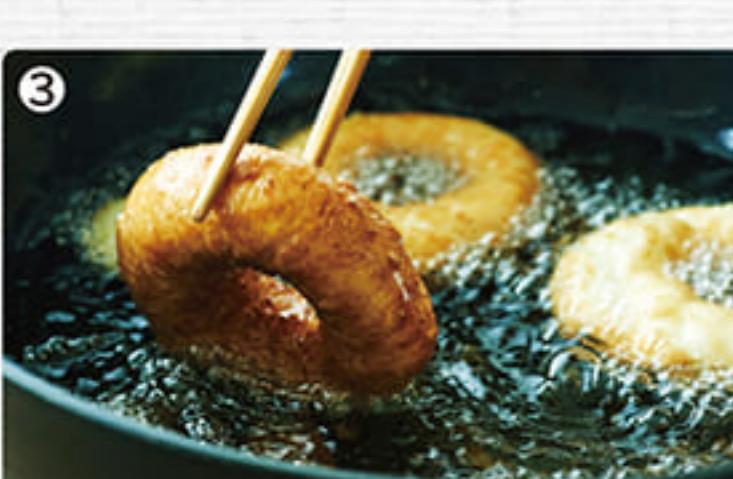
- ボウルに★を合わせ滑らかになるまで泡立て器で混ぜる。
- ①にふるった☆を入れ粉っぽさがなくなるまでゴムべらで混ぜる。1cmの厚さに伸ばし打ち粉をして型で抜く。
- 太白胡麻油を170℃に熱し、こんがり色づくまで2~3分揚げる。
- 粗熱が取れたら粉糖をかける。

Point

- 生地の中に太白胡麻油を入れることで油切れが良くなり、中はしっとりさっくり仕上がる。
- 混ぜる時はへらで生地をのばすようにすると混ざりやすい。
- 揚げる時に形が崩れやすいので箸で触りすぎないようにする。



型がない場合、外側はガラスコップ、内側はペットボトルのキャップなどで代用。



こんがりと色がつくまで揚げる。

自宅でも簡単に作れる、
本格派
濃厚チョコレートケーキ

45 min

② チョコレートを湯煎にかけて滑らかになるまで溶かす。
③ 卵白は角がピンと立つまでハンドミキサーで泡立てる。
⑥ 天板の厚さの半分くらいまでお湯を注ぐ。

しっとり濃厚チョコレートケーキ

◎材 料(テリーヌ型1台分 25cm×9cm×6cm)
★チョコレート(ビター) 100g
★太白胡麻油 50ml
卵 3個
砂糖 50g
ココアパウダー 大さじ2
粉糖 好み

◎作り方

① 下準備

型に薄く太白胡麻油(分量外)を塗り、クッキングシートをはっておく。チョコレートは細かく刻み、ココアパウダーはふるっておく。

② ボウルに★を入れ、湯煎にかけて滑らかになるまで溶かす。

③ 卵を卵黄と卵白に分ける。ボウルに卵白を入れて、砂糖(25g)を数回に分けて加え、角がピンと立つまでハンドミキサーで泡立てる。

④ 別のボウルに卵黄と残りの砂糖(25g)を入れ、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる。ココアパウダー、②の順に入れ、その都度よく混ぜる。

⑤ ③に④を3回に分けて入れる。1回目はしっかり混ぜ、2回目からは泡を崩さないようにへらで切るように混ぜる。型に流し入れる。

⑥ 天板にキッチンペーパーを敷き、⑥の型をのせ、沸騰したお湯を天板の厚さの半分くらいまで注ぐ。150℃に予熱したオーブンに入れて30分湯煎焼きにする。荒熱が取れたら粉糖をかける。

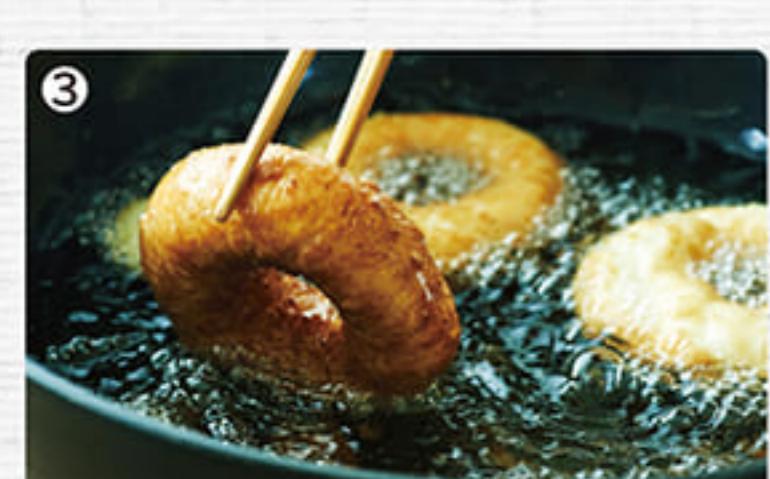
Point

- 太白胡麻油を使用することでしっとり濃厚な口溶けの良いケーキに。
- チョコレートが固まりやすいので混ぜ合わせる時に注意。
- オーブンから取り出す時は天板に敷いたお湯がこぼれないように気をつける。

たこ焼き器で簡単!

揚げないごま団子

30 min



こんがりと色がつくまで揚げる。

あんを1個ずつ包む。
みんなでやっても楽しい!たこ焼き器で形もきれいに
カリッと仕上がる。

クリーミーで優しい仕上がり!
みんな大好き
チョコバナナアイス



△ チョコバナナアイス

◎材 料(4人分)

バナナ	3本(正味250g)	太白胡麻油	50g
★卵黄	1個	牛乳	200g
★砂糖	50g	バナナ、チョコソース、ナッツ	好み
★ココアパウダー	20g		

◎作り方

- ① ボウルに皮をむいたバナナを入れフォークでつぶす。
- ② ①に★を入れて泡立て器で混ぜ、太白胡麻油を入れてさらに混ぜる。
- ③ 温めた牛乳を少しづつ入れて混ぜ、容器(チャック袋)に流し入れ冷凍庫で冷やし固める。
- ④ ③のアイスを器にとり、好みで、バナナ、チョコソース、ナッツをのせる。

- Point → ●生クリーム不使用でも太白胡麻油+牛乳で濃厚なアイスに仕上がる。
●冷やし固める際に、2~3回混ぜる(袋をもむ)と滑らかになる。

朝食に最適!
カラダにうれしい
フレッシュスムージー



ご家族で美味しい時間
お過ごしください



鈴木 あすな
管理栄養士/料理研究家
愛知県名古屋市出身。一児の母。

結婚を機に世界中にたくさんの素敵なお食卓=TABLEを作りたいという想いから株式会社Table forを立ち上げる。旬を大切にした栄養学が学べる料理教室の運営や、テレビやラジオ、雑誌でのレギュラーを持ち、食と栄養の大切さを伝えるために幅広い活動を行っている。名古屋の中心部にあるアトリエの屋上では、コンポストでできた堆肥でハーブや野菜を育て、都心にいながらも豊かな環境づくりを目指している。

@asunasuzuki または @Tablefor

乳製品不使用
豆乳とさつまいもで
つくるヘルシーアイス



△ さつまいもの豆乳アイス

◎材 料(4人分)

さつまいも	中1本(250g)	豆乳	200ml
★卵黄	1個	メープルシロップ	適量
★砂糖	50g	さつまいもチップス	好み
太白胡麻油	50g		

◎作り方

- ① さつまいもの皮を剥き、1cm幅に切り少し水にさらす。
- ② クッキングシートの上に水気を切った①をのせる。フライパンに2cmの深さの水を張り、クッキングシートで包んださつまいもを入れ、蓋をして15分ほど蒸す。(さつまいもに串がスッと通るまで熱いうちにフォークでつぶす) 電子レンジの場合はさつまいもに濡らしたペーパーをのせラップをし、600Wで4~5分温める。
- ③ ②に★を入れて混ぜ、太白胡麻油を入れてさらに混ぜる。
- ④ 温めた豆乳を少しづつ入れて混ぜ、容器(チャック袋)に流し入れ冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ ④のアイスを器にとり、メープルシロップをかける。好みでさつまいもチップスを盛りつける。

- クッキングシートに包んでさつまいもを蒸すことで、栄養が逃げにくくなる。
●生クリーム不使用でも太白胡麻油+豆乳で濃厚なアイスに仕上がる。
●冷やし固める際に、2~3回混ぜる(袋をもむ)と滑らかになる。

20
min

冷やし固める時間を除く



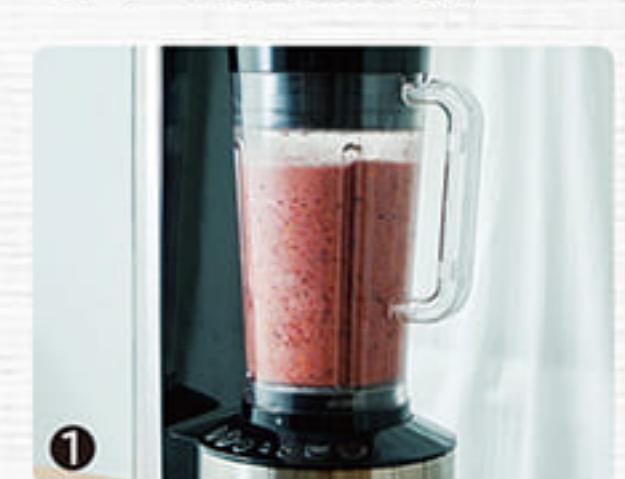
容器(チャック袋)に流し入れ
冷凍庫で冷やし固める。

△ トマトとベリーのスムージー

◎材 料(1人分)

★ミニトマト	50g
★にんじん(薄くカット)	20g
★冷凍ベリーミックス	30g
★パインジュース果汁100%	80g
★氷	1個(25g)
★はちみつ	10g
太白胡麻油	少々

10
min



ミキサーにかける。

◎作り方

- ① ミキサーに★を入れ、蓋をして攪拌する。
- ② 仕上げに太白胡麻油を垂らす。

- 太白胡麻油を入れるとカロテン、ビタミンAなどの脂溶性ビタミンの吸収率アップ!
●パインジュースを入れることでお子様でも飲みやすくなる。

たい はく

香りのない普段使いのごま油!! 太白胡麻油

お菓子・パン作りにおすすめな理由

万能オイル!
生搾りで香りがないので、素材の味が活きる

準備が簡単!
常温で液体だから、混ざりやすく作業もしやすい

酸化しにくい!
高温加熱に強く、冷めてもしつり感が持続



その他のラインアップ

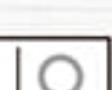


まるっと、本物。マルホン

本 胡麻油



マルホン胡麻油



2020年9月発行

maruhon_gomaabura_ ホームページ <https://gomaabura.jp/> ☎ 0120-77-1150