

かけ旨ごま油 MAGAZINE

あなたも是非、「仕上げに『かけ』て『旨い』体験」
してみませんか!?



おいしい!
楽しい!
簡単!

ごま油で #3秒 チェンジ!

さっと、ひと振りするだけで
素材が、料理が、こんなに引き立つ
かけてビックリ!ごま油マジック!



あっさりめ、繊細な味付けに!

マイルド

濃いめ、ガツッとした味付けに!

ワイルド

「馳走にしたい一品に!」

一番搾り

Change 1

できた料理に“ちょいがけ”で
味わいUP!

Change 2

一滴から使えて
好きな量を調整しやすい!

Change 3

減塩メニューも
満足感たっぷり!

Change 4

ごま油の抗酸化性で
作り置きも◎

Change 5

液だれしないから
アウトドアなど持ち運びOK!

Change 6

意外な組み合わせを
見つけて自分だけの
味変を楽しめる!



素材引き立つ
やさしい味
和食にちよいがけも
おすすめ!

マイルド

種もヘタもムダなく美味しく食べられる



調理時間
10分

まるごとピーマンの焼き煮

◎材料(2人分)
ピーマン 1袋(小さめ5個)
しょうが 1/2片
かけ旨ごま油 マイルド 大さじ1/2+適量
★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
★水 大さじ3
鰹節 大さじ1(2g)

◎作り方
①ピーマンは側面に包丁で2箇所ほど切り込みを入れる。しょうがは千切りにする。
②フライパンにかけ旨マイルドを大さじ1/2ほど入れて温め、焼き色をつけるようにピーマンを焼く。
③全体に焼き色がついたらしょうがと★を入れて、蓋をして5分ほど煮る。鰹節をのせて、最後にかけ旨マイルドをかける。

POINT
●蒸し焼きにすることでジューシーな仕上がりに。
●ピーマンの水分がはねやすいので蓋をして焼く。

ナッツ風味の甘辛さがやみつきに。

調理時間
5分

ハニーチーズトースト

◎材料(2人分)
厚切り食パン(4枚切り) 2枚
スライスチーズ 2枚
はちみつ 適量
かけ旨ごま油 マイルド 適量

◎作り方
①食パンにチーズをのせてトーストする。
②トーストしたら、はちみつ、かけ旨マイルドをかけて頂く。

POINT
●かけ旨マイルドがチーズの塩味とはちみつの甘味を調和させる。たっぷりかけるとジューシー!



お肉がなくても十分な食べごたえ

調理時間
20分

厚揚げときのこの豚汁風みそ汁

◎材料(2人分)
厚揚げ 100g
にんじん 30g
大根 40g
ごぼう 30g
しめじ 40g
長ねぎ 30g
みそ 20g(大さじ1と小さじ1)
水 300ml
かけ旨ごま油 マイルド 大さじ1+適量
純正ごまラー油 適量

◎作り方
①厚揚げは食べやすい大きさに切り、にんじん、大根は半月切りに、ごぼうはささがきに切って水にさらす。長ねぎは小口切りに、しめじは軸を切ってほくしておく。
②鍋にかけ旨マイルドを入れて熱し、中火でにんじん、大根、ごぼうを入れて炒める。厚揚げ、しめじ、長ねぎを加えてさらに炒めたら、水を加えて一煮立ちさせる。野菜が柔らかくなったらみそを溶き入れる。
③②をお椀によそい、かけ旨マイルドをかけ、お好みで純正ごまラー油をかける。

POINT
●かけ旨マイルドを入れるとコクが出て素材の旨味が増す。純正ごまラー油を加えればパンチの効いた味わいに。

気分は海外旅行! エスニックな味わい



調理時間
10分 ※干し時間除く

干し野菜と春雨のサラダ

◎材料(2人分) ●作り置き(タッパーサラダ)
玉ねぎ 1/4個
トマト 1/2個
きゅうり 1/2本
乾燥緑豆春雨 30g
★ナンプラー 大さじ1
★ライム果汁 大さじ1
★砂糖 小さじ1/2
パクチー、ライム お好み
かけ旨ごま油 マイルド 適量

◎作り方
①玉ねぎは千切りに、トマトはくし切りに、きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。ザルに広げて1日干す。
②春雨は表記通りにさっと茹でて冷水でしめて冷やす。
③ボウルに①、②、★を入れて和える。器に盛り、お好みでパクチーとライムを添えて、仕上げにかけ旨マイルドをかける。

POINT
●野菜を干すことで水分が抜け、時間がたっても水っぽくならない。2日ほど日持ちする。
●天気の良い日は洗濯物を干す感覚でベランダの日向に、天気が悪かったら部屋干しでも◎
●ナンプラーをしょうゆに、ライム果汁を米酢でも代用可能。
●かけ旨マイルドを加えてコクをプラス!

#3秒チェンジ!

明太子ご飯にちよいがけ!

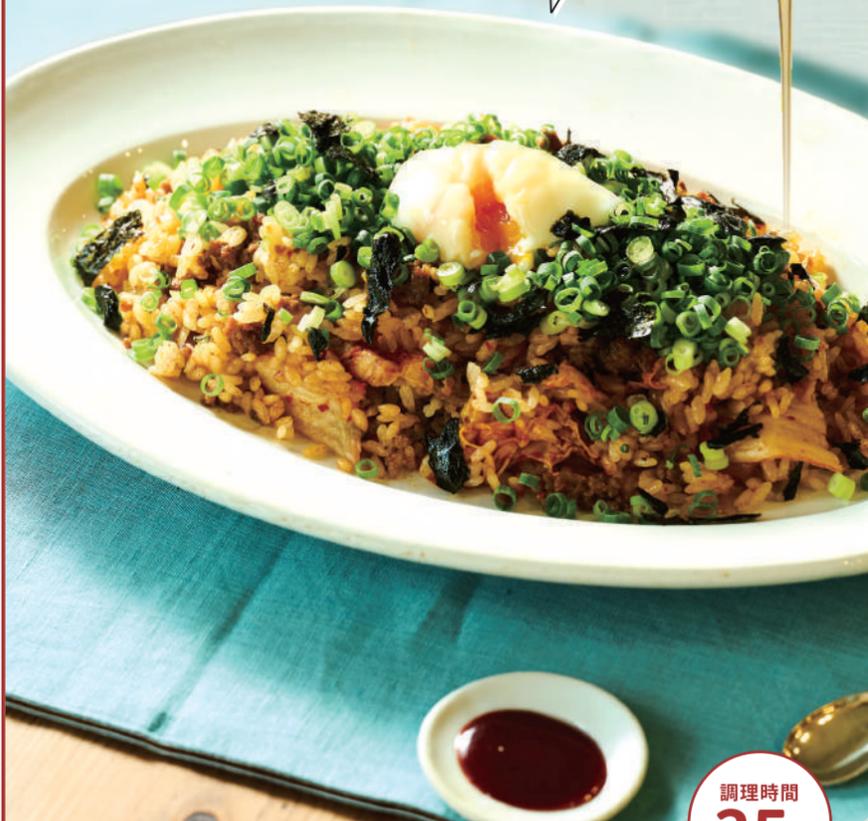




香り高い
濃厚な味!
濃いめ、ガツツリした
味付けにおすすめ!

ワイルド

香ばしいおこげがやみつき!



調理時間
35分

ワンパンで! ビビンバの炊き込みご飯

◎材料(4人分)

- 米 2合
- 細ねぎ 3本
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★みりん 大さじ2
- ★コチュジャン 小さじ1
- 合いびき肉 150g
- 水 360ml
- キムチ 100g
- のり、温泉卵 お好み
- かけ旨ごま油 ワイルド 適量

◎作り方

- 米は洗って30分水切りする。細ねぎは小口切りにする。
- ポウルに★を合わせ、合いびき肉を10分漬け込む。
- フライパンに洗った米、水、②と軽く絞ったキムチを全体に散らすようにいれて、蓋をして火にかける。沸騰するまで強火、その後弱火(1cm炎)にして13分炊く。
- 最後1分強火にしておこげを作り、火を止め10分蒸らす。
- 細ねぎをたっぷり散らし、お好みで、のり、温泉卵をトッピングする。仕上げにかけ旨 ワイルドをかける。

- 生米から具材と一緒に炊き込むことで、ご飯にしっかりと味がつく。
- フライパンで作ることでカリッと香ばしいおこげを作ることができる。
- かけ旨 ワイルドをかけることで濃厚な味わいに。
- ワンパンのできるので、キャンプやベランピングにもおすすめ!

POINT

調理時間
15分

※豆腐の水切り時間除く



「麻婆豆腐×カレー」夢のコラボ実現!?

麻婆カレー

◎材料(2人分)

- にんにく 1片
- しょうが 1片
- 絹豆腐 1丁
- かけ旨ごま油 ワイルド 大さじ1+適量
- 豆板醤 小さじ1
- 豚ひき肉 200g
- カレー粉 大さじ1
- ★鶏がらスープ 200ml
- ★オイスターソース 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- 水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1+水大さじ1

◎作り方

- にんにく、しょうがをみじん切りにする。絹豆腐は軽く水切りして2cm角に切る。
- フライパンにかけ旨 ワイルドを温め、①と豆板醤を入れ香りをだす。豚ひき肉とカレー粉を入れて焼き色をつけるようにしっかり炒める。
- ★を入れて一煮立ちしたら絹豆腐を加え、弱火で5分程煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。皿に盛り、かけ旨 ワイルドをかける。

- 豚肉に焼き色をつけるように炒めることで香ばしさが出て美味しくなる。
- カレー粉を加えたらしっかり炒めることで粉っぽさがなくなる。
- かけ旨 ワイルドを加えることで、コクのある煮込んだような味わいに!

POINT



超簡単! トースターでできちゃう!

調理時間
15分

※焼く時間除く

揚げないから揚げ

◎材料(2人分)

- 鶏もも肉 1枚(300g)
- ★塩 小さじ1/3
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★オイスターソース 大さじ1/2
- ★にんにく(すりおろし) 小さじ1
- ★しょうが(すりおろし) 小さじ1
- ★卵 1個
- 片栗粉 50g
- かけ旨ごま油 ワイルド 適量
- 千切りキャベツ、レモン お好み

◎作り方

- 鶏もも肉は一口大に切って★をもみ込み5分置く。
- 表面に片栗粉をまぶして、皮目を上にして、かけ旨 ワイルドをうっすらひいたアルミホイルにのせる。トースターでカリッとすると10~15分ほど焼く。(または230度のオーブンで25~30分焼く。)
- 仕上げにかけ旨 ワイルドをかける。

POINT

- 片栗粉を表面につけることでカリッと仕上がる。
- 仕上げにかけ旨 ワイルドをかけるとジューシーさと香りがUPして、塩分控えめでも満足感があり、さらに美味しい。
- 冷めてもカリカリでおいしいので、お弁当にも◎

生のらたっぶり“スタミナ丼”

にらたま丼

◎材料(2人分)

- にら 1/2袋
- にんにく 1片
- かけ旨ごま油 ワイルド 適量
- 豚ひき肉 150g
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★オイスターソース 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2
- ご飯 茶碗2杯分
- 卵黄 2個分
- 糸唐辛子 お好み

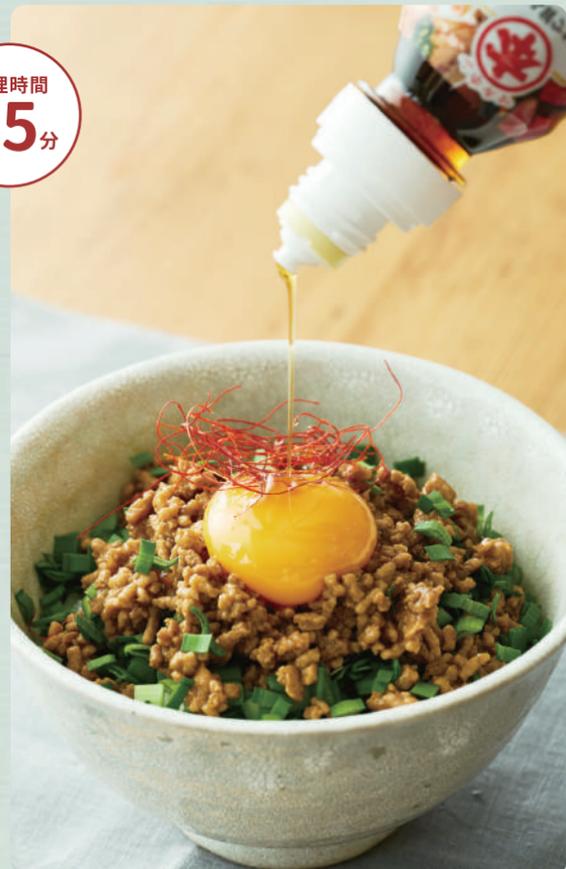
◎作り方

- にらは細かく刻む。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにかけ旨 ワイルド、にんにくを温めて香りがたったら豚ひき肉を加える。油が透き通ってきたら★を入れて味付けする。
- 器にご飯を盛り付けて、②と①のにらをたっぷりとのせて真ん中に卵黄、糸唐辛子をのせる。かけ旨 ワイルドをかける。全部混ぜながら食べる。

POINT

- かけ旨 ワイルドをかけることで生のららが食べやすくなって美味しい!
- お好みでねぎ、きざみのり、キムチなどトッピングを楽しんでも◎

調理時間
15分



#3秒チェンジ!

たこ焼きの仕上げに!





芳醇で
華やかな味
ご馳走にしたい
料理におすすめ!

ささっと具材を和えるだけ!

調理時間
10分

なすの梅サラダ

- ◎材料(2人分)
 なす 1本
 大葉 2枚
 ★梅干し(しそ味) 1個
 ★ポン酢しょうゆ 大さじ1強
 かけ旨ごま油 一番搾り 適量
- ◎作り方
 ① なすはピーラーでところどころ皮をむいて、1cm幅のいちよう切りにする。10分ほど水にさらし、水気を軽く絞る。大葉は粗めのみじん切りにする。
 ② ボウルに①を入れて★で和え、大葉をちらす。かけ旨 一番搾りをかける。

- POINT**
- なすを水にさらすことでアクが取れて生でも美味しく食べられる。
 - すべて和えてから5分ほど置くと味が馴染む。
 - かけ旨 一番搾りが全体の味をまとめてくれる。

ワンポットで簡単!

調理時間
15分



調理時間
10分

※たれと具材の準備のみ

つけだれにはごま油が万能!

豚肉と長ねぎの無限ごま油鍋

- ◎材料(2人分)
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
 長ねぎ 10cm
 きゅうり 1/2本
 大根 3cm
 ★水 1.5ℓ
 ★昆布 10g
 ★酒 適量
 かけ旨ごま油 一番搾り 適量
- ◎つけだれ
【ごまだれ】
 コクと香りのねりごま 白(大さじ1) + めんつゆ2倍濃縮(大さじ2) + かけ旨ごま油 一番搾り(小さじ1)
【さっぱりポン酢だれ】
 ポン酢しょうゆ(大さじ3) + かけ旨ごま油 マイルド(小さじ1)
- ◎つけだれ
【酢こしょうだれ】
 酢(大さじ1) + こしょう(小さじ1/2) + かけ旨ごま油 ワイルド(小さじ1)
【まろやかすだちだれ】
 すだち(20g) + 太白胡麻油(45g)
【温玉だれ】
 温泉卵(1個) + しょうゆ(小さじ1) + かけ旨ごま油 マイルド(小さじ1)

- ◎作り方
 ① 長ねぎは斜め薄切り、きゅうり、大根は千切りにする。
 ② 鍋に★とかけ旨 一番搾りを入れて火にかける。沸騰したら①と豚肉をしゃぶしゃぶする。
 ③ それぞれのたれを合わせて、②をつけていただく。

シメのラーメン

- ◎材料(1人分)
 ラーメン 1玉
 ★鍋の残りの汁 150ml
 ★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2~
 ★豆乳 75ml
 残りの野菜、一味唐辛子 お好み
 かけ旨ごま油 一番搾り 適量
- ◎作り方
 ① ラーメンは表記通り茹でる。★を合わせて、茹でた麺を入れる。残った野菜、一味唐辛子をお好みでトッピングし、かけ旨 一番搾りをかける。

- POINT**
- 鶏むね肉でもOK。その場合、繊維を断つように薄く削ぎ切りにする。
 - 煮汁にもかけ旨 一番搾りを入れることで香り付けになる。
 - 豚肉はすべてささっと茹でてザルにあげ、冷やしてサラダにしても◎



調理時間
5分

#3秒チェンジ!



しらすと長ねぎのペペロンチーノ

- ◎材料(1人分)
 長ねぎ(白い部分) 15cm
 にんにく 1片
 かけ旨ごま油 一番搾り 適量
 鷹の爪(輪切り) 1本分
 水 300ml
 塩 小さじ1/2~
 パスタ 80g
 しらす 30g
 しょうゆ 小さじ1
 パセリ お好み
- ◎作り方
 ① 長ねぎは斜めに薄切り、にんにくはみじん切りにする。
 ② フライパンにかけ旨 一番搾りとにんにく、鷹の爪をいれて弱火で加熱する。
 ③ にんにくの香りが出てきたら水を加え、沸騰したら塩を入れて半分に折ったパスタを入れる。
 ④ 表記時間の1分前にしらすと長ねぎを入れてさっと混ぜる。しょうゆを加えたらお皿に盛り付け、パセリを散らす。仕上げにかけ旨 一番搾りをまわしかける。
- POINT**
- 最後に長ねぎを入れることでシャキッとした食感がアクセントに。
 - 途中で水が足りなくなる場合は追加して調節。
 - 仕上げにかけ旨 一番搾りを入れることで風味豊かになり、旨味もUP!

◎容器の特長

液だれしなくて使いやすい
かけラクボトル



かけ旨ごま油は150g
使い切るまでに
1回も液だれなし!

(使い切るまで平均114.6回使用) ※当社実施液だれテストより(n=20)

