

マルホン 本 胡麻油

マルホン まるっと、本物。マルホン

TAKE
FREE

つと。
きゅう
きゅう

ごまの
旨味を



ごま本来の旨味を活かすため、

圧力をかけ油を搾り取る昔ながらの製法にこだわり、
雑味のないすっきりとした風味に仕上げたごま油です。



昔ながらの圧搾製法

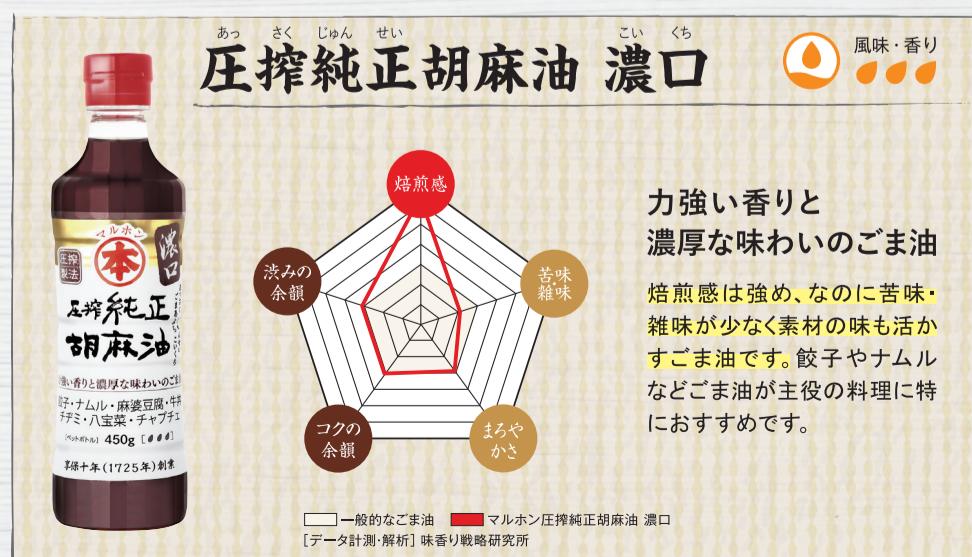
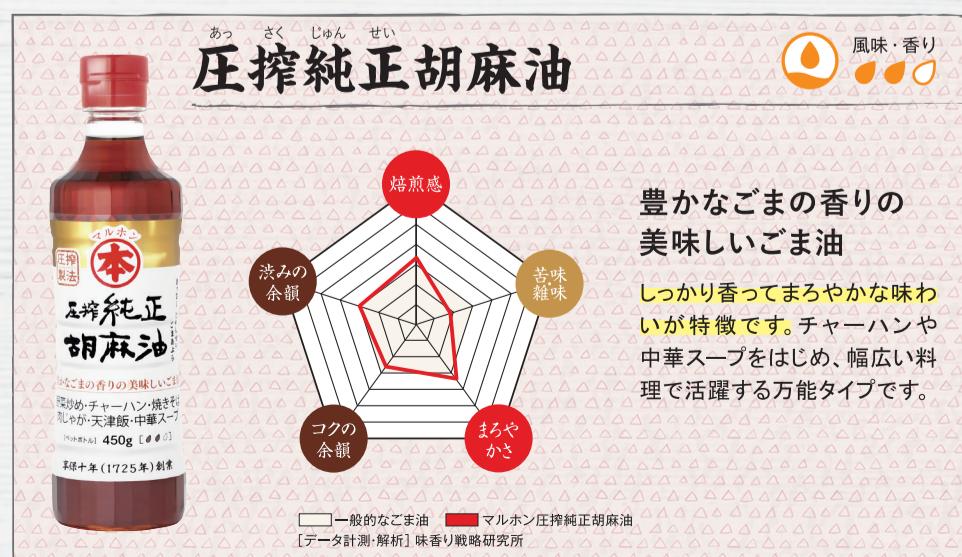
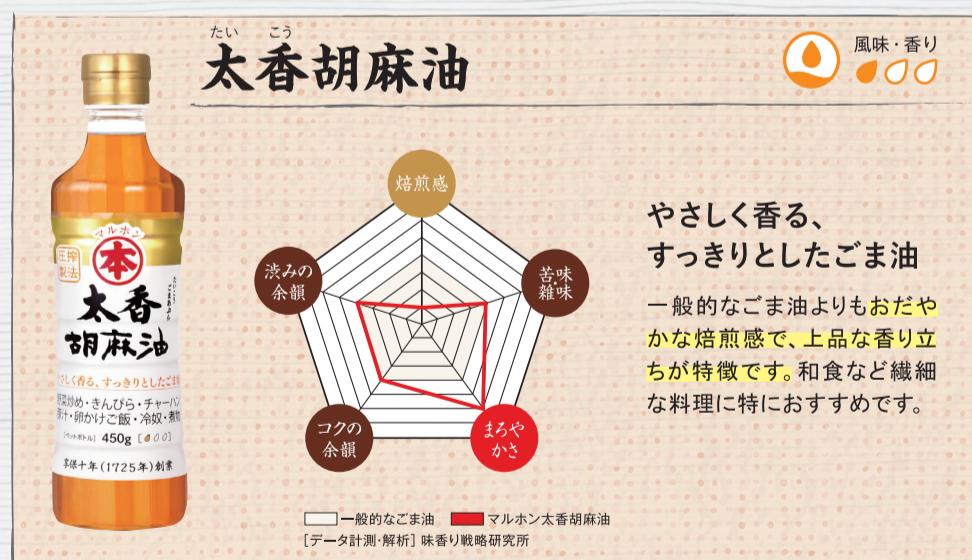
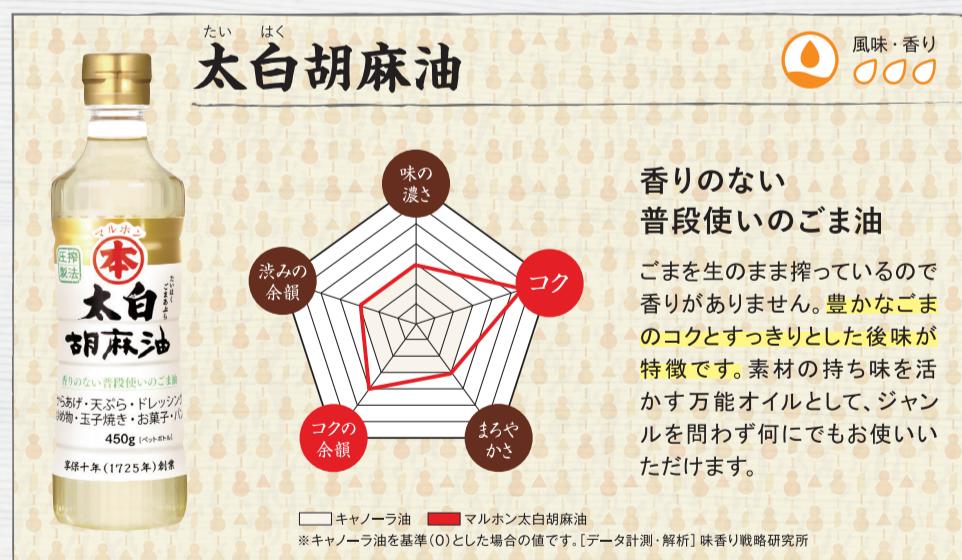
圧力だけでぎゅっと搾る、余分なものは使わない。
マルホン胡麻油の澄んだ味わいは、創業時から受け継がれる圧搾製法によって生み出されます。



国内製造

マルホン胡麻油は、愛知県蒲郡市の「亀岩工場」で製造しています。
海外製のごま油には頼らず、全ての工程を自社工場で管理することで、変わらないおいしさを守っています。

幅広いジャンルに使える豊富なラインアップ



ごまの風味が香ばしい



ごま油で"美味しい、楽

調理時間
15分

ごま油香る具だくさん豚汁

✿材料(4人分)

じゃがいも	1個
にんじん	1/4本
ごぼう	1/3本
長ねぎ	1/2本
しめじ	1/2袋
太香胡麻油(炒め用)	大さじ1
豚肉(こま切れ)	100g
水	500cc
味噌	大さじ2
太香胡麻油(仕上げ用)	適量
七味唐辛子	好み

△作り方

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに、にんじんは半月切り、ごぼうと長ねぎは小口切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②鍋に太香胡麻油を熱し、豚肉を炒める。火が通ってきたら長ねぎ以外の野菜を加えて炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③長ねぎを加えて、味噌を溶かし入れ、仕上げに太香胡麻油をまわし入れる。好みで七味唐辛子を振る。

Point! 具材を太香胡麻油で炒めておくと旨味UP!

たいこう 太香胡麻油

やさしく香る、すっきりとしたごま油



その他のレシピ



シンプルな味つけがやみつき。

調理時間
10分

ごま薫る黄金チャーハン

✿材料(2人分)

A 温かいごはん	250g	小ねぎ	適量
A 卵(S)	2個	塩	小さじ1/3
A 太香胡麻油	大さじ2	水	大さじ1
太香胡麻油	大さじ1		

△作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②中華鍋かフライパンを強火で熱して太香胡麻油をなじませ、①を入れてご飯をほぐしながら手早く炒める。(はじめはボソボソしているが、火が通るとパラパラに。)
- ③小口切りにした小ねぎ、塩を加えて炒め、仕上げに水を鍋肌から入れて全体をさっと蒸らして出来上がり。

Point! 太香胡麻油をまとった米は香り良くツヤツヤに!

圧搾純正胡麻油

豊かなごまの香りの美味しいごま油



その他のレシピ



オールシーズン
食べたい
定番の一品

調理時間
15分

ごま風味のソース焼きそば

✿材料(4人分)

中華麺	3袋
豚バラ肉	250g
キャベツ	3枚
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
ねぎ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
圧搾純正胡麻油	大さじ2
塩	少々
焼きそばソース	大さじ4
オイスターソース	大さじ1
卵	4個
かつお節	適量
青のり	適量
紅しょうが	好み

△作り方

- ①中華麺はザルにあけて、水洗いする。
- ②豚肉は3cm幅に切る。
- ③キャベツはざく切り、にんじん、ピーマンは千切り、ねぎは斜め薄切り、玉ねぎはスライスする。
- ④フライパンを熱して、圧搾純正をひき、②を炒めカリッとしたら、にんじんを加え炒める。
- ⑤キャベツ、ピーマン、ねぎ、玉ねぎを入れ、塩を振り炒め合わせたらお皿に一度取り出し、①を入れて焼きつけるように炒める。
- ⑥カリッとした⑤を戻して合わせ、焼きそばソースとオイスターソースを加えて炒める。なじんだらお皿に盛りつける。
- ⑦玉焼きを作る。フライパンに圧搾純正適量(分量外)を熱し、卵を割り入れて水大さじ1(分量外)を入れて蓋をして好みの固さに焼く。
- ⑧⑨の上に⑦をのせ、かつお節と青のりをふりかけて、好みで紅しょうがを添える。

Point! 圧搾純正を下味にも使用し、豚肉と中華麺をカリッと焼くことで香ばしさが増します。

しい、カンタン。定番レシピ!



その他のレシピ

甘辛ごまチャプチエ

◆材料(4人分)

緑豆春雨	100g	A しょうゆ	大さじ2
牛肉(こま切れ)	120g	A 圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ1
乾燥きくらげ	5g	A はちみつ	大さじ1
ピーマン	1/2個	A にんにく(すりおろし)	1片
にんじん	1/2本	B しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	B 酒	大さじ1
しいたけ	2枚	B 鶏がらスープの素	大さじ1
なら	1/2束	B 砂糖	大さじ1
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ2	B 甜麵醤	大さじ1
青ねぎ	少々		
いりごま 白	大さじ2		

調理時間
25分

◆作り方

- 春雨は沸騰したお湯で2~3分ゆでて、さっと洗い水気を切る。
- 牛肉にAをまぶして10分位置ておく。きくらげは水で戻して、太めの千切りにする。
- ピーマン、にんじん、玉ねぎ、しいたけは千切り、にらは3cm幅に切る。
- フライパンに圧搾純正 濃口を熱して、②を炒める。
- 春雨、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しいたけ、ピーマンの順に炒め、しなりしてきたらにらを加える。
- Bを加えて、絡めながら炒める。
- 器に盛りつけて、青ねぎ、いりごま、好みで糸唐辛子をのせる。

Point 圧搾純正 濃口とはちみつを使用することで、お肉が柔らかく美味しく仕上がります。
好みで糸唐辛子をそえるとより本格的で見た目も鮮やかに！



お弁当のおかずにも最適

ごま油で絶品！おにぎり

◆材料(3個分)

温かいごはん	360g
塩昆布	8g
大葉(千切り)	2枚
いりごま	大さじ1/2
圧搾純正胡麻油	大さじ2

調理時間
10分

◆作り方

- ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 3等分にし、おにぎりにして完成。

Point 圧搾純正 と塩昆布は相性抜群！

和えて
混ぜるだけで
簡単！



こくうま麻婆豆腐

◆材料(4人分)

絹ごし豆腐	1丁(450g程度)	甜麵醤	大さじ1
にんにく	1片	豚ひき肉	300g
しょうが	1片	水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1と1/2+水大さじ2
長ねぎ	1本	圧搾純正胡麻油 濃口(仕上げ用)	大さじ1
しいたけ	4枚	花椒	好み
唐辛子	1本	A 鶏がらスープの素	大さじ1と1/2
圧搾純正胡麻油 濃口	大さじ3	A しょうゆ	大さじ1と1/2
豆板醤	大さじ1/2	A 酒	大さじ2
		A 水	200cc

◆作り方

①下準備

- 豆腐はさいの目に切り、沸騰したお湯で2~3分ゆでて、ざるにあげておく。電子レンジの場合は耐熱容器に入れて、ラップをしないで600Wで2~3分加熱する。その後、出た水分を流す。(熱いのでやけどに注意)
- ②にんにくは芽を取りみじん切り、しょうがは皮をむいてみじん切りにし、長ねぎ、しいたけもみじん切りにしておく。唐辛子は半分に切り、種をとる。Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに圧搾純正 濃口、にんにく、しょうが、唐辛子、豆板醤、甜麵醤を入れて火をつける。
- ④弱火で香りが立つまで焦げないようにじっくり炒めたら、豚肉、長ねぎ、しいたけを加えて中火で炒める。
- ⑤豆腐を加えてなじませたら、Aを加えて強火にしクツクツしてから、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥仕上げに圧搾純正 濃口を垂らし、好みでりつぶした花椒をかける。

Point 仕上げに圧搾純正 濃口を加えることで、コクと旨味がアップします。
花椒を、最後にふりかけるといっそう本格的な味に仕上がります。



ごま油は油切れ◎

たい はく
太白胡麻油
香りのない
普段使いのごま油



その他のレシピ



麺をゆでて和えるだけの
簡単オイルパスタ!



しっとりシフォンケーキ

◆材料 (17cmのシフォン型)	
A 砂糖	40g
A 薄力粉	85g
A ベーキングパウダー	2g
砂糖	40g
B 卵黄	3個分
B 水	80ml
B 太白胡麻油	40ml
B バニラエッセンス	少々
卵白	4個分
レモン汁	小さじ1

◆作り方

- Aは合わせてふるう。砂糖もふるう。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、Aを加え、なめらかになるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白を入れて泡立て、レモン汁、ふるった砂糖を2~3回に分けて加え、角が立つまで泡立てる。
- ②のボウルに③を2~3回に分けて入れて混ぜ合わせ、水でぬらした型に入れる。
- 170°Cに予熱したオーブンで35分ほど焼く。

Point 卵白をしっかりと角立てするために、ボウルやミキサーに水分がついていないようにします。

調理時間
25分
(焼成時間除く)

ごま香るジューシーからあげ

調理時間
40分

◆材料 (3~4人分)

鶏もも肉	2枚(500g)
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ2/3
A しょうが(すりおろし)	大さじ1/2
A にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
A こしょう	少々
溶き卵	1個分
片栗粉	大さじ5
揚げ油(太白胡麻油:太香胡麻油) 7:3	

◆作り方

- 鶏もも肉を一口大に切る。
- ボウルにAと①を入れてもみこむ。このまま冷蔵庫で20分漬け込む。
- ②に溶き卵を加えてみ混ぜ、片栗粉も加える。
- 鍋に太白胡麻油:太香胡麻油を7:3の割合で入れ170°Cに熱し、③を半分ずつ2分揚げる。
- 表面が固まったら上下を返してまんべんなく揚げる。
- 網にあげて油を切る。
- 揚げ油を高めに180°Cに熱し、⑥を半分ずつ2分揚げる。(2度揚げ)
- 網にペーパータオルを敷いて、油をしっかり切る。

揚げ油には
太香胡麻油を加えて、
ごまの風味をプラス!



ほうれん草の玉子焼き

調理時間
10分

◆材料 (2人分)

ほうれん草	1/3束
塩	小さじ1/4
太白胡麻油(和える用)	適量
卵	3個
薄口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
太白胡麻油(焼く用)	大さじ1

◆作り方

- ほうれん草はさっと塩ゆです。(ゆで過ぎないように)冷水にとって、水気をよく絞り2cm幅に切り太白胡麻油で和えてコーティングする。
- ※電子レンジでほうれん草を加熱する場合は、洗ってラップをかけ600Wで2分加熱する。
- 卵液に薄口しょうゆ、砂糖、①を混ぜる。フライパンに太白胡麻油を入れて熱し、中火にして1/3を流し入れて焼く。折りたたみ、同様にして2回焼く。

Point ほうれん草を太白胡麻油で和えてコーティングするのが旨味を引き出すコツ!

明太子のオイルパスタ

調理時間
15分

◆材料 (2人分)

パスタ(細口)	150g
塩	少々
太白胡麻油	大さじ3
辛子明太子	1腹分(2本)
青ねぎ(小口切り)	4本分
レモン(くし切り)	2切れ
かいわれ大根	少々

◆作り方

- 鍋に湯(分量外)を沸かし、塩を入れてパスタをゆでる。ザルに上げ、水気を紙タオルで拭いてからボウルに入れる。
- ①に太白胡麻油、うす皮をはいでほぐした辛子明太子、青ねぎを入れて手早く混ぜる。
- 皿に盛り、レモン、かいわれ大根を添える。

Point 太白胡麻油はクセがないからさっぱりとした仕上がり。

