

いろいろなシーンで  
おいしくな〜れ!

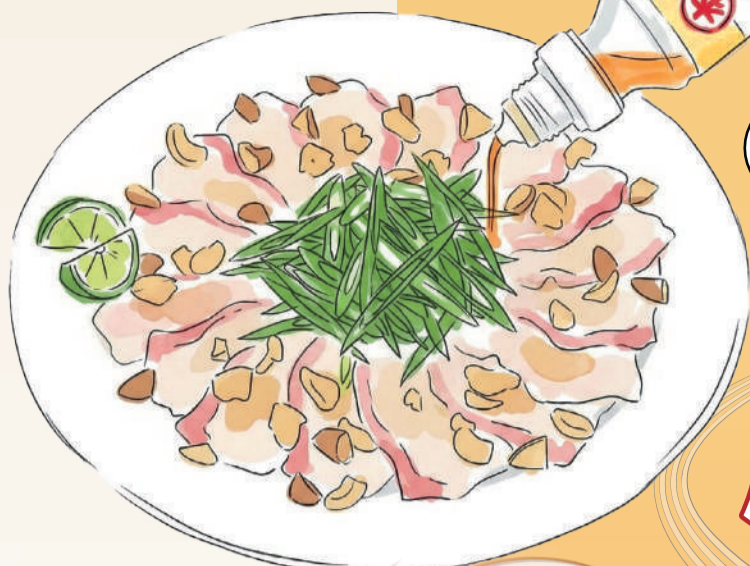


まるっと、本物!

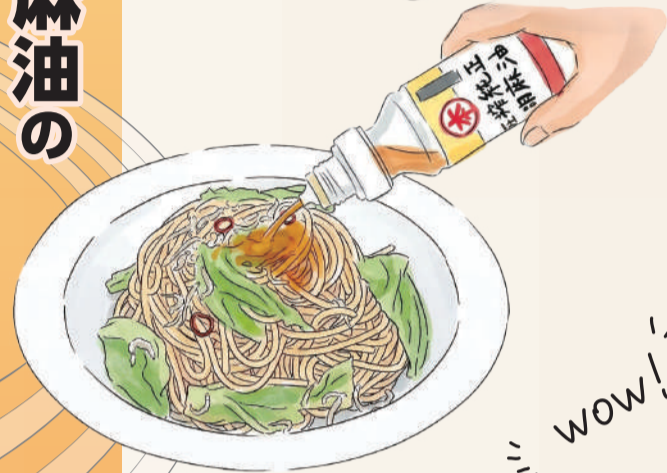
# 魔法の

マルホン胡麻油の

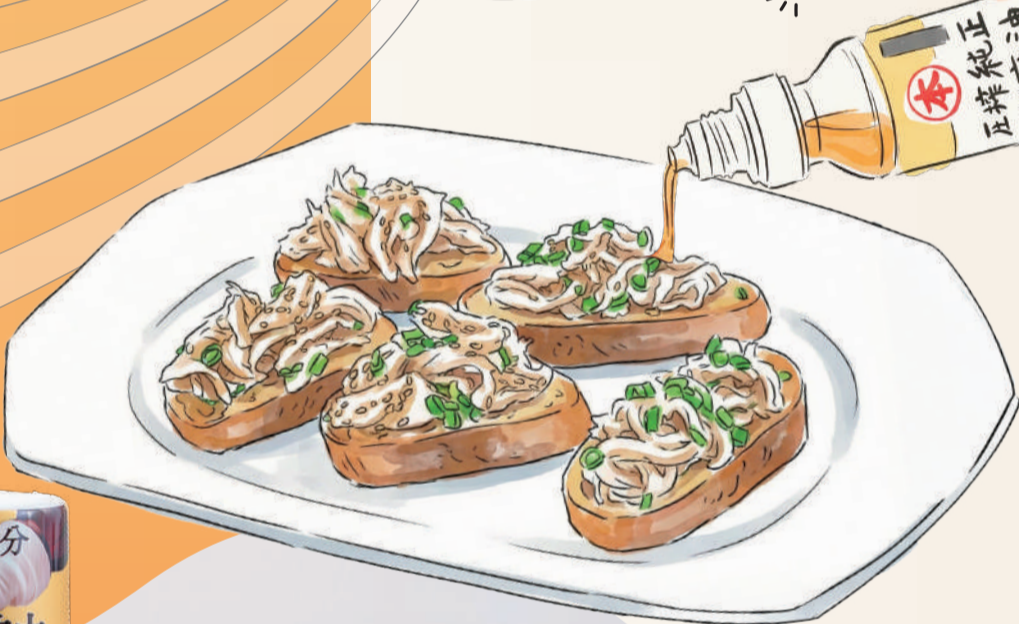
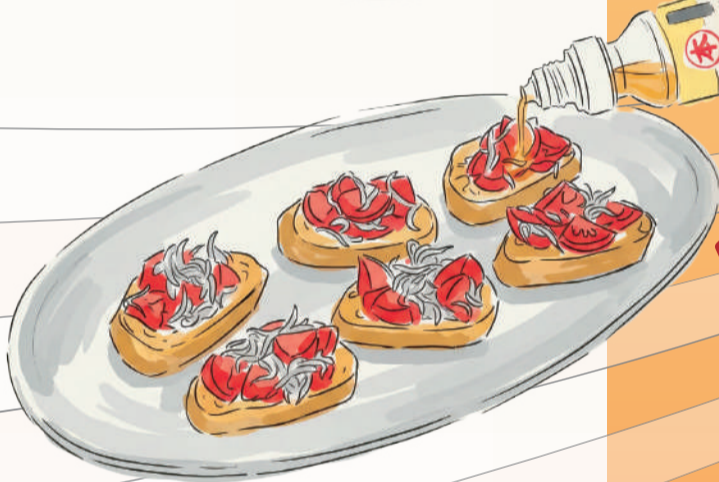
# まわし



Yummy



WOW!



## 押した分だけ 自由自在

料理がもっと  
快適になるごま油

あっさくじゅんせいごまあぶら  
圧搾純正胡麻油  
プッシュボトル



便利な「プッシュボトル」を採用

ポイント01

片手で簡単に量の調整ができ  
1滴から使える



ポイント02

液だれしないので  
容器がべたつかない!

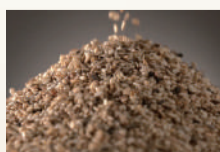


※当社実施液だれテストより (n=20)



### 昔ながらの圧搾製法

あっさくせいほう  
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「自社工場」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。

# にぎやかなパーティーでもまわし!



繊細な真鯛を彩る、

ナッツとごま油の共演



## 真鯛と青ねぎの中華風カルパッチョ

●調理時間: 10分

【材料】2人分

真鯛(刺身用)	180g
塩	小さじ1/4
青ねぎ	2本
ミックスナッツ	20g
しょうゆ	少量
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1/2
すだち	適量

【作り方】

- ①真鯛は薄くそぎ切りにし、器に並べて塩をふる。
- ②青ねぎは斜め切りにし、ミックスナッツは粗く刻む。
- ③真鯛の上にミックスナッツを散らし、中央に青ねぎをのせる。しょうゆをかけ、压榨純正(プッシュボトル)を1まわし(約小さじ1/2)する。
- ④すだちを添え、食べる直前にすだちを搾る。

### ごま油ポイント



压榨純正の芳醇な香りを軸に、ナッツの食感とねぎの爽やかさが真鯛の旨味を引き立てます。プッシュボトルなら、繊細な刺身の風味を邪魔することなく、理想的なバランスで仕上げのひと振りが可能です。

# 忙しい朝にもまわし!



ごま油香る、  
至福の朝食



## 生わかめの混ぜごはん

●調理時間: 10分

【材料】2人分

生わかめ	40g
温かいごはん	400g
塩	小さじ2/3
いりごま 白	大さじ1
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1

【作り方】

- ①生わかめは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに温かいごはんを入れ、生わかめ、塩、いりごまを加えて混ぜる。
- ③压榨純正(プッシュボトル)を2まわし(約小さじ1)かけ、全体をさっくり混ぜる。

### ごま油ポイント

ごま油の香ばしさが海の幸の風味をぐっと引き立て、シンプルなながらも優しいコクが広がります。



压榨純正が  
納豆を格上げ!



## 中華風納豆ごはん

●調理時間: 5分

【材料】2人分

青ねぎ	1本
納豆	2パック(45g×2)
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
いりごま 白	小さじ2
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1/2
温かいごはん	400g

【作り方】

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに納豆(付属のタレは不使用)を入れて混ぜ、鶏がらスープの素、しょうゆ、いりごま、青ねぎを加えてさらに混ぜる。
- ③压榨純正(プッシュボトル)を1まわし(約小さじ1/2)かけ、全体になじむまで混ぜる。
- ④温かいごはんに③をのせる。

### ごま油ポイント

压榨純正が粘りを適度に抑え、芳醇な香りとコクが見事に納豆となじみます。



### しらすご飯にもまわし





自宅で和風バル!

## 鶏ささみと青ねぎのごまブルスケッタ

●調理時間: 15分

【材料】2人分

鶏ささみ	2本(120g)
水	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
青ねぎ	2本
わさび	小さじ1/3
いりごま 白	大さじ1
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1+適量(仕上げ用)
バゲット	6枚

【作り方】

- 鶏ささみは耐熱容器に入れ、水、酒、塩、こしょうを振り、ふんわりラップをする。600Wの電子レンジで2分加熱し、裏返して1分加熱する。粗熱が取れるまでそのまま置いておく。粗熱が取れたら手でほぐす。汁は取っておく。
- 青ねぎは小口切りにする。
- ボウルに鶏ささみ、青ねぎ、わさび、いりごま、塩小さじ1/4(分量外)、①の蒸し汁を小さじ1入れ、压榨純正(プッシュボトル)を2まわし(約小さじ1)かけて混ぜる。
- 15mm幅に切ったバゲットはトースターで焼く。
- バゲットに③をのせる。压榨純正(プッシュボトル)をそれぞれ1まわし(適量)かける。



カリッともっちり!

甘み弾ける黄金ちぢみ

## とうもろこしとチーズのチヂミ

●調理時間: 20分

【材料】2人分

コーン(缶詰)	120g
薄力粉	60g
水	60ml
卵	1個
塩	小さじ1/5
ピザ用チーズ	30g
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約大さじ1
<タレ> しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1/2

【作り方】

- コーンはザルにあげて水気をしっかり切る。
- ボウルに薄力粉、水、卵、塩を入れて混ぜ、コーンとピザ用チーズを加えて全体を混ぜる。
- フライパン(20cm)に压榨純正(プッシュボトル)を3まわし(約小さじ2)入れて中火で熱し、生地を流し入れて広げる。中火で3~4分焼く。
- 焼き色がついたらひっくり返し、弱めの中火で2分ほど焼く。
- フライパンの縁から压榨純正(プッシュボトル)を1まわし(約小さじ1)入れ、中火にして再度ひっくり返し、1~2分焼いて表面をカリッと仕上げ上げる。
- 火を止め、まな板に取り出して一口大に切り分ける。混ぜ合わせた<タレ>を添える。



旨みの相乗効果!

## しらすとトマトのガーリックブルスケッタ

●調理時間: 10分

【材料】2人分

ミニトマト	6個
んにく	1片
しらす	20g
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
バゲット	6枚
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	適量

【作り方】

- ミニトマトは4等分のくし形切りにする(大きければ横半分に切る)。んにくは半分に切る。
- ボウルにミニトマト、しらす、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 15mm幅に切ったバゲットに压榨純正(プッシュボトル)をそれぞれ1まわし(適量)かける。トースターで色づくまで焼き、熱々のうちにんにくの切り口をこすりつける。
- バゲットに②をのせ、仕上げに压榨純正(プッシュボトル)をそれぞれ1まわし(適量)かける。



ごま油ポイント



生地を压榨純正で香ばしく焼き上げ、仕上げに鍋肌からもうひとまわしすることで、表面をカリッと、中をもっちりとした理想の食感に仕上げます。

アイスにもまわし



# おつまみにまわし!



食感を楽しむ

贅沢冷奴

## トマトとザーサイの中華冷奴

●調理時間: 5分

【材料】2人分

トマト(小)	1個(100g)
ザーサイ(味付き)	30g
長ねぎ	5cm
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1/2

【作り方】

- トマトは1cm角に切り、ザーサイは粗みじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ボウルにトマト、ザーサイ、しょうゆ、酢を入れて混ぜる。
- 絹ごし豆腐は半分に切り水気を軽く切って器に盛り、②をかける。
- 白髪ねぎをのせ、压榨純正(プッシュボトル)を1まわし(約小さじ1/2)する。



ごま油ポイント

トマトの酸味にザーサイの食感、そして压榨純正の深いコクが重なり、さっぱりしつつも奥行きのある味わいが生まれます。



ごま油で

種までおいしい!

## まるごとピーマンの焼き煮

●調理時間: 10分

【材料】2人分

ピーマン	1袋(小さめ5個)
しょうが	1/2片
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)	約小さじ1+適量(仕上げ用)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ3
鰹節	大さじ1

【作り方】

- 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。
- フライパンに压榨純正(プッシュボトル)を2まわし(約小さじ1)ほど入れて温め、焼き色をつけるようにピーマンを焼く。
- 全体に焼き色がついたらしょうが、めんつゆ、水を入れて、蓋をして弱火で5分ほど煮る。鰹節をのせて、最後に压榨純正(プッシュボトル)を1まわし(適量)かける。



ごま油ポイント

蒸し焼きにすることでジューシーになります。ピーマンの水分がはねやすいので蓋をしながらかくと良いです。

# 主役メニューにも **まわし**!

芳醇な香りで包むパスタ

## じゃことキャベツのペペロンチーノ

●調理時間：20分

【材料】2人分

キャベツ …………… 3枚(150g)  
にんにく …………… 1片  
スパゲッティ …………… 160g  
赤唐辛子(輪切り) …………… 1本分  
ちりめんじゃこ …………… 20g  
塩 …………… 小さじ1/3  
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)  
…………… 約大さじ2と小さじ1/2

【作り方】

- キャベツはざく切りにする。にんにくは芽を除いてすりおろす。
- 鍋に湯2Lを沸かして塩小さじ1(分量外)を加え、スパゲッティを表示時間どおりにゆでる。ゆであがり2~3分前にキャベツを同じ鍋に加えてゆでる。
- フライパンにすりおろしたにんにく、赤唐辛子、压榨純正(プッシュボトル)を**6まわし(約大さじ2)**ほど入れて香りが出るまで弱火で加熱する。
- スパゲッティとキャベツを湯切りし、ボウルに移す。加熱したにんにく、赤唐辛子をごま油ごと加え、ちりめんじゃこも入れて全体を混ぜる。
- 器に盛り、压榨純正(プッシュボトル)を**1まわし(それぞれ約小さじ1/4)**かける。



### ごま油ポイント

仕上げに压榨純正をもうひとまわしすれば、よりコク深い味わいを楽しめます。

**7**  
まわし!



これ一杯で  
満たされる

**3**  
まわし!

## 包まないワンタンスープ

●調理時間：15分

【材料】2人分

長ねぎ …………… 1/2本  
にら …………… 20g  
しょうが …………… 1かけ  
ワンタンの皮 …………… 8枚  
豚ひき肉 …………… 150g  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)  
…………… 約小さじ1と1/2  
水 …………… 500ml  
鶏がらスープの素 …………… 小さじ2  
酒 …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 小さじ1/2  
粗びき黒こしょう …………… 適量

【作り方】

- 長ねぎは斜め薄切りに、にらは4cmの長さに切る。しょうがは皮をむいてせん切りにし、ワンタンの皮は斜め半分に切る。豚ひき肉は塩、こしょうで下味をつける。
- 片手鍋に压榨純正(プッシュボトル)を**2まわし(約小さじ1)**入れて中火で熱し、しょうがを入れて香りが立つまで炒める。豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 水と鶏がらスープの素、酒、しょうゆ、長ねぎを加え、長ねぎに火が通ってきたらワンタンの皮を1枚ずつ入れる。皮が透き通ってきたらにらを加え、塩小さじ1/4(分量外)で味を調える。
- 火を止め、器に盛り。仕上げに压榨純正(プッシュボトル)を**1まわし(それぞれ約小さじ1/4)**かけ、粗びき黒こしょうを振る。

### 豚汁にも **まわし**



ポリポリ食感!  
あと引く旨み

**3**  
まわし!

## 豚バラとたくあんのキムチチャーハン

●調理時間：15分

【材料】2人分

たくあん …………… 50g  
長ねぎ …………… 1/2本(50~60g)  
卵 …………… 2個  
豚バラ肉(薄切り) …………… 150g  
酒 …………… 大さじ1  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
压榨純正胡麻油(プッシュボトル)  
…………… 約小さじ1と1/2  
白菜キムチ …………… 100g  
温かいごはん …………… 400g  
鶏がらスープの素 …………… 少量

【作り方】

- たくあん、長ねぎは粗みじん切りにする。卵は溶きほぐす。豚バラ肉は1~2cm幅に切り、酒、塩、こしょうを振る。
- フライパンに压榨純正(プッシュボトル)を**2まわし(約小さじ1)**を入れて中火で熱し、豚バラ肉を焼くように炒める。脂が出てきたら白菜キムチを加え、水分を飛ばすように炒め合わせる。
- ごはんを加えて広げ、強めの中火でほぐしながら炒める。フライパンの端をあけて卵を流し入れ、半熟状になったら全体を混ぜる。
- たくあん、長ねぎ、鶏がらスープの素を加えてさっと炒め、塩、こしょう(各分量外)で味を調え、火を止める。仕上げに压榨純正(プッシュボトル)を**1まわし(約小さじ1/2)**する。