

## 日清オイリオグループの食育推進活動 1月29日(土)、WEB食育企画をライブ配信で開催 ～おうちで過ごすバレンタインデーに向けた、簡単・特別メニューの料理講習～ 使用油に含まれる健康成分についても紹介

日清オイリオグループ株式会社(社長:久野 貴久)は、「日清オイリオグループビジョン 2030」で目指す姿の実現に向けて、当社グループが注力していく6つの重点領域の中に「すべての人の健康」や「おいしさ、美のある豊かな生活」を設定しています。

このたび、この取り組みの一環として、手軽に楽しく、健康的な料理を楽しんでいただくためのWEB食育企画「おうちで過ごすバレンタインデーメニュー」の料理講習、並びに食用油に含まれる健康成分のご紹介をライブ配信で行いました。なお、当日の様子は、2月末頃、当社ホームページなどに動画掲載いたします。



右)料理研究家 若林三弥子先生

[画像ダウンロード](#)

- 企画名: 日清オイリオ WEB 食育企画
- 開催日: 2022年1月29日(土)
- 場 所: 株式会社マーケティングフォースジャパン(東京都中央区) ※当社グループ会社
- 主 催: 日清オイリオグループ株式会社
- 参加者: 日清オイリオネット会員 10名様
- 講 師: 株式会社ボアメザ代表 若林三弥子氏(以下、若林先生)  
料理研究家 / サロンアドバイザー / エッセイスト

2005年、北鎌倉の自宅にて、料理教室「boa mesa」を始める。料理、スタイリング、おもてなし、すべてに満足できると評判のレッスンにはワンクールに400名以上の生徒が通い、登録者数は1600名以上「日本でいちばん予約のとれないサロン」の「サロネーゼ」としても知られるが、独自の野菜調理法「蒸しいため®」でも注目を集めている。

2020年「若林三弥子オンラインサロン Familia boa mesa」をスタートさせ、多くのファンをメンバーに集めている。2022年「escola boa mesa」開校。

## ■企画概要

### 1. 食用油に含まれる健康成分のご紹介

当社社員から、料理に使用したオリーブオイルに含まれるオレイン酸、えごま油やアマニ油に含まれるα-リノレン酸の健康性について分かりやすく紹介し、日々の食用油選びのヒントにさせていただける情報を提供。

### 2. 料理講習

若林先生より、大切な人と過ごすバレンタインデーに、いつもとちょっと違う調理方法や味つけで作った特別なメニューを楽しんでいただける、当社食用油使用の料理講習を実施。ライブ配信で実際に調理しながら、おいしく仕上げるポイントや参加者からの質問について解説し、次の3品を仕上げました。

- ① 「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」に漬け込んだ、「鶏もも肉のオリーブオイルマリネ低温仕上げロースト」
- ② 仕上げに「日清有機えごま油」を使い、砂糖を使わずにんじんの甘みを引き出した「にんじんのグラッセ」
- ③ 「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」が香る、バレンタインにぴったりの「ポ・ド・クレーム・シヨコラ」

※当日の様子は、2月末頃、当社ホームページなどに動画で掲載予定です。

当社ホームページ：<https://www.nisshin-oillio.com/company/sustainability/sustain/project.html>

## 【当日の様子】

### ○料理講習



料理講習を行う若林先生

[画像ダウンロード](#)

### ○料理に使った食用油



右) BOSCO エキストラバージンオリーブオイル

左) 日清有機えごま油

[画像ダウンロード](#)

### ○調理品



「にんじんのグラッセ」を添えた

「鶏もも肉のオリーブオイルマリネ低温仕上げロースト」

[画像ダウンロード](#)



「ポ・ド・クレーム・シヨコラ」

[画像ダウンロード](#)

## ■レシピ

### 【鶏もも肉のオリーブオイルマリネ低温仕上げロースト】

#### ○材料(4人分)

食材	分量
鶏もも肉	2枚
塩麴	小さじ2
BOSCO エキストラバージンオリーブオイル	大さじ4
ローリエ、ローズマリーなどハーブ	適宜
白粒こしょう	10粒程度
バルサミコビネガー	大さじ2



#### ○作り方

1. 鶏もも肉は常温にもどし、余分な脂肪やスジを取り除き、フォークなどで数カ所刺して塩麴を揉み込む。
2. BOSCO エキストラバージンオリーブオイル・ハーブ・白粒こしょう・1.の鶏もも肉を耐熱のジップ袋に入れ、袋の外から手でよく揉み込み馴染ませる。
3. 厚手(できれば鋳物ホーローなど)の鍋に湯を沸かし、80℃になるまで冷まし、鶏もも肉を入れた袋を沈める。袋の口を開けたまま肉をつついて空気を抜き、袋の口を閉める。
4. 火を止めたまま蓋をして約20分おき、取り出す。
5. 鶏もも肉の皮目を下にしてフライパンにおき、弱めの中火で皮目に綺麗な焼き色がつくまで焼き、取り出して切り分ける。
6. 鶏もも肉を取り出したフライパンに残った、BOSCO エキストラバージンオリーブオイルにバルサミコビネガーを加え、よくかくはんして乳化させ、盛り付けた鶏もも肉の上にかける。

### 【にんじんのグラッセ】

#### ○材料(4人分)

食材	分量
にんじん	1本(200~250g)
塩	ふたつまみ
BOSCO エキストラバージンオリーブオイル	少々
だしまたはコンソメスープ	大さじ3~4
日清有機えごま油	少々



#### ○作り方

1. にんじんは皮付きのままよく洗い、5cm程度の長さのシャトー切りにする。
2. 火にかけていない厚手のフライパンまたは鍋に、1.のにんじんを入れ、塩・BOSCO エキストラバージンオリーブオイル・だしまたはコンソメスープを加え、蓋をして強火にかけて、3分間蒸しいたため<sup>®</sup>する。
3. 仕上げに日清有機えごま油をかける。

## 【ポ・ド・クレーム・ショコラ】

### ○材料(100ml 容量カップ 6 個分)

食材	分量
生クリーム	200ml
製菓用チョコレート	100g (カカオ 50%程度のもの)
グラニュー糖	大さじ 1
牛乳	200ml
卵黄	2 個(L サイズ)
BOSCO エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
飾り用ベリー・セルフィーユなど	適宜



### ○作り方

1. 厚手の鍋に生クリームを入れ、中火にかけて沸騰させる。そこに製菓用チョコレートを入れて火からはずし、余熱で完全に溶かす。
2. チョコレートが溶けたら、グラニュー糖と牛乳を加えて中火で温める。
3. 卵黄を溶いて BOSCO エキストラバージンオリーブオイルを加え、2.に入れる。
4. 厚手の鋳物ホーロー鍋にキッチンペーパーをたたんで敷き詰め、その上に耐熱カップを並べる。カップに 3.を濾しながら入れる。鋳物ホーロー鍋に、カップの半分程度の高さまで熱湯をはる。
5. 4.を強火にかけて再沸騰させ、キッチンペーパーを被せてから蓋をし、弱火で約 30 分蒸し焼きにする。鍋から取りだし、飾り用ベリー・セルフィーユをのせる。

リリースに関するお問合せ先:

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目 23 番 1 号