

## 「素晴らしきオリーブオイルの世界 ～長い歴史と食文化を有する自然食品～」

講師 日清オイリオグループ(株) 食品事業部・商品戦略部 兼 中央研究所 主管  
オリーブオイル テイスティング パネルリーダー 鈴木 俊久氏



ここ近年、さまざまな油が健康に良いと話題に上がっているが、オリーブオイルは約20年前に健康に良い食品として取り上げられるようになってから、日本人の食における生活スタイルの変化を背景に、健康への有効性に対する高い認識

と相まって幅広い年齢層で消費拡大を続けている。オリーブオイルは現在、家庭用食用油でキャノーラ油に次ぐ2番目の消費金額となっている。

### オリーブの歴史

オリーブは紀元前4千年頃シリア・トルコの国境あたりを起源とし、その後イタリア、スペインなどに伝播していった。日本では安土桃山時代にポルトガルから渡来し、明治時代から小豆島で広く生産されるようになった。

### 植物としてのオリーブ

オリーブの果実の組成は油分：水分：固形分＝約2：5：3で油の大部分は果肉に含まれている。1本の木から取れる油は多くても10kg程度である。オリーブの実は8月～10月にかけて大きく成長し、はじめは緑色をしている。11月頃に紫色に色づき、12月には紫黒色に完熟する。オリーブの品種は約1600種あり、品種によって果実の大きさ、油分、味、栄養成分も異なる。

### オリーブオイルの作り方

バージンオリーブオイルの製造工程は単純で、化学薬品を一切使わず、物理的方法のみで製造している。精製処理をしないため、色や香り、ビタミンEやポリフェノールなどの微量成分が脂の中に残っている。そのため、油は色づいており、フルーティな風味がある。

バージンオリーブオイルは原料の果実の品質がオイルの品質（風味や健康性等）に大きく影響する。ポリフェノールの含有量は実の青いうちが多く、実の色が変わると急激に減少する。香りの質も収穫時期によって変化する。

「バージンオイル」は精製処理をせずに製造されたもので「ピュアオイル」は精製処理した油を混合したオリーブオイルである。

### オリーブオイルの利用

オリーブオイルは10年前と比べると調味料

としてよく使われるようになった。

オリーブオイルは豊かで個性的な風味があるので、その風味を生かして調味料として使うことができる。使い方の提案として、トマトにかける（リコピンの吸収率がアップ）、なすをオリーブオイル漬けにする（減塩+保存性アップ）、魚にかけてオープン焼きにする（魚の油を逃さず食べられる）など。

### オリーブオイルの健康性

地中海型食生活が心臓・血管系疾患に対して有効という研究結果から、オリーブオイルの健康効果が注目されている。地中海式ダイエットではオリーブオイルは毎日摂取する食品として挙げられている。オリーブオイルは他の植物油に比べてオレイン酸含量が多く、脂質代謝においてオレイン酸はLDLコレステロール、HDLコレステロールに影響を与えない。米国FDAでは健康強調表示として1日の総摂取カロリーを増やさず、主に動物性脂肪から摂取している飽和脂肪酸のうち、約23gをオリーブオイルに置き換えることについて「オリーブオイルに含まれるオレイン酸の働きで、冠動脈性心疾患のリスクを低減する可能性がある」という表示を許可している。

その他オリーブオイルの健康効果としては、まだ研究段階ではあるが、糖尿病、メタボ、アルツハイマー病、潰瘍性大腸炎、便秘、乳がん、胃がん、逆流性食道炎の予防などさまざまな効果が期待されている。

### オリーブオイルの風味評価

最後にオリーブオイルのテイスティングを行った。

オリーブオイルの風味評価は、風味上の欠点を探し出し、バージンオイルのクラス分けを行うためのものである。風味において何らかの欠点があるとエキストラバージンとはならない。

具体的なテイスティング方法の説明を受け、実際に4種類のオリーブオイルをテイスティングした。比べてみると色、香り、味に違いがあり、辛味のあるものもあった。この違いはオリーブの品種、産地、収穫時期によるものである。原料のオリーブの保管方法、搾油装置の管理やタンクでの保管方法が悪いと風味に欠点が生じる。

(文責 地活 堀江真規)