

【オリーブオイル健康ラボ グルメトレンドで健康になれるコラムを公開】

## 2024年のトレンドを、家庭の食卓で楽しもう！

### 最新「オリーブオイル活用術」

～「トレンド①定番メニューのアレンジ、マンネリ解消」編～

「オリーブオイル健康ラボ」(<http://www.oliveoil-lab.jp/>)は、健康・美容効果に富んだ調理油として日本の家庭に定着した「エクストラバージンオリーブオイル」だからこそできる2024年最新の使いこなし術をご紹介します。

SNSなどで流行する、さまざまな食のトレンドをご家庭の食卓に取り入れるコツは「オリーブオイル」をプラスすること、ということをご存じですか？改めて知りたい「家族に嬉しい健康効果」や「鮮度の秘密」、最新「クッキングオリーブ」活用法とともに、2024年、メディアの皆様シリーズとしてお届けいたします。楽しみながら家族の健康も守りたい、そんな読者・視聴者の皆様に喜ばれる記事や番組づくりの一助となれば幸いです。

#### 2024年の食トレンド……定番食材・メニューを美味しく・楽しくする「アレンジ」が注目

コロナを経て高まる健康管理意識や、物価高騰の中、家庭にも取り入れることのできる「グルメトレンド」の中心にあるのは「定番回帰」のようです。『ワンパン料理』や『無限〇〇』『悪魔の〇〇』など、「家にあるもの」「手に入りやすいもの」を使って「ワンアクション」で「美味しくする」「見た目を楽しくする」、そんな「アレンジの工夫」が人気となっています。

また2024年のトレンド予測として「おにぎり」など「コスパ・タイプのよい定番メニュー」としての「和食」への回帰が見られるのも特徴です。

#### 今やおなじみの「オリーブオイル」が、和食の「最強アレンジ調味料」になる！

TVでおなじみの佐藤秀美先生によれば、エクストラバージンオリーブオイルにはイタリア料理に限らず、毎日の食卓でよく使う定番食材を美味しくアレンジできる「2つのチカラ」があるといいます。

- ① **薬味の香りをプラス**：特有の風味「青葉の香り（緑の香り）」を「薬味に共通する風味」と捉えることがポイントです。「青葉の香り（緑の香り）」の元となる成分は緑黄色野菜や海藻類に共通する“緑の香り”と同じ成分です。このため、シソ、三つ葉、青ネギ、カイワレ大根など、日本の食卓に馴染み深い薬味を連想させます。
- ② **食べ飽きないコクをプラス**：そもそも油自体が、料理のコクを増すことがわかっています。香りを足しながらコクを足すことができるオリーブオイルは、コスパや健康のためにもっと食べたい食材の「アレンジ調味料」としてピッタリ。

### 佐藤秀美先生考案 香りとコクのアレンジ薬味 「おろしオリーブオイル」

「薬味を添える」感覚で「緑の香り」と「豊かなコク」がプラスできるオリーブオイルを、この時期安く手に入りやすい大根おろしにかけただけで、薬味の慣れ親しんだ風味にコクが増したような味わいの「万能アレンジ薬味」ができます。

#### <和食の栄養がもっと摂りやすく！>

##### ■ お魚

- ・高いけど摂りたいお魚、せっかく食べるなら良質の油と合わせることで、脂溶性であるビタミンDの吸収も良くなります。
- ・缶詰でもOK！鯖の水煮に「おろしオリーブオイル」を添えるだけで副菜の一品に。

##### ■ 海藻

- ・ワカメの酢の物など、海産物とは香りの相性が抜群。香りを足しながらコクも足せます。

##### ■ 鶏のムネ肉

- ・安く高たんぱく、あっさり低脂肪な鶏むね肉をもっと食卓に！香りとコクでマンネリ解消。

##### ■ 毎日食べたい納豆や豆腐に“チョイ足し”すれば爽やかな風味とコクで食べ飽きない！



## しかも家族の健康にもイイ！・・・エクストラバージンオリーブオイルで特筆に値する成分

- ① **オレイン酸**（成分の80%を占める、質の良い脂肪酸。悪玉とも言われる血中LDLコレステロールの低下に役立つ）
- ② **βカロテン**（他の植物油には含まれない。抗酸化作用を示し生活習慣病予防に役立つ）
- ③ **機能性成分**（特有のポリフェノールなど。抗炎症、抗酸化、抗不整脈、血管拡張作用などが期待できる）

これらの成分を併せ持つエクストラバージンオイルには、現在、様々な健康効果が期待されています。実際に、2004年には米国食品医薬品局（FDA）が「1日スプーン2杯分（23g）で、心臓病のリスク低減の可能性がある」という表示を許可しています。



### 佐藤秀美先生（さとうひでみ）

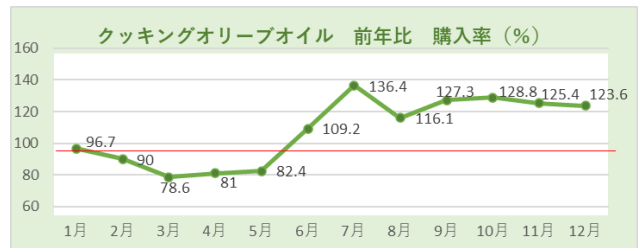
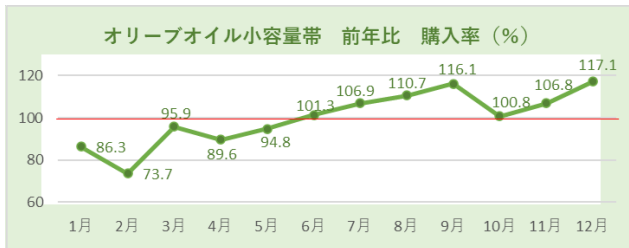
学術博士(食物学)／日本獣医生命科学大学客員教授

横浜国立大学卒業後、企業で調理機器の開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士・博士課程を修了。学術博士。専門は食物学。大学で教鞭をとる傍ら、栄養士免許を取得。研究者と主婦の目線で料理や栄養を研究。著書多数。

## トレンドを超え、「定番」となったオリーブオイル

特定の食のトレンドは流行である可能性がありますが、中には長い間存在し、食文化に定着したものもあります。エクストラバージンオリーブオイルはまさにその代表例。80年代初頭に大ヒットし、90年代以降、家庭へ浸透。今やその健康・美容効果が殊更メディアに取り上げられることも少なくなりましたが、それは嗜好品というより必需品となった証。家庭に常備される調理用オイルとしてすっかり定着しています。

また物価高騰の中でも「クッキングオリーブオイル」と呼ばれるカテゴリーや小容量サイズの売上は右肩上がりです。上昇を続けており、いまや「定番」の調理油として日本の家庭に欠かせないものとなっていることが窺えます。（＊1）



<出典> ＊1）インテージ SCI（15-69歳）オリーブオイル市場 2023年1月～2023年12月 前年対比

### 今回の Point

- ・【オリーブオイル＋大根おろし】で「最強アレンジ調味料」になる！しかも家族の健康にもイイ！！
- ・子供からお年寄りまで、家族の食卓で楽しめるエクストラバージンオリーブオイルは、香り・辛味が強すぎないミディアム（中ぐらい）の爽やかなものがお勧めです。

- その他のオリーブオイル活用レシピや詳細に関しては、オリーブオイル健康ラボ HP 内コラムをご覧ください●

『“健康”と“美味しさ”を兼ね備えた、普段の食卓に手軽に取り入れられるレシピ』

URL : <https://oliveoil-lab.jp/column/index3.html>

### <オリーブオイル健康ラボとは>

「オリーブオイル健康ラボ」は、日本人の健康長寿のために日本の食卓に合うエクストラバージンオリーブオイルの取り入れ方を発信していくことを目的に、各分野の専門家の協力のもと、「日本人の健康・美容により効果」と、「日常の食卓への美味しい取り入れ方」を追及し、情報を発信しています。

オリーブオイル健康ラボ HP : <http://oliveoil-lab.jp/>



《本件に関するお問合せ先》

オリーブオイル健康ラボ 広報事務局: 早川・青山

TEL: 03-5771-3847 / MAIL: info@oliveoil-lab.jp / 携帯: 070-3877-2982 (早川)、080-59633944 (青山)