

今回の「Healthy Expert」プロの人・匠の人」は、社団法人 日本オリーブオイルソムリエ協会代表理事の多田俊哉先生を訪ねた。

「オリーブオイルの大きな特徴は、他の多くの植物油が種子を絞り、油を分離させるために熱処理などの後処理を加えるのに対し、オリーブの果実を絞っただけのものであるということ。生の果実を絞ったものなので100%油ではなく、ほんのわずかですが油以外の成分も入っています。そのほんのわずかな成分が、味や風味、色などを演出している要素なのですが、実は健康効果があると言われているかなりの部分を担っているということが、近年の研究でわかってきました。具体的にはビタミン類、酸化化成分であるポリフェノール類などが、かなり凝縮して含まれているようです。そうはいっても油ですからカロリーは高いので単に飲めば良いという訳でもありません。健康効果という観点はもちろんですが、オリーブオイルそのものの味や選び方、食材との合わせ方を知り、オリーブオイルの楽しみ方、食事を豊かにする手助けをするのが、オリーブオイルソムリエです」と語る多田先生。

オリーブオイルにもソムリエがいるというのは初耳だったが、ソムリエがいるからには、オリーブオイルにも色んな味があるということなのだろうか。

「オリーブは様々な場所で作られていて、国、産地が違くと品種も異なりますし、品種は3000種くらいあると言われています。オリーブオイルもまた、産地が違えば、オリーブの品種、収穫の仕方、絞り方の違いがあるので、当然、味や風味にも違いがある、ということをまずは知って頂きたいと思っています。例えば、イタリアのオリーブオイルといっても、北部、中部、南部と3か所を取り上げただけでも、南部は辛くて苦い、中部は青々しいというか瑞々しく、北部はまろやか、という傾向がありどれも全然風味が違います。ドレッシングやカルパッチョ、最近では、お寿司でもネタの上に少し塗ったりなど調味料として使われますが、オリーブオイルの味が違くと、料理の味も当然変わります。ワインだと産地、フルボディ、ライトボディ、どんな料理と合わせるのがオススメかなどがラベルやポップに記載されていますが、オリーブオイルに関しては、どのオイルがどんな味かして、ど

食事を豊かにする手助けをする

オリーブオイルソムリエ

オリーブオイルの楽しみ方、
食事を豊かにする手助けをするのが、
オリーブオイルソムリエです



多田俊哉 (ただ・としや)

一般社団法人日本オリーブオイルソムリエ協会代表理事。株式会社アイデアファクトリー代表取締役社長。2009年、食材に関する教育啓蒙・資格認定団体として一般社団法人日本オリーブオイルソムリエ協会を設立し、代表理事を兼務。



んな食材に合わせて、どのように食べるかという情報が少なく、不親切だと感じていた訳です。そこで、オリーブオイルの歴史、産地による味の違いなどを、実際に味わって体験して頂き、知識として持つて頂く場があっても良いんじゃないかと思い、始めたのが日本オリーブオイルソムリエ協会であり、また協会で開催するオリーブオイルソムリエ講座なのです。種類豊富なオリーブオイルとどんな食材を合わせたら、より料理を美味しく楽しめるか？というのを考えると、深いですし、面白いんです」と語る多田先生。

確かに、スーパーなどで豊富な種類のオリーブオイルを目にするが、どんな味がするのか？どんな料理に合うのか？など、情報は少ない印象だ。しかし、ひとつひとつ味や風味が異なり、食材との合わせ方で料理がより美味しくなると思うと、オリーブオイルを深く知りたくなる。そこで、簡単なオリーブオイルの選び方、付き合い方のアドバイスを頂いた。

「一般的に、山側でとれるオリーブオイルはお肉や香りの強い野菜に、海側のものはお魚に合わせる傾向があります。選ぶポイントとしては、ラベルにある産

より料理を美味しく楽しめるか？

というのを考えると、深いですし、面白いんです。

地、国の記載。そこに気をつけて選んで、たくさんのおリーブオイルを味わって確かめて頂きたいですね。その上で、食べ合わせを工夫していくと、本当に良いオリーブオイルとの付き合い方ができると思います。また、オリーブオイルはオリーブを収穫してから24時間以内に絞らなさいと言われていきます。それは、収穫した瞬間から実の中にある油の酸化が進むか

ら。オイルになってからは、果実の時よりは酸化されにくいと言われます。美味しいオリーブオイルを作るには、収穫してから素早く丁寧な作業が必要になるので、作り手のオリーブオイルに対する真剣度が商品に反映されてくる訳です。オリーブオイルのことを知れば知るほど、作り手の気持ち、収穫の仕方や絞り方などのこだわりが見えてきます。そういったとこ

ろも感じながらオリーブオイルを選び味わうというのも、楽しみ方のひとつです」と語る多田先生。

健康効果も期待でき、種類豊富なオリーブオイルを選ぶ知識を持つことによって、オリーブオイル選びはもちろん、食材とのリアージュを考える楽しみが増え、そこには普段の食空間を豊かにするヒントが隠されているかもしれない。そう感じた訪問となった。

