

# Table Ocean Paper

The third Yasuda Building 2F 1-9-5, Kyomachibori, Nishi, Osaka / TEL:06-6225-2770 / FAX:06-6225-2773

ACROSS  
The Company

美味しく健康、美容にもつながるアボカドオイル

Yakabe X TableOcean

俗に『森のバター』ともいわれ、栄養価の高いことで知られるアボカド。ギネスブック (Guinness World Records) では“最も栄養価の高い果物”として掲載されているようです。このアボカドを贅沢に使った食用オイルについてご紹介します。

## ニュージーランドからの贈り物

ニュージーランド北島にあるオリバード社。ここでオイルは製造されています。日本での正規代理店である株式会社ヤカベの松崎聡子さんにお話を伺いました。



「ニュージーランドに住んでいた頃、このオイルと出会いました。現地で食べるアボカドの美味しさは、日本で食べていた物と比べようがないほど美味しい！高品質で栄養価も優れているオイルをぜひ日本に広めたい！と思いました。」

## オリバード社アボカドオイルの特徴

1 つは高品質であること。アボカドは自身が多く酵素を持つため、栽培において農薬をあまり必要としません。このアボカドの皮と種子を取り除き、中心の良い部分だけを低温圧搾。この製造過程で、1本 250ml に使用するアボカドの数は約 20 個！ 淡い黄緑色のオイルはまさに果実そのものです。

2 つ目は、アボカドの栄養価の恩恵。アボカドはコレステロール値を下げる働きのある不飽和脂肪酸（オレイン酸、リノール酸、リノレン酸等）の宝庫であり、老化防止につながるビタミン E やミネラルを豊富に含んでいます。ビタミン E はオリーブ油の 2.5 倍。トランス脂肪酸ゼロというのも嬉しいですね。3 つ目は使い勝手の良さ。アボカドオイルはオリーブ油の特級クラスの酸

度、0.2%を誇ります。また、沸点が高く、油が焦げ付き始める温度が約 255℃と（オリーブ油は約 200℃）、加熱にも強いオイルです。松崎さんいわく、「決して安くはないけど、驚くほど高くない高級オイル。良い物を口に入れたいと思われる方にぜひ召し上がってほしいですね。」

さらっとした食感なのに、アボカドの豊かな味わいを感じる不思議なオイル。美容と健康のために、毎日の食卓の調味料としてニュージーランドからの自然の恵を 1 本加えてみてはいかがでしょうか。

株式会社ヤカベ (093)371-1475

北九州市門司区下二十町 5-24

HP : <http://yakabe.co.jp>

Netshopping : <http://yakabe-shop.jp/>

TableOcean  
アボカドオイル

## 春のサラダ〜アボカドオイルを使って!〜

3 月に TableOcean のレッスンで紹介した一品。春の野菜は水分を多く含んでいて、やわらかく、生で食べてもおいしい物が多く出回ります。少しの加熱で美味しく食べることもでき、失われる栄養分

も少なく済むのも嬉しいですね。まだまだ美味しい筍をアボカドオイルでソテーして添えるなど、季節によって材料を変えるだけで、サラダの表情も変わります。アボカドオイルの栄養、美容効果も相まって、女性にお勧めしたいサラダが完成しました！

【蒸し野菜】葉つき玉ねぎ、菜の花、ヘビーネロ、三度豆、塩、アボカドオイル、コブ水…各適量 【ドレッシング】アボカドオイル…大さじ 2、白ワインピネガー…大さじ 4、コリアンダーシード…小さじ 1、黒砂糖…ふたつまみ 【トッピング】イカ、エビ（ボイルしたもの）、カラーピーマン、リーフ、塩、黒胡椒…各適量

〈作り方〉

①蒸し野菜の材料を塩、アボカドオイルで和え、フライパンに入れ、コブ水を加えて蓋をして蒸すように加熱します。②ドレッシングの材料をボウルに合せて、セパレートタイプのドレッシングを作ります。③器にちぎっておいたリーフ類、①、トッピングの材料を散らし、②をかけます。



POINT

\* 野菜をフライパンに入れる時は、火が通りにくいものを下にして入れてください。

\* コリアンダーシードは潰して香りをだしてから使用します。黒砂糖でミネラル分とコクをプラスします。

# TABLE JOUIR

コムシノワ・西川功晃シェフは大河ドラマが好きだそうです。

毎週楽しみにしているのが、NHK「龍馬伝」。長女・なおちゃんは図書館で坂本龍馬の本を借りて読んでおり龍馬像がわかるので、また、奥さんはストーリーももちろんですが福山雅治さんを見ることを楽しみにしておられるそう。

「生き様や考え方から人間性を感じるの楽しい。歴史上の人として聞くと、とても遠

い存在の人のように感じているけれど、当時の坂本龍馬や他の歴史上の人物は、今の国を動かしている政治家の方達と同じくらい身近な存在だったので…と思います。

そして神戸は坂本龍馬のゆかりの地でもあるので、より身近に感じます。この素晴らしい大河ドラマを通して神戸がもっと注目され、活性化していけば嬉しいですね。

以前お伝えしました荘司索シェフの作りだすパンが今もますます進化していて、想像力がすばらしくてとても刺激を受けます。今は共同作業を通して今までにないような

新しいパンのお店になってきています。今後が楽しみです。」とのこと。



5月16日 The Ocean で開催されるパーティーでは荘司シェフと西川シェフによるプチレッスン、そしてお二人による美味しいお食事とパンを召し上がって頂けます。ご期待ください！

## きのこラボ

今年は春らしくなるのに時間がかかりましたね。お花見もさぞかし寒かったのでは、とお察しします。さて、今回から、きのこのお話を連載させていただくことになりました。至らぬ点もあろうかと存じますがよろしくおつきあいのほど、お願い申し上げます。皆さまにきのこのことがもっともっと好きになっていただけたら、と思っております。

### 春きのこ

さて、春にきのこ？とお感じになる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食材の季節感がなくなっている今日、スーパーにはいつもきのこが並んでいますものね。皆様のきのこ季節のイメージはおそらく秋、とおっしゃる方が多いのではないのでしょうか。事実、スーパーに並んでいる栽培もののきのこの多くは秋から冬のものほとんどですね。



では、春のきのこってどんなものがあるでしょう。野生で見かけるものの代表格は、アミガサタケの仲間です。フランスではモリーユと呼ばれ、この名前で乾燥品が売られているのでご存知の方もおられるかと。クリーム色の中空の柄の上にかわいい褐色の網目模様のある傘がついています。仲間、という意味は、

いろいろ種類があるからで、関西では3月中旬に入ってます、トガリアミガサタケ、5月に入るとアミガサタケが生えてきます。

トガリは桜の木こそばや普通の公園の草地でみかけます。

アミガサタケのほうは、シイ、カシの木こそばに生え



やすいといわれています。細かいことを申しますとほかには山桜のそばに生えるチャアマミガサタケ、また大型のオオトガリアミガサタケ、網目模様の広いヒロメノトガリアミガサタケ、などなど色々たくさん仲間がおります。もっとも、これらとの仲間と分類上で科がまったく違いますが、ゆでる時の湯気だけで中毒するシャグマアミガサタケ、というのものもあるので、野生のものは食べる前にきちんとした経験のある方に確認されることをおすすめします、などと、建前を申しますと、なんだ、うかつに食べられないじゃないか、ということになります。心配ご無用、ちゃんと、市販品でモリーユの乾燥品が手に入ります。パリの“ボンマルシェ”という高級スーパーでは、上等なものは手のひらサイズ一袋30ユーロ、安いもので15ユーロくらいして、“高っ”とお感じになるでしょうが、これは少量でも出汁がたっぷり出ますので、たくさんは要らず、お得です。インターネットでも手に入るかと思えます。

生のものは、まず、あまり出汁が出ないような範囲でさっとゆでて、それを乾燥させておくと保存性が良好です。無論、そのまま乾燥させてもいいのですがあとで虫がわくことがあります。また、十分乾燥した状態で保存しないとカビが生えますのでご注意ください。乾燥品は水に漬けておきますと、茶色い出汁があつという間に出てきます。2人前のパスタソースを作るとして、数本もあれば十分でしょう。出汁が出たあとのモリーユを1cm角程度に細かく切り、オリーブオイルで軽く加熱して、出汁と具材を入れ、味をなじませます。そこへ、生クリームや牛乳で仕上げますと風味豊かなパスタソースの出来上がりです。ソースの具材としては、ジャガイモや春キャベツ、ソラマメ、タラの芽など春の食材が、ま



たサラミやベーコンなど味の濃いものと一緒にでもよくあります。私個人的には、パンネであえて、ややコクのある白ワインでいただくのが好みます。以前慣れないころにモリーユをふんだんに投入し過ぎて、生クリームで仕上げてもどす黒いくらいの色とともにとつともなくえぐい味になってしまったことがあります。入れすぎないことですね。

では、他にないのですか、ということですが、ベテランのきのこ仲間に向うと、甘酢漬





けがあるそうです。これは私、試したことはないのですが、さっとゆでて、それを甘酢に漬けるだけのシンプル料理で、コリコリした食感がなんともいえないそうです。ゆがくことで弾力が増すのでしょう。酢はワインヴィネガーでもいいかもしれませんね。機会があれば是非一度お試しください。

写真は、トガリアミガサタケ、クリーム煮とパスタ（隠れた名店堺筋本町のフレンチ、エスポワールのシェフ、中西さんにお




願ひして作ってもらったものです）、ヒロメノトガリアミガサタケのキーホルダーです（私使っております♪）。

ご覧くだされば幸いです。

大手前栄養学院専門学校  
きのこラボ 酒井健雄


## L'histoire de gateaux (リストワールドドゥガトー)

～フルーツのお菓子な嘶～

 初夏の訪れとともに、一年で一番フルーツの多い季節がやってきました。この季節にコンフィチュール（ジャム）やコンフィ（漬け込み）をします。遠くギリシャやエジプトの時代には、まだ砂糖は高価で精製技術も確立しておらず、当時のスイーツは、自然に育まれた、力強いフルーツを乾燥させて作るドライフルーツでした。ただ現代の様な多彩な種類はなく、イチジクや杏、プラム、レーズンなどの限られた物でした。これらのフルーツは天日や陰干しするだけで、その味わいや成分を濃縮した



極上のスイーツになりました。それは人々を魅了する、貴重で高貴な味わいだったので。今ではおなじみのレーズンも既に古代には作られており、時代とともに、交易や十字軍の遠征などによりヨーロッパに広まっていたが、ギリシャのコリント周辺の小粒の種無しぶどう以外は、マスカットなどのタネ入りぶどうで、食べる時や加工する際に、小さなタネを取るのが手間だったようです。近世になりアメリカで種無しで皮が薄く、甘みも強いぶどうが開発され、レーズンは瞬間に世界中に広まっていきました。現代では砂糖も廉価で入手が可能となり、水分の多い苺や、キウイ、パイナップルなどもシロップで煮込むことで、ふくよかなドライフルーツにすることが出来ます。

 私がパティシエの玉子になった頃、働いていたパティスリーでも様々なドライフルーツやコンフィチュールを使用していました。しかし、そのほとんどが自家製造ではなく、業者から仕入れる食材で、自身そのことを疑うことなく、毎日を過ごしていました。そんなある夏にイベントとしてオレンジピールを作ることになり、当時、書籍や文献などを頼りに完成させました。今思うと、とても稚拙な感じだったでしょう。しかしその時の出来映えよりも、自分で作る食材の愛おしさが忘れられず、シェフをまかされて以来ジャムやドライフルーツを作り続け、その種類もどんどん増えています。ジャムの手作りも珍しくはなくなっている現代ですが、遠くギリシャの空から、連綿と続く、美味への探究心を忘れることなく、今年も旬の果実に、美味しいコンフィチュールをお作りしましょう... 先人に感謝をこめて。



アトリエクツミ・メゾンドレザン 春日 玖一巴

## コラむ

～こんなん知ってる？～

### お母さんの手づくり惣菜

皆さんはじめまして。「コラむ～こんなん知ってる？～」でコラムを書かせていただきますPRリンクの神崎です。当社は社員全員が子育て真っ最中で、こんな商品やサービスが広がれば子どもが安心してすくすくと育つと実感できるものを、マスコミの記者や編集者に伝える仕事をしており、その仕事の中で見つけた興味深い商品をご紹介します◆私たちは経営者と話をしたり、直接味わったりして、自分たちが納得したものだけを伝えることにこだわっているのですが、そのこだわりが裏目に出ることがあります。自分がいいと納得したものだけに、ついついプライベートでも買ってしまうのです。子どもたちは喜ぶのですが、その出費は家計にのしかかります。◆例えば和惣菜を店舗とインターネットで販売する「じゃがいも」というお店があります。そのお店では、揚げ物が多い一般的な惣菜と違って、和惣菜の品ぞろえが充実しています。調理担当はその会社のお母さん。自身が介護や育児と家事の両立に悩んだ経験から、安心して食べられる惣菜を届けたいとそのお店を始めました◆野菜の皮をむくところから手作業で、業務用食材や保存料、着色料を使わない「お母さんが家で作る料理」です。忙しい時やあと一品がほしい時に助かる惣菜で、小さい子どものいるわが家でも、よくこの「じゃがいも」の和惣菜に助けてもらっています。



株式会社  
富喜屋 (ふきや)  
『じゃがいも』

旬の食材を使って、心のこもったお家ごはんを頂けます！

<http://www.souzai-jagaimo.jp/>

筑前煮

株式会社 PRリンク

代表取締役 神崎 英徳

<http://www.prlink.co.jp/>

つぶやき 140

res\_matsushima



◆今日は高校時代の恩師が後輩を連れてご来店してくれました。18歳の高校卒業したばかりの原石のみなさんを見て、すごいパワーをいただきました。あなた達には無限の可能性がります。色々な壁にぶつかるとは思いますが、壁をぶち壊す気持ちでガンバってくださいね。

8:02 AM Apr 4th

◆子供達も良く遊んでもらって大満足！スタッフのみんなありがとう。子供達は今ぐっすり夢の中。おそらく良い夢を見ることやらな～こんなスタッフを持っていることに自分は感謝せなアカンな～と思いました。ホントありがとう!!

6:50 AM Apr 7th

◆今日はなんだかめっちゃ暇やった。始業式や入学のシーズンやから？こんな日もあるかな～？明日は流れが変わることを期待しよう。こんな日は包丁研いだり、いつもできないところの掃除をしたり、レストラン経営は休むことなしです。

7:57 AM Apr 8th

◆自分が仕事に向いているか否かよりも、自分が仕事を好きになれるかどうか大事だと思う。この仕事私によく向いてないと思うのですが…と言う相談を受けるが、逆に向いている人なんているのだろうか？そんな事は仕事をやめるときに分かるんじゃないかと思う。それより楽しめよ、今の仕事。

11:57 PM Apr 8th

◆お疲れ様です。今日も一日が終わりました。レストランにはお客様が来て下さりますが、本当に縁というものを感ずます。とっても大変な仕事やけど、このご縁が続く限り止められへんのやろうな～。ほんと不思議ですよ。妙に納得や。

8:30 AM Apr 10th

◆今日は1年ぶりのタケノコ掘りの日 昨日までの雨がウソみたいに晴天になり、大阪の貝塚に行ってきました。貝塚は大阪のタケノコの名産地。意外と知られていませんが、非常に質の良いタケノコが生産されています。農家の王子ご夫妻に色々手ほどきを受けながら、みんなで大くさん掘りました。



7:55 AM Apr 21th

◆皆さまお疲れ様です。やっとできましたよ。5月のメニューが…(涙)ポタージュは新玉ねぎの温かいバージョンで、仔ウサギのコンフィに人参のラヴィオリを添えたり、季節魚に新玉ねぎのタルトを添えて、ピリ辛のトマトのピューレなど、初夏らしいメニューになりそうです。また、ブログに載せますね。

7:11 AM Apr 25th

～レストラン Matsushima 松島 朋宣シェフ 140 字の世界～

↓4月 UST 実験を行いました。リアルタイムでの実況中継↓

◆RT @tableoceankeiko: クッキングスタジオよりレッスンの UST 実験を行ないます！中継はここで言う予定です。  
<http://www.ustream.tv/channel/yamami13> ●4月14日(水)am10:30  
～●烏賊のセトワーズ、黄金組合わせのバタ…

8:06 AM Apr 12th

◆RT @tableoceankeiko: 監督&プロデューサー&テクニカルディレクターは大阪一ツィートする岸田勇人氏。PRプランナー/メディア関連の情報調査等が仕事。twitter ユーザー名は yamami13 中継は <http://www.ustream.tv/channel/yamami13>

8:06 AM Apr 12th

◆RT @haisayome: UST 大成功ですね。I'm very stuffed! 食材の素材を生かしたまま最高の状態でサービスできる松島シェフの大ファンより

6:32 AM Apr 14th

◆@haisayome 今日ありがとうございます。何かのきっかけになればよいですね。今日手伝ってくれた神谷君の奥様は島根で LIVE で見ていたそうですよ。なんかすごいですね。

6:34 AM Apr 14th

## みんなのつぶやき

@f\_stadion

▼テーブルオーシャンの料理教室。関西を代表するシェフが手解き中 [http://twitcasting.tv/f\\_stadion/movie/107026](http://twitcasting.tv/f_stadion/movie/107026)

8:22 PM Apr 13th

▼@tableoceankeiko 素敵な松島シェフと、素晴らしいお料理と、松村さんやスタッフの皆さんの段取とおもてなしに感謝！感謝です!!

4:10 AM Apr 14th

@tableoceankeiko

▼ここ高浜町の小学生は海岸を4クラスであるいていましたが、みんなおはようございます！と言うてくれました。RT @nanomaco 最近、通勤電車で遠足の小学生に出会うことが多い。私たちの頃に比べて生徒数に対する先生の人数が多いね。そしてマナーを守れない子供多数…

9:58 AM Apr 28th TwitBird iPhone から nanomaco 宛

▼朝のお散歩、海岸からの脇道、垣根が柚子の木って、いいなあー。  
<http://twitpic.com/1iz5dh>

9:22 AM Apr 28th TwitBird iPhone から

▼私はプレーンヨーグルトに焼き海苔、黒七味、寒天です。おいしい！芹に茗荷や生姜もあいます。RT @anen プレーンヨーグルト&甘夏マーマレードがいいなあ、俺。σ(^\_^;) RT @coco0216: 娘に誘われてフローズンヨーグルト。RT @anen

7:24 PM Apr 24th TwitBird iPhone から anen 宛



# PHOTO LESSON

プロカメラマン出合コウ介さんにカメラをレクチャーして頂く「PHOTO LESSON」のコーナー。連載5回目の今回は、今までの総集編です！

- ①ズームを使って、見たままの姿を正確に
- ②逆光をつくり、より美しく
- ③アングルにより、写真の表情を考えて
- ④レフ板で被写体を鮮明に

これまでに学習した4つのテーマに従って、サラダ・パスタ・デザートの3品を撮影しました。写真を上手に撮ることだけでなく、美味しく作り、食器やクロスの配置を考え、食欲をかき立てるよう盛り付けるといところまでが私の課題です。本当に奥が深く難しいです。

## ◆◆◆サラダ◆◆◆



深さのある器に盛りつけて、お料理を全体が見えるよう撮影すると器の側面は写らないので、内側にデザインのあるものを選びました。

ズームにより器の形が見たままの姿に、逆にズームを使わないと、楕円形の器に見えてしまいます。逆光により、サ

ラダの彩りが美しく、レフ板により鮮明にドレッシングがツヤ良く写ります。

## ◆◆◆野菜たっぷりのトマトスープパスタ◆◆◆



元気なイメージにしたかったので、クロスは明るいものを選びました。バケツは大胆に手でちぎってクロスの上に直接置いてみました。

ズームにより、野菜の大きさが見たままの姿になっています。ズームを使わないと、手前の野菜が大きく、奥の野菜

が小さく見えます。アングルは盛り付けたパスタが、より立体的に見える角度で撮影しました。

## ◆◆◆バナナタルト～キャラメルソース～◆◆◆



全体的に茶色いタルトが映えるよう、赤いクロスを選クト。断面を見せて撮影しました。逆光により、キャラメルソースのツヤ感が伝わり、アングルは断面がわかりやすく、タルトのボリューム感が伝わるよう、斜めから撮影しました。また、レフ板から反射する光により、断面がより鮮明に見えます。

写真3枚とも、立体的にツヤ感を大切に撮影するよう心掛けました。

小物使いや配置・アングルも本当に難しかったです。

使用カメラ：RICOH-CX2

撮影・文章：川本 麻衣

# KONGETSUNOMISE

昨年5月にパンとお菓子のお店 ラ・パンセをオープンしました。

土日のみ店頭販売しています。



ガレット・デ・ロワ コンテストで受賞したことをきっかけに、お店を始めました。

オープンしてから早1年、お客様の“おいしかった！”のことはエネルギーにがんばってきました。パンは約40種類位、焼き菓子は10種類位、週替わりのケーキという感じでご用意しています。

1周年を記念して、5月2、3週目にフランボワーズのガレット・デ・ロワを



限定30台でご用意します。直径13センチ・フェープと王冠付きで1500円です。(発送可) プレゼントにいかがですか。これからも心をこめてパンとお菓子を作っていきます。皆さん、応援よろしくお願いします！

La Pensee  
京都市左京区田中西高原町19-2 ウィング佐藤1F  
TEL/FAX 075-708-7206  
<http://lapensee.org/>