

チリ産 Extra Virgin オリーブオイル のすごいところ!!

チリは地中海性気候(夏は暑く乾燥し、冬は温暖で雨が多い気候)であることから、オリーブ作りに最適の環境と言われています。また南米の力強い日差し、そして太平洋からのフンボルト寒流とアンデス山脈からの冷たい吹き下ろしにより、昼夜に温度差が生まれ、おいしいオリーブの実ができるのです!



チリは東西南北を大自然に囲まれている
害虫の侵入しにくいセミオーガニックな国!!



東部 南北 7500km に渡るアンデス山脈



北部 灼熱のアタカマ砂漠



南部 バタゴニア氷河



西部 広大な大西洋

タルス・デル・スールの品評

トロピカルなフルーツやフレッシュなハーブ、爽やかな柑橘系を思わせるスイートなアロマ。ミルクのようにやさしい口あたり、ほのかに広がる苦みと辛みの余韻。南米チリはオリーブの栽培に理想的なパラダイス。イタリア、スペイン、ギリシャ由来の珠玉の4品種が織りなすハーモニーは、毎日楽しみたい心地よき和食とも抜群の相性。



緒方哲男
オリーブオイル鑑定批評家
世界最高のオリーブオイル研究教育機関 O.N.A.O.O. (イタリア・オリーブ・オイル・イスター機構) を首席で修了。世界最大の生産地スペイン・アンダルシア州など各地で研鑽を重ね、極めて精緻なテイスティング能力と深い造詣が高く評価され、国内外で活躍。



歴史 オリーブオイルは 5500 年以上の歴史がある世界最古の油です。発祥地は地中海沿岸のクレタ島と言われており、ローマ帝国時代にオリーブの栽培が発展しました。

地中海式ダイエットにも★オリーブオイルはビタミン A、D、E、K を含み、LDL コレステロールを除去する効果もあるため、地中海式ダイエットとしても注目を集めています。

Cruz Del Sur を使った簡単レシピ

サルサ・ヴェルデ (グリーンサルサソース)

《材料》6人分

- みじん切りした玉ねぎ..... 1カップ
- みじん切りしたにんにく..... 1欠片
- みじん切りしたコリアンダー..... 1カップ
- みじん切りしたパセリ..... 1カップ
- オリーブオイル..... 1カップ
- レモン汁..... 1個分
- 塩・胡椒..... 少々

《作り方》

- みじん切りした玉ねぎをよく水洗いをしてからしばらく水に浸しておく(玉ねぎの辛味を取り食べやすくし、匂いを抑えることでコリアンダーの風味が引き立ちます)。
- よく水を切った玉ねぎと残りの材料を混ぜる。
- 全体をよく混ぜたらオリーブオイル、塩、胡椒とレモン汁で味を整える。



美肌効果にも期待!♥ EV オリーブオイルの主成分であるオレイン酸が、汚れや乾燥などの外敵から肌を守り、張りツヤを与えられているとされています。またオレオカンタールという成分には抗炎症作用があり、肌のトラブルに効果的ということが、近年、立証されています。



エクストラバージンオリーブオイルとは? 酸度 0.8% 以下のオリーブオイルのことを指します。酸度が低いほど、酸化していないフレッシュなオリーブオイルとなります。

チリ産の 99.8% が EV オリーブオイル! 欧州では EV オリーブオイルの生産量が、全体のオリーブオイルの生産量のわずか 25% ですが、チリではなんと全体の生産量の 99.8% が EV オリーブオイルなのです。

チリの土壌はセミオーガニック

チリは東西南北を大自然に囲まれている、害虫が侵入しにくく、使用する農薬量が少ないためセミオーガニックな国として有名です。

オリーブの天敵 "チチュウカイ・ミバエ" がいない!?

チリにはオリーブの天敵であるチチュウカイ・ミバエがいません。そのため害虫予防のための農薬量が減り、またハエに実をかじられずに衛生的です。



体により成分がたかくさん!

- ♥ポリフェノール♥ ポリフェノールは高い抗酸化作用を持ち、高血圧、動脈硬化に効果的! ポリフェノールを沢山含む EV オリーブオイルほど、辛みが強いのが特徴です。
 - ♥オレイン酸♥ EV オリーブオイルの 60 ~ 70% がオレイン酸でできており、善玉コレステロールを下げずに、悪玉コレステロールだけを下げられる働きを持ちます。
 - ♥αトコフェロール♥ ビタミン E の中でも最も活性酸素を抑える働きと、抗酸化作用が高いものがαトコフェロールです。肌荒れに効果的で、老化の防止にも役立ちます。
- コレステロール・トランス脂肪酸いっさいなし!
オリーブオイルには「動脈硬化の天敵」悪玉コレステロールと、「万病の元」「食べるプラスチック」と呼ばれるトランス脂肪酸が含まれておりません。

【油の通信簿】

	動物性脂肪	植物性脂肪		魚の脂肪	
	飽和脂肪酸	単価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸		
	バター ラード	高オレイン酸油 オメガ9系 オリーブ油 キャノーラ油	高リノール酸油 オメガ6系 サンフラワー油 コーン油	高αリノール酸油 オメガ3系 アマニ油 シソ油	EPA DHA
酸化しやすさ	酸化しやすい 加齢処理に向く	酸化しやすい 加齢処理に向く	酸化しやすい	酸化しやすい	酸化しやすい
循環器への影響	血中 LDL 値 を高める	血中 LDL 値 を下げる	血中 LDL 値 を下げる	血液の粘度を 下げる	血液の粘度を 下げる
癌への影響	発がんプロモーターとなる	特に影響なし	発がんプロモーターとなる	特に影響なし	特に影響なし
アレルギーへの影響	特に影響なし	特に影響なし	免疫機能を弱める	免疫機能を弱める	免疫機能を弱める
総合評価	⚠️ 避けるべき注意	😊 積極的に取りましょ	⚠️ 避けるべき注意	😊 酸化に注意して積極的に取りましょ	😊 酸化に注意して積極的に取りましょ

⚠️ **ニセモノオイルに注意!**
オリーブの実の搾油効率を上げる為に高温で加熱したり、薬品である溶剤を使って、より多くのオイルを搾り取ろうとする業者がいます。高温で加熱したり、溶剤を使うと、オリーブオイルの風味と品質はどんどん損なわれていきます。