

## オリーブオイル便り NO.7 (22年4月)



今季もオッサーニのオリーブオイルをお買い上げいただきありがとうございます。オッサーニ農園からの報告によりますと、今季は収量こそ昨季には及ばないものの、非常に質の良いオリーブ果実が採れ、素晴らしいオリーブオイルを搾油することが出来たとのこと。

今回のオリーブオイル便りでは、今季の素晴らしいオリーブオイルをより一層楽しんでいただく為、オリーブオイルの個性を決める微量成分について、少しご紹介させていただきたいと思います。

オリーブオイルは主要成分であるオレイン酸が抗酸化作用等を有する為、非常にヘルシーであることは既にご存知のことと思います。実はオリーブオイルには主要成分オレイン酸の他に、様々な微量成分が含まれております。重量にして2パーセント程と含有量は少ないですが、この微量成分こそがオリーブオイルの色や風味といった個性を決定づける重要な働きをしております。



微量成分は250種類以上に及びますが、よく知られているものがビタミンA、ビタミンE、クロロフィル、ポリフェノールでしょうか。ビタミンAはオリーブオイルの黄色のもととなり、一方で抗酸化機能を有することで知られるクロロフィルはオリーブオイルの緑色のもととなっております。そして、オリーブオイルの中には辛み、苦みを感じるものがありますが、これはオリーブオイルの中のポリフェノールの働きによります。そして、ビタミンEはこのポリフェノールと一緒に摂ることでさらに強力な抗酸化作用を発揮します。従って、色鮮やかであったり、スパイシーさを感じるオリーブオイルは、微量成分が多く、よりヘルシーなオリーブオイルであるといえるかもしれません。

オッサーニのオリーブオイルは昔ながらの圧搾法により、精製過程で加熱、加水等することなく搾油されているため、ご紹介した微量成分が豊富に残った状態で出荷されます。それゆえ市販のオリーブオイルよりもスパイシーさ等の個性を強く感じるかもしれません。

この個性こそオリーブオイルの効能の証ですので、是非、皆様にオッサーニのオリーブオイルの個性を楽しんでいただければと思っております。