GOYA（ゴヤ）

テーブルオリーブ オリーブオイルを使った 美味しくお手軽な レシピ集

オネガイ GOYA♥

おいしいはずです、GOYA ですから

提案レシピ　考案者
料理研究家
加瀬まなみ（かせまなみ）

埼玉県熊谷市出身。
両親が在住しているスペインへ渡り、スペイン料理を学ぶ。帰国後、料理の仕事をはじめ、現在は料理教室講師を中心に活動中。
オフィシャルサイト「Muybien」では、初心者でも気軽に作れるオリジナルレシピを 1000点以上掲載。他、ラジオ・テレビ出演、各企業の料理教室・講演、レシピ開発、コンサルなど。

https://ameblo.jp/manami-kase/

GOYA

オリーブオイルの特徴

フルーティーで僅かな苦みと辛味、
フワリと残る心地よい後味。
バランスが良くクリアな味わいで、和食との
親和性も高いオリーブオイルです。
冷奴、浅漬け、味噌汁、肉じゃがなど、
料理の仕上げにたっぷりかける使い方にピッタリ。
ほのかなミネラルも感じるので、鮮魚や
シーフードとも好相性。
焼き魚にかけると、ハーブを添えたような
ニュアンスになります。

加瀬まなみ

塩トンカツのカラフルサルサ

■ 材料・2 人分

豚肉（ロース・とんかつ用）..... 2 枚
A 溶き卵..... 1 個
小麦粉 ..... 大さじ 2
パン粉 ..... 大さじ 4
きゅうり..... 1/2 本（5mm 角）
パプリカ赤・黄 .... 各 1/4 個（5mm 角）
GOYA グリーンオリーブ 種無し ..... 10 粒（5mm 角）
GOYA ケッパー 10g
B GOYA オリーブオイル EV.... 大さじ 1
B レモン ..... 小さじ 1
塩 ..... 小さじ 1/4

■ 作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に切り込みを入れて全体に塩をふり、A の小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
2. 揚げ油を中温（170℃程度）熱し、1 を加えて 3 分。裏側が色づいたらそっと返し、更に 2 ～ 3 分揚げる。
3. B をあわせ、キュウリ・パプリカ・オリーブ・ケッパーを混ぜる。
4. 2 の粗熱がとれたら食べやすい大きさにカットして器に盛り、3 をかける。

梅ドレッシングの冷しゃぶサラダ

■ 材料・2 人分

豚肉（薄切り）…… 150g
レタスの葉 …… 2～3 枚
ミョウガ …… 1 個
GOYA グリーンオリーブ 種無し…… 3～4 粒（輪切り）
A 梅肉 種を除いて正味…… 20g
A GOYA オリーブオイル EV… 大さじ 2
A みりん…… 大さじ 1
A 塩 …… 少々

■ 作り方

1. レタスは一口大のザク切りに、ミョウガは縦半分にカットして斜め薄切りにする。
2. 豚肉はひと口大にカット。沸騰した湯に入れ 30 秒ほど茹でる。色が変わったらすぐに氷水にとり、汁気をしっかりきる。
3. A を混ぜ、梅ドレッシングを作る。
4. 3 に 1・2・オリーブを加え混ぜ、器に盛る。

オリーブ入りカラフルオムレツのわんぱくサンド

■ 材料・1～2人分

卵 …… 3個
ブラックオリーブ …… 10個（1cm角）
A タマネギ …… 1/2個（1cm角）
パプリカ …… 1/2個（1cm角）
A いんげん …… 50g（1cm幅）
A ベーコン …… 50g（1cm角）
GOYA オリーブオイル EV ……大さじ1
塩 …… 小さじ1/2
ニンジン ……1本（千切り・塩もみ）
B GOYA オリーブオイル EV …大さじ1
レモン果汁 …… 少々
食パン …… 2枚

■ 作り方

1. オリーブオイルを熱して A を炒め、しんなりしたらオリーブを混ぜ塩小さじ1/4で下味をつける。
2. 卵を溶いて1・塩小さじ1/4を混ぜる。玉子焼き用の四角いフライパンにオリーブオイルを熱して流し入れ、軽くスクランブル。2分ほど焼いたら返し、裏側も2分ほど焼く。
3. B をよく混ぜ、ニンジンを和える。
4. トーストした食パンで 2・3 を挟み、食べやすくカットする。

鶏むねとキュウリのオリーブ酢の物

■ 材料・2～4人分

鶏肉むね …… 300g
A 酒 …… 100cc
砂糖 …… 小さじ1
きゅうり …… 1本
GOYA グリーンオリーブ種無し …… 10個（輪切り）
B しょうゆ …… 大さじ1.5
B レモン …… 大さじ1.5
B 砂糖 …… 小さじ2
B GOYA オリーブオイル EV …… 大さじ2

■ 作り方

1. 鶏肉は厚みのある部分をそいで観音開きに。A を加えて中火で 5～6 分加熱し、火が通ったら粗熱をとって手で裂く。
2. キュウリは縦半分に切り、スプーンで種を取り除いてから斜め薄切りにする。
3. B をよく混ぜ、1・2・オリーブを和える。
※保存容器に入れ、冷蔵庫で 4～5 日ストック OK

焼さばオリーブサルサ

■ 材料・2～4人分

塩さば ……2枚

タマネギ　1/2個（みじん切り・塩もみ）

GOYA グリーンオリーブ種無し ……8個（粗みじん）

A GOYA オリーブオイル・オーガニック ……大さじ2

A レモン ……小さじ2

A 砂糖 ……小さじ2

A 塩 ……小さじ1/3

コショウ ……少々

ミニトマト……4個（4等分にカット）

ディル ……適宜

■ 作り方

1. Aを合わせ、タマネギを加えてよく混ぜる。オリーブ・ミニトマトを加え、さっと混ぜる。
2. 塩さばは骨をのぞき、食べやすい大きさのそぎ切りにする。フライパンにオリーブオイル少々をひいて加熱し、塩さばを加える。途中返しながら中火で3～4分、両面こんがり焼く。
3. 器に2を並べ、1をかける。お好みでディルを散らす。

オリーブオイルのポテトサラダ

■ 材料・2～4人分

ジャガイモ …… 2個（正味180g）

クリームチーズ 30g（5mm角にカット）

GOYA グリーンオリーブ
種無し …… 8個（2～3mmの輪切り）

A GOYA オリーブオイル
UNICO …… 大さじ2

A 塩 …… 小さじ1/4

レモン果汁 …… 適宜

黒コショウ …… 適宜

パプリカパウダー …… 適宜

■ 作り方

1. ジャガイモは皮付きのままひたひたの水を入れ加熱、沸騰したら弱火で20～30分。串がスッと入るまで柔らかくなったら冷水にとる。
2. 1の皮をむき、1cm角にカットする。
3. A を合わせ、2・クリームチーズ・オリーブを混ぜる。お好みでレモン果汁・黒コショウで調味し、パプリカパウダーをふる。

シェリー&オリーブオイルのサラダちらし

■ 材料・2～3人分

ごはん 1合分
A GOYA シェリービネガー 大さじ1
A GOYA オリーブオイル EV ... 大さじ1
A ハチミツ 小さじ1
A 塩 小さじ1/3
GOYA ケッパー 10g
GOYA グリーンオリーブ 種なし ..... 4個（輪切り）
プロセスチーズ ..... 25g（5mm角）
リーフレタス ..... 1～2枚
ミニトマト ..... 4個（2等分）
クルミ ..... 10g（乾煎り）
茹で卵 1個
レーズン

■ 作り方

1. Aをよく混ぜ、あつあつのご飯に混ぜる。
2. 器に盛り、その他の具をトッピング。
3. お好みで、全体にマヨネーズをかける。

オリーブカレー

■ 材料・2～3人分

挽肉合挽き……150g
タマネギ……1/2個（みじん切り）
ニンジン……1/2個（みじん切り）
白ワイン……大さじ1
A カレーパウダー……大さじ1
A ソース……大さじ1
A ケチャップ……大さじ1
A 鶏ガラスープの素……小さじ1
GOYA 減塩オリーブハラペーニョ＆
GOYA オリーブオイル EV…お好きなだけ

■ 作り方

1. タマネギ・ニンジンを炒め、しんなりしたら挽肉を加えポロポロに炒め合せる。
2. 白ワインを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
3. A を加えて弱火で 5～6 分煮、仕上げにオリーブ＆オリーブオイルをプラス。

バジルのポテトサラダ

■ 材料・2～4人分

ジャガイモ …… 2個（約240g）
いんげん …… 30g
KKグリンピースもどし（固分）…… 20g
GOYAグリーンオリーブ種無し……10個
A GOYAオリーブオイル・UNICO …… 大さじ1
A 香り立つバジル（オーマイ）…… 1人分

■ 作り方

1. ジャガイモと水を鍋に入れ、蓋をして強火で加熱。沸騰したら弱火にして18分、火を止めてそのまま15分置く。冷水にさらし、皮をむいて1cm角にカットする。
2. いんげんは塩茹でして5mm幅にカット。グリーンオリーブは2～3mmの輪切りに。
3. ボウルにAを合わせ、1・2を混ぜる。

オリーブとフルーツの豆乳スムージー

■ 材料・2 ～ 4 人分

豆乳 200cc

GOYA グリーンオリーブ種なし.... 4 粒

GOYA オリーブオイル UNICO 大さじ 2

ハチミツ ..... 大さじ 1

氷 50g

お好みのフルーツ

ex. 冷凍ミックスベリー ...40g（写真右）

ex. キウイ ..... 1/2 個（写真左）

その他、パイナップル・マンゴー・
オレンジ・いちごなど

■ 作り方

1. 全てをミキサーに入れ、20 ～ 30 秒
撹拌する。

冬のラタトゥイユ

■ 材料・2～4人分

レンコン …… 200g（乱切り）
ニンジン …… 1本（乱切り）
タマネギ …… 1個（1cm角）
ブロッコリー ……100gg
ウィンナー……90g（斜め切り）
GOYA オリーブオイル EV……大さじ2
A GOYA ブラックオリーブ20g（輪切り）
GOYA ケーパー …… 20g
トマト缶 …… 200g
塩 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
水 …… 200cc

■ 作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。
2. オリーブオイル大さじ1を熱し、レンコンに焼き色をつける。塩少々をふり、取り出す。
3. あいた鍋にオリーブオイル大さじ1を追加。タマネギ、ニンジン、ウィンナーを炒め合せ、A加える。
4. 蓋をして弱火で20分煮込み、ブロッコリー・2を混ぜる。

ポークトマトシチュー

■ 材料・4 人分

豚肉こまぎれ..... 200g（ひと口大）
キャベツ..... 1/4 個（ザク切り）
タマネギ ..... 1 個（くし切り）
しめじ ..... 50g（小房に分ける）
GOYA オリーブオイル EV ..... 大さじ 2
A ミックスビーンズ 50g
GOYA ケッパー 15g
トマト缶（カット）..... 400g
白ワイン 50cc
砂糖 ..... 小さじ 2
塩 ..... 小さじ 1
水 250cc

■ 作り方

1. オリーブオイル大さじ 1 を熱し、中火で豚肉を炒め、塩コショウ（分量外）をふる。
2. タマネギ・しめじを加え、炒めあわせる。
3. キャベツ・A を加え、蓋をして弱火で 20 分煮る。
4. 味をみて必要なら塩で調味。仕上げにオリーブオイル大さじ 1 を加える。

こぼれ野菜の冷奴

■ 材料・2人分

GOYA グリーンオリーブ種無し 10粒

タマネギ …… 1/4個

キュウリ …… 1/2本

ミニトマト …… 10個

GOYA オリーブオイル EV

塩

黒コショウ

(お好みで追加　アンチョビ・ケッパー・ツナ・コーンなど)

■ 作り方

1. オリーブ・キュウリ・ミニトマトは5mm角にカットする。
2. タマネギはみじん切りにし、塩もみして汁気をぎゅっと絞る。
3. 豆腐は水切りし、手で崩しながら器に盛る。
4. 3に2・1をのせ、全体にオリーブオイルをまわしかけ、塩・黒胡椒をふる。

オリーブおにぎり

■ 材料・2～4人分

ご飯 …… 2合

かつお節 …… 3g

みつば …… 1株

GOYA グリーンオリーブ種無し …… 10粒(24g)

GOYA オリーブオイル UNICO …… 大さじ3

うすくち醤油 …… 大さじ2

■ 作り方

1. みつば・オリーブを粗みじんに刻む。
2. ご飯は白く炊く。
3. 他の材料をすべて混ぜる。
4. 食べやすい大きさににぎる。

サラダそば

■ 材料・2人分

蕎麦 …… 2人分

GOYA グリーンオリーブ 種無し……10粒（輪切り）

キュウリ …… 1本

ニンジン ……1/4本

かいわれ ……1/2パック

GOYA オリーブオイル EV……大さじ2

ポン酢 …… 大さじ2

塩

黒コショウ

■ 作り方

1. キュウリ・ニンジンは千切りにする。
2. 蕎麦は茹でて冷水にとり、汁気をしっかりきる。
3. オリーブオイル・ポン酢を混ぜ、1・2・オリーブ・かいわれを和えて塩コショウで調味する。
4. 器に盛り、オリーブオイルをかける。

サーディンと刻み野菜の浅漬け

■ 材料・2 人分

大根または白菜

GOYA グリーンオリーブ種無し 10 粒

ミニトマト …… 10 個

オイルサーディン …… 5 ～ 6 個
(鮭・鯖などの水煮で代用可)

大根の葉 …… 適宜

GOYA オリーブオイル EV

塩

黒コショウ

■ 作り方

1. 大根は細切りにし、塩もみして汁気をぎゅっと絞る。
2. 大根の葉は小口切りにし、塩もみして汁気を絞る。
3. オリーブ・ミニトマトは 5mm 角にカットする。
4. 1 を器に盛って、オイルサーディン・3・のせ、オリーブオイル・塩・黒胡椒をふる。1 を散らす。

冷し蕎麦　ガスパチョ仕立て

■ 材料・2 人分

蕎麦 …… 2 人分
生ハム …… 2～4 枚
GOYA ガスパチョ …… 300cc
GOYA オリーブオイル EV …… 小さじ 2
塩 …… 少々
刻みパセリ …… 適宜

■ 作り方

1. 蕎麦は指定の時間茹で、冷水にとって水気をしっかりきる。
2. 生ハムは食べやすい大きさにカットする。
3. 器に 1 を盛って塩少々をふり、2 をのせる。
4. ガスパチョを流し入れてオリーブオイルを散らし、お好みで刻みパセリを飾る。

認定

料理王国 100 選 . 『料理王国』は、日本の有名な食の専門誌です。2016 年、**GOYA® エクストラバージンオリーブオイル**は、日本市場に流通している食品から選ばれる食の逸品 100 選に認定されました。

品質認定マーク

iTQi. ブリュッセルに本部を置く**国際味覚審査機構 (iTQi)** は、味覚的に優れた食品の審査とプロモーションを専門とする一流機関です。2012 年以降、**GOYA®** の製品は、"優秀味覚賞"の品質マークを取得しています。

ChefsBest. 製造企業をサポートする目的で、おいしい食品を識別し栄誉を与え付与する米国の認定マーク。
これ以外にも、**ChefsBest** は消費者がプロのシェフを参照し、その食品が持つおいしさを発見できるよう教えるなど、消費者サポートも行っている組織です。**GOYA®** の製品シリーズは 2007 年から途切れることなく、この認定マークを取得し続け、2014 年以降現在は "Excellence (優秀) " のカテゴリーで受賞しています。

NAOOA. 2016 年から。北米オリーブオイル協会により与えられるオリーブオイルの品質マーク。この品質マークは、オリーブオイル業界の国際品質標準を規定する団体として 50 年以上前から広く認識されている、**国際オリーブオイル協会 (IOC)** が定めた国際貿易ルールに規定される純度のパラメーターをフルレンジで確認するため、市販品 (off-the-shelf) をサンプリングし試験を行う、オリーブオイルでは唯一の品質認証マークです。

国際コンクール受賞

Olive Japan – 2012、2013、2014、2015、2016、2017 年連続受賞
日本

CINVE 2017 (ワイン＆スピッツ、オリーブオイル国際コンクール)
スペイン

L' Orciolo d' Oro. 2017「優秀賞」(イタリア国際オリーブオイルコンクール)
イタリア

Les Olivalies 2017 (フランス国際オリーブオイルコンクール)
フランス

ロサンゼルス国際エクストラバージンオリーブオイル品評会 2017
米国

Oil China – 2013、2014、2015、2017 年連続受賞
中国

AVPA 2017 (フランス農産物振興庁主催・国際植物油コンテスト)
フランス

Domina IOOC 2017 (DOMINA 国際オリーブオイルコンテスト)
イタリア

GOYA（ゴヤ）とは？

ラテンアメリカ食品・調味料
産業におけるリーダー的存在、
アメリカンドリームを掴んだ企業

ゴヤ社はヒスパニック資本による米国最大食品会社です。
スペイン料理の中ではもっとも有名な材料で、母国のシンボルでもあるオリーブオイルを中心に、幅広いラテンアメリカ食材を取り扱っています。今ではトップ 10 に入るオリーブオイル及びテーブルオリーブ輸出業者へと成長しました。

GOYA

IMAI GROUP

www.goya-japan.jp

www.goyaspain.com

www.imaigroup.com

お問い合わせ先　（株）イマイ　東京都新宿区新小川町 6-36　S & S ビル 4 F
TEL: 03-3260-6060 代表