

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



GOYA



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、ニンジンと和える。
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。途中返しながらか中火で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に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 シェリーピネガー	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... お好きにだけ

■ 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 (国分) 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
攪拌する。





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	100g
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のをのせ、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
<u>GOYA グリーンオリーブ</u> 種無し	10粒(24g)
<u>GOYA オリーブオイル</u>	
<u>UNICO</u>	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 ガスパチヨ仕立て

■ 材料・2人分

蕎麦	2人分
生ハム	2～4枚
GOYA ガスパチヨ	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. ガスパチヨ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. プ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。





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

おいしいはずです、**GOYA** ですから



農家にしか作れない
味があるように、
グローバルブランドにしか作れない
味があります。

2018年 GOYA®オリーブオイルシリーズは
世界20カ国以上のコンクールで40個以上の賞と
20個のゴールドメダルを受賞しました。

※OLIVE JAPAN及びそのロゴは、
（株）日本オリーブオイルソムリエ協会の登録商標です



 <p>グリーンフルティの 香りを追求した エキストラバージン オリーブオイル</p> <p>GOYA® エキストラバージン オリーブオイル "FRUITY" (フルティ) NEW</p>	 <p>エキストラバージン オリーブオイルの 最高峰</p> <p>GOYA® プレミアム エキストラバージン オリーブオイル "UNICO" (ウニコ)</p>	 <p>有機オリーブから つくられた エキストラバージン オリーブオイル</p> <p>GOYA® プレミアム エキストラバージン オリーブオイル "ORGANICS" (オーガニック)</p>	 <p>クラシックな エキストラバージン オリーブオイル</p> <p>GOYA® エキストラバージン オリーブオイル</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



GOYA® はアメリカで圧倒的なシェアを持つ食品メーカー GOYA FOODS
グループの「オリーブオイル」と「テーブルオリーブ」の製造・販売を扱う会社
です。エキストラ・バージン・オリーブオイルのグローバルブランドとして、
スペインをはじめ世界 20 カ国以上で愛されています。



オネガイ GOYAY
オリジナルレシピ



株式会社 イマイ TEL:03-3260-6060 info@imagroup.com

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

VOL.2



オネガイ
GOYAY

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/>



提案レシピ 考案者
料理研究家

高倉 弘清 (たかから こうせい)

1983年大分県生まれ。

19歳から4年間、大分県玖珠の「食蔵雷峰」で調理技術全般を学ぶ。新しい調理法の研究や、店舗経営のため2012年単身ロンドンへ。日本料理「COCORO」の副料理長を経て新店舗では料理長に昇格。オリジナルラーメンで、ロンドンでのラーメンブームのきっかけを作る。現在は、日本料理のアンバサダーとしてスペインで活躍中。トップクラスのシェフたちに「うまみ」や日本料理の技術をスペイン料理に取り入れる手法を広めています。GOYA®エクストラバージンオリーブオイル各種の個性をうまく生かしたレシピをご紹介します。

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



加瀬まなみ

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
GOYAグリーンオリーブ 種無し	8個
ミニトマト	4個
A GOYA® EV オリーブオイル オーガニック	大さじ2
A レモン	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
A 塩	小匙1/3
A コショウ	少々
ディル	適宜

■ 作り方

1. [下ごしらえ]
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。タマネギはみじん切りにして塩もみする。オリーブは粗みじんに刻む。ミニトマトは4等分にカットする。
2. 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。
3. 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。途中返ししながら中火で3~4分、両面こんがり焼く。
4. 器に3を並べ、2をかける。お好みでディルを散らす。



GOYA® EV オリーブオイル
オーガニック



高倉 弘清

ゴーヤと鶏ささみの三杯酢和え

■ 材料・4人分

A ゴーヤ	1 本
A 鶏ささみ	100 g
A 酒、塩	少々
B GOYA® EV オリーブオイル ORGANICS	大さじ 2
B 煎りごま	小さじ 1/2
【三杯酢】	
薄口しょうゆ	50ml
GOYA® シェリービネガー レセルバ	大さじ 1
米酢	少々
砂糖	2 枚
ほんだし	小さじ 1
昆布	2 g
水	75ml
柚子胡椒	耳かき 1 杯分

■ 作り方

1. ゴーヤは縦半分切って種を取り、2mm厚さに切って塩をまぶしたら、さつと茹でて冷水にとる。
2. 鶏肉は塩と酒を振り、蒸すか電子レンジを使い、ほぐして冷ましておく。
3. 三杯酢は材料すべてをひと沸かしして冷ます。昆布は取り出し、ゆず胡椒を加える。
4. 1、2、3 を全て和えて 30 分おいてから食べる。(一晩おいてもおいしい)



高倉 弘清

GOYA® EV オリーブオイル
オーガニック

鮭のうまみ和え

■ 材料・2人分

鮭赤身	100 g
イペリコ生ハム	50 g
海苔	1/2 枚
鰹節	1 g

GOYA® EV オリーブオイル
ORGANICS 大さじ 1

■ 作り方

1. 塩コショウした鮭を ORGANICS をひいたフライパンで外側だけ火を通す。
2. 鮭を一口大に切ってお皿に盛り付け、食べやすい大きさに切った生ハム、海苔、鰹節を上に乗らし、ORGANICS をかけて食べる。





GOYA® EV オリーブオイル
オーガニック



高倉 弘清

ガスパチヨ素麺

■ 材料・2人分

- A GOYA® ガスパチヨ …………… 250ml
- A めんつゆ …………… 大さじ 2
- A GOYA® EV オリーブオイル
ORGANICS …………… 大さじ 1
- B 素麺 …………… 2束
- C しそ …………… 2枚
- C コーンの缶詰 …………… 大さじ 2

■ 作り方

1. Aの材料を混ぜて冷やす。しそは千切りにする。
2. 素麺を茹でて、洗って氷水で冷やす。
3. 1と2を器に盛り付け、しその千切りと水けを切ったコーンを乗せる。



GOYA® PREMIUM EV
オリーブオイル UNICO



加瀬まなみ

チキンオーバーフィデワ

■ 材料・3~4人分

- フィデオス …………… 250g
(スパゲティを2cm長さで折って代用できます)
- GOYA® PREMIUM EV オリーブオイル
UNICO …………… 大さじ 2+150cc
- 鶏むね肉 …………… 1枚 (約200g)
- A 水 …………… 500cc
- A 鶏がらスープの素 …………… 大さじ 1
- B 卵黄 …………… 1個分
- B ニンニク (すりおろす) …………… 1片
- B めるま湯 …………… 大さじ 1/2
- B 塩 …………… 小さじ 1/2

■ 作り方

1. 鶏肉は繊維を断つ方向にそぎ切りにし、沸騰させたAに加えて2分茹で、粗熱をとって手でほぐします。
2. フライパンに UNICO 大さじ 2・フィデオスを加え、中火で香ばしく色づいてくるまで炒めます。
3. 2に1の茹で汁を加えて煮立て、蓋はしないで中火で5分ほど、汁気がなくなるまで煮ます。
4. ボウルにBを混ぜ、ホイッパーで攪拌しながら UNICO150ccを少量ずつ加え乳化させます。
5. 3にほぐした1・4をのせ、クレンソ・ピンクペッパーを飾ります。



GOYA® PREMIUM EV
オリーブオイル UNICO



加瀬まなみ

カマンベールポテサラのサンドイッチ

■ 材料・4人分

ジャガイモ …………… 3個
 カマンベール …………… 1個
 パプリカ赤・黄 …… 角 1/4個 (5mm角)
 いんげん …… 20g (塩茹でして 5mm角)
 A GOYA® PREMIUM EV
 オリーブオイル UNICO …… 大さじ 2
 A 塩 …………… 小さじ 1
 A コショウ …………… 少々
 ドイツパン

■ 作り方

1. ジャガイモの皮をむき、1cm角にカット。ひたひたの水と一緒に鍋に入れ、中火で加熱。沸騰してから 7～10分ほど茹で、ザルにとります。
2. カマンベールチーズは 1cm角にカット。包丁を軽く濡らすとカットしやすくなります。手でちぎってもOK。
3. ボウルに A・1・パプリカ・いんげんを混ぜ、2を加えてゴムベラでざっくり混ぜてチーズの存在感を残します。
4. ドイツパンで挟んでサンドイッチにします。



GOYA® PREMIUM EV
オリーブオイル UNICO



加瀬まなみ

あさりつぶかけ海苔めしの白いパエリア

■ 材料・3～4人分

米 …………… 1カップ (180g)
 タマネギ …………… 1/2個 (みじん切り)
 パプリカ赤・黄 …… 角 1/4個 (5mm角)
 あさり …………… 100g
 A 水 …………… 250cc
 A 塩 …………… 小さじ 1/2
 GOYA® PREMIUM EV
 オリーブオイル UNICO …… 大さじ 2
 ぶっかけ海苔めし …… お好きなだけ

■ 作り方

1. オリーブオイル・タマネギを中火で炒め、しんなりしてきたら米を洗わずに加え、さっと炒めあわせませす。
2. Aを加え、沸騰したら時々混ぜながら 6分ほど加熱します。
3. 水分が減り鍋底が見えてきたらアサリをのせ、アルミ箔で蓋をして弱火で 8分ほど加熱します。
4. 火を止め 10分ほど蒸らして出来上がり。蒸らし時間は、米の固さ加減のお好みで調整して下さい。
5. オリーブオイルをたっぷりかけ、ぶっかけ海苔めしをトッピングします。



GOYA® PREMIUM EV
オリーブオイル UNICO



加瀬まなみ

オリーブとバルサミコの華巻き寿司

■ 材料・3～4人分

ごはん	1合
A砂糖	小さじ1
A塩	小さじ1/3
Aバルサミコ酢	大さじ1
A <u>GOYA®エキストラバージンオリーブオイル UNICO</u>	大さじ1
<u>GOYA®ブラックオリーブ</u>	5粒(刻む)
スライスチーズ	2枚
焼き海苔	1枚
卵	1個(薄焼きにする)
カニカマ	6本(ほぐす)
キュウリ	1/2本(スティック状にカット)

■ 作り方

1. Aをよく混ぜ、ごはん・ブラックオリーブに混ぜる。
2. 焼き海苔に(1)を広げ、スライスチーズをのせる。
3. 薄焼き卵にカニカマを散らし、クルクル巻く。(2)にキュウリと一緒にのせ、手前からすまきでしっかり巻く。
4. 安定させてから食べやすい大きさにスライス。お皿にマヨネーズをちらし、その上に盛り付ける。



GOYA EV オリーブオイル
フルーティー



加瀬まなみ

W オリーブアイスクリーム

■ 材料・ココット1個分

GOYAグリーンオリーブ種なしまたはGOYAブラックオリーブ種なし	30g
<u>GOYAオリーブオイルフルーティー</u>	大さじ2
A 生クリーム(乳脂肪分35%)	100cc
A 卵黄	1個
A グラニュー糖	大さじ2

※ココット=深めの器又はタッパー
 ※グリーンオリーブを使用した場合
 ⇒青い香りと酸味
 ブラックオリーブを使用した場合
 ⇒熟した旨味

■ 作り方

1. プロセッサーにグリーンオリーブまたはブラックオリーブを入れ、粗めに攪拌する。
2. オリーブオイル大さじ1・Aを加え、軽く攪拌。アイスクリーマーに流し入れ、20分まわす。
3. 柔らかめのアイスクリーム状になったらココットに入れて表面を整え、オリーブオイル大さじ1をかける。
4. 冷凍庫で1時間ほど冷やす。



GOYA EV オリーブオイル
フルーティー



加瀬まなみ

オリーブオイルで焼くしっとりバナナケーキ

■ 材料・直径 18cm×1 台分

バナナ	5本
卵	2個
砂糖	80g
A GOYAオリーブオイル フルーティー	大さじ4
A薄力粉	100g
Aベーキングパウダー	小さじ1/2
レモン果汁	少々
粉糖・チョコシロップ	適宜

■ 作り方

- バナナは 2 本をマッシャーで潰してピュレ状にし、1 本は 5mm 幅の輪切りに、2 本は乱切りにしてレモン果汁をまぶす。
- 卵・砂糖をしっかりと泡立てる。オリーブオイルを加えてもったりするまで泡立て、ピュレ状にしたバナナを混ぜる。
- A をふるい入れてサックリ混ぜ、型に流し入れ、輪切りにしたバナナをトッピング。170 度のオーブンで 40 分焼く。
- 粉糖をふり、乱切りにしたバナナ・チョコシロップを飾る。



GOYA EV オリーブオイル
フルーティー



加瀬まなみ

山盛りキャベツのとん汁

■ 材料・3～4 人分

豚バラ薄切り肉	120g
キャベツ	1/4 個 (250g)
たまねぎ	1/2 個 (100g)
にんじん	1/3 本 (50g)
A だし汁	500cc
A みそ	大さじ 2
A しょうゆ	小さじ 1
GOYA オリーブオイル フルーティー	大さじ 1

■ 作り方

- たまねぎはイチョウ切りに、にんじんは短冊切りに、キャベツ・豚肉はひと口大にカットする。
- オリーブオイルを熱し、キャベツ・にんじん・タマネギを炒める。
- しんなりしたら豚肉を炒め合わせ、色が変わったら A を加え 5 分ほど煮る。
- 器に盛り、テーブルでオリーブオイルをワンスプーンかける。



GOYA EVオリーブオイル
フルーティー



加瀬まなみ

シーフードマリネ

■ 材料・3～4人分

- シーフードミックス(タコ・エビ・イカ・あさり) …… 200g
 カニカマ …… 4本
 紫タマネギ …… 1/2個
 A GOYAオリーブオイル
フルーティー …… 大さじ2
 A シェリービネガー …… 小さじ2
 A 塩 …… 小さじ1/2
 A クミンパウダー …… 少々
GOYAオリーブ(ブラック・減塩パブリカ入り) …… 各4～5個

■ 作り方

1. 紫タマネギを1cm角に、カニカマを5mm幅にカット。
2. シーフードミックスを2分ほど茹で、冷水にとって汁気をきる。
3. Aを混ぜ、1・2を加えて20分以上漬ける。
4. 器に盛り、輪切りにしたオリーブを散らす。



GOYA EV
オリーブオイル



加瀬まなみ

チキンピカタ・オリーブサルサ

■ 材料・2～3人分

- 鶏肉(むね) …… 1枚
 A 塩 …… 小さじ1/2
 A 黒コショウ …… 少々
 A 小麦粉 …… 大さじ1
 卵 …… 1個
GOYAオリーブ&ローストパブリカ減塩タイプ …… 80g
GOYAオリーブオイル EV …… 少々
 刻みパセリ …… 適宜

■ 作り方

1. 鶏肉は繊維を断つ方向へ、5mm厚のそぎ切りにする。カット断面を軽くたたき、Aをふり、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを加えて熱し、1を溶き卵にくぐらせて並べる。
3. 途中返しながら中火で4～5分焼く。
4. 器に並べ、オリーブ&ローストパブリカ・パセリを散らす。



GOYA EV
オリーブオイル



加瀬まなみ

ムール貝のクリームパスタ

■ 材料・2人分

ムール貝(殻付きボイル・冷凍) 1袋・500g
 ショートパスタ(3色フジッリ) …… 100g
 A タマネギ …… 1/2個(みじん切り)
 A ニンニク …… 1片(みじん切り)
 A GOYAオリーブ&
 ローストパプリカ MIX減塩タイプ 50g
 白ワイン …… 50ml
 B 生クリーム …… 100ml
 B 塩 …… 小さじ1/2
 GOYAオリーブオイル EV …… 大さじ1

■ 作り方

1. ムール貝は解凍してザルにとり、半量の殻をはずしておく。
2. オリーブオイルを熱し、A を炒める。
1・白ワインを加え、蓋をして2～3分加熱する。
3. B を加えてひと煮たちさせ、表示時間に茹でたショートパスタを加え全体をさっと混ぜる。
4. 器に盛り、お好みでデールを飾る。



GOYA EV
オリーブオイル



加瀬まなみ

鮭の南蛮漬け

■ 材料・2～3人分

鮭(切り身) …… 2切れ
 タマネギ …… 1/2個
 ニンジン …… 30g
 ピーマン …… 1個
 GOYA®ブラックオリーブ …… 10粒
 小麦粉 …… 大さじ1
 A 酢 …… 80cc
 A 水 …… 50cc
 A 醤油 …… 大さじ1
 A 砂糖 …… 大さじ2
 A 塩 …… 小さじ1/2
 GOYA® EV オリーブオイル …… 大さじ2

■ 作り方

1. タマネギ・ニンジン・ピーマンを細切りに、ブラックオリーブを輪切りにする。
2. 鮭は骨を抜き食べやすい大きさにカット。小麦粉をまぶす。
3. オリーブオイル大さじ1を熱し、2をソテーする。
4. A とオリーブオイル大さじ1をよく混ぜ、2・3を30分以上マリネする。



GOYA EV
オリーブオイル



加瀬まなみ

蒸し茄子のだしそうめん

■ 材料・2人分

そうめん……………150～200g
 ナス……………3本
 しらす……………20g
 A湯……………400cc
 A白だししょうゆ……………大さじ4
GOYA® EV オリーブオイル ……大さじ1
 ミョウガ……………適宜

■ 作り方

1. ナスは皮をむいてふわりラップで包み、電子レンジで加熱（600wで4分半）。食べやすい大きさに手で裂く。
2. 小鍋にAをあわせ、温める。
3. そうめんは2分ほど茹で、ザルにとって水気をしっかりきる。
4. 器に3を盛って2を注ぎ、1・しらす・ミョウガを散らす。仕上げにオリーブオイルをかける。
5. オリーブオイルをたっぷりかけ、ぶっかけ海苔めしをトッピングします。



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. プ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養を与え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)”の力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 – 2012-2019 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

GOVA(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。

