

はじめてのオリーブ

楽しみ方・育て方テキスト

エコと地域を支える人と人とのつながりをオリーブで



基礎編

- (1) オリーブってどんなもの? 1
- (2) 神戸とオリーブ 2-3
- (3) 小豆島と神戸のつながり 4
- (4) オリーブの歴史と特徴 5
- (5) オリーブオイルの効果・効用 6
- (6) オリーブによるまちづくりと楽しみ方 7

INDEX



実践編

- (7) さっそく始めてみましょう! 8
- (8) オリーブの植え方 9-10
- (9) 剪定と病害虫対策 11
- (10) オリーブの収穫 12
- (11) 新漬けの作り方 13-14
- (12) オリーブオイルの手搾り 15-16
- (13) オリーブオイルのテイスティング 17

テキスト監修／神戸大学名誉教授 インターナショナルオリーブアカデミー神戸顧問 **中西 テツ** 先生

発行／神戸市環境局 KOBEエコタウン・オリーブプロジェクト(2018年)



オリーブって どんなもの？



私たちにとって今やすっかり馴染みのオリーブとは、食用のオリーブオイルと瓶詰めなどで販売されている塩漬けの実。どちらも西洋料理には欠かせない存在で、幅広いジャンルのメニューで大活躍。近年、日本のご家庭でも手軽に使う方が増えています。

そして最近では、ここ神戸でも、おしゃれなレストランやショップの店先を彩るオリーブの木が増えてきました。オリーブは古くから平和と友愛の象徴であり、エントランスに置くと繁栄するといわれています。



洗練された空間や景観をつくり出し、縁起も良いとされる樹木。比較的簡単に栽培できることから、地域の公園や植え込み、家の間口や庭先などでもオリーブの木が増えつつあり、まちの美化や緑化につながっています。

意外と身近なオリーブの木。オイルや実を味わうだけでなく、自分たちで育ててみると、さらにたくさんのお楽しみが待っています。その上、健康との関係や効用も見逃せません。知れば知るほど奥の深いオリーブ。じつは神戸にとってもゆかりの深い樹木でもあるのです。





「錨山から撮影された神戸市街～神戸市制誕生の明治22年頃」
(神戸市文書館提供、アーサトムセン氏所蔵)

神戸とオリーブ

1868年1月1日(慶応3年12月7日)に開港した神戸港。開港とともに外国との貿易が盛んになり、居留地に多くの外国人が住むようになった神戸には、港から様々なものや文化が流入しました。コーヒー、ラムネ、映画、ジャズ、水族館など、市民の暮らしに根づき、やがて全国へと広まっていったものがたくさんあります。オリーブもその一つです。

神戸で誕生した日本初のオリーブ園!

日本で初めてのオリーブ園は、1879(明治12)年、居留地背後の北野に生まれました。当時はまだ段々畑だったところに、フランス・パリから輸入されたオリーブ550本が植えられ、3年後の1882(明治15)年には、国内初の搾油や塩蔵品の製造に成功しています。この「国営神戸阿利襪(オリーブ)園」を作ったのは明治政府でした。外貨を得て近代化を進める、そのためには外国に売れるものを積極的に作ろう。そう考えた政府は、茶や生糸などだけでなく、欧米人の好むオリーブオイルやワインを輸出品にするため、試験栽培に取り組んだのです。

神戸オリーブ園跡モニュメント

現在の中央区山本通3丁目にある神戸北野ホテルの敷地内に、2015年、「国営神戸阿利襪園跡」のモニュメントが完成。銘板に詳しい歴史が刻まれています。2003年頃、神戸大学農学研究科の大学院生(当時)が、神戸オリーブ園の古い田畑の図面から、現在の位置を見つけ出しました。2016年には、1枚の写真「錨山から撮影された神戸市街～神戸市制誕生の明治22年頃」に神戸オリーブ園が写り込んでいることがわかり、その全景とオリーブ樹の姿を見ることが出来ます。



「阿利襪」という漢字



江戸後期の蘭学者、宇田川玄真(うだがわげんしん)と榕菴(ようあん)は、共著の薬学書「遠西医方名物考」(1822年)において、オリーブ栽培やオイルの効用を紹介しています。その中で、オランダ語の「Olijf」が「阿利襪」と音訳され、「オレイフ」とルビが振られています。明治期になると、「ドイツ農事図解」(1875年)をはじめとする書物類には、「阿利襪」の漢字に「オリーブ」とルビが振られるようになりました。



神戸オリーブ園ゆかりの古木が 湊川神社に

湊川神社の正門左手にあるオリーブの大樹は、樹齢130年あまり。「神戸阿利禊園」のルーツを持ち、国内で生育したオリーブ樹で現存するものとしては最も古いものの一つといわれています。大樹に添えられた説明板には、このオリーブ樹についての歴史考察とともに、「樹齢百数十年、日本最古のオリーブ樹のうちのこの一本は、歴史を見守りつつ毎年撓わに実を結び続けているのです」と記されています。

震災時の延焼をくい止めたオリーブ

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災による火災。兵庫区上沢通の民間病院脇で、隣家への類焼をくい止めたオリーブの木がありました。それを見た神戸大学医学部附属病院の中井久夫教授(当時)は、炎で半身を焦がしたオリーブの姿を震災からの不死再生のメッセージとして、刊行物を通して全国に発信しました。

神戸マラソン優勝者のオリーブ冠

2011年から始まった神戸マラソン。優勝者を讃えて贈られるクラウンは、第4回大会から神戸ゆかりのオリーブ樹の枝を紡いで作られています。手がけるのは「インターナショナルオリーブアカデミー神戸」を中心とした北野・山本地区の方々です。阪神・淡路大震災の際、国内外の人々からたくさんの励ましやご支援をいただきました。その感謝の気持ちを、平和と友愛のシンボルであるオリーブに込めて、一つ一つ手作りで丁寧に仕上げています。



写真提供/
インターナショナル
オリーブアカデミー神戸



神戸とオリーブの歴史を 伝承するアカデミー

2013年12月に発足した「インターナショナルオリーブアカデミー神戸」は、日本初の国営オリーブ園が北野・山本地区に存在した史実を掘り起こし、今に伝えるとともに、オリーブを様々な分野で再び神戸の地に根付かせる活動をしています。

アカデミーが拠点を置く神戸北野美術館内では、発足と同時に「神戸阿利禊園」展示資料室を開設。北野・山本地区を中心にオリーブの木を植え、育てながら、オリーブに関わる研究・事業計画・人材養成を進め、オリーブを核とした景観づくり・まちづくりを展開しています。

公式ホームページ <http://olive-academy.jp>



小豆島と 神戸のつながり

現在、国内で最も有名なオリーブの産地は、香川県の小豆島です。皆さんは、神戸と小豆島にも深いつながりがあるのをご存じですか？

神戸オリーブ園のその後

オリーブ栽培に成功した神戸オリーブ園は、10年ほど続いたのち、明治政府が財政難で民間に払い下げ、その後、長くは続きませんでした。明治後年、缶詰産業を興すことを試みた政府は、魚の油漬缶にオリーブオイルが必要となり、再びオリーブ栽培を奨励します。しかし、すでに都市化が進んでいた神戸では、十分な人手が得られずに断念します。そこで1907(明治40)年、政府は、香川、鹿児島、三重の3県に改めてオリーブの試作を依頼。これを成功させたのが香川県の小豆島でした。

神戸での指導者が小豆島へ

この時、神戸オリーブ園を指導した官吏で農学者の福羽逸人(ふくばはやと)が、小豆島でも指導にあたり、神戸の技術を伝えています。以来、小豆島は100年以上にわたって、オリーブとともに歩み、オリーブ栽培の技術を築いてきました。

友好のオリーブ樹

こうした歴史と縁を記念して、2013年、小豆島町から神戸市にオリーブ樹が贈られ、北野の「風見鶏の館」広場に、「神戸・小豆島 友好のオリーブ樹」のプレートとともに植樹されました。

また2016年には、神戸と小豆島・高松を結ぶ「ジャンボフェリー」の就航5周年を記念して、小豆島町からオリーブ樹が贈られ、新港第3突堤の「神戸三宮フェリーターミナル」敷地内に植樹されています。



写真提供 /
インターナショナル
オリーブアカデミー神戸



小豆島で生まれた「新漬け」

ところで、オリーブの実を日本人向けに美味しく食べる方法も、小豆島で開発されました。外国では、オリーブの実を塩蔵しながら発酵させるので、やや酸味のある味わいになります。そのため輸入瓶詰めのオリーブの実は、ちょっとクセがあって…と、苦手な人が多いのですが、小豆島ではオリーブの実を塩水だけで一夜漬け風に、あっさりとした漬物に加工しました。それらは「新漬け」と呼ばれ、例年10月10日から一斉販売されます。



オリーブの歴史と特徴

オリーブのふるさと

もともとオリーブは地中海沿岸に生まれ、人が利用を始めて6,000年以上たちます。シリアのテル・マストゥーマ遺跡では、青銅器時代(紀元前3500年頃～)の層位から、多量のオリーブ種子が発見されました。食用だけでなく、薬や灯火としても重宝されたオリーブは、古代エジプト、古代ギリシャを経て、地中海沿岸諸国に伝わり、現在ではほぼ世界中の温暖な地域に広がっています。インド、ネパール、中国、日本のようなモンスーンアジアでも栽培の挑戦が続いています。

花の姿

オリーブは、モクセイ科オリーブ属の常緑の果樹。クリームがかった白い花が房状になって、5月中旬から6月上旬にかけて咲き、その姿は同じモクセイ科のキンモクセイと似ています。うっすらと良い香りもあります。

輝く葉

オリーブの葉の表はワックスに覆われて、つややかな深い緑色、葉裏は銀色です。オリーブは、葉の一對ず

つが直角に交わって立体感があり、陽光を浴びてしなやかな枝が風に揺れると、葉の表裏が輝いてとても美しい光景です。

実の色

花を落とした後、小さな実をつけ始めます。初秋の緑色から、秋になると赤みを帯びようになり、やがて紫色、黒色へと変わっていきます。グラデーションを描くように様々な色の実が存在するのは、成熟度の違いからです。

品種

世界のオリーブ品種は1,125種ほどあるといわれます。日本では小豆島の代表4品種、ミッション、ネバディロブランコ、ルッカ、マンザニロが知られています。しかし、最近はイタリアやスペインからも苗木が入って、たくさんの品種を見かけるようになりました。

オリーブは品種によって、枝の性質や伸び方などが異なります。さらに実の大きさ、形や肉質、オイルの量や味も、品種によって違います。

平和の象徴となったオリーブ



古代ギリシャのオリンピックでは、オリーブの葉冠をかぶった使者が各地をまわり、開催を告げたといわれます。期間中、武器の使用や戦いは禁止。やがて競技の勝者も、オリーブの葉冠をつけて故郷へと戻ります。人々はオリーブ冠を見て、争いのないひとときを喜び、勝者を讃えたことでしょう。また、聖書に登場する「ノアの箱舟」。この中で主人公ノアは、放った鳩がオリーブの若枝をくわえて戻った時、洪水がひき、地上に平和が戻ったことを知ります。このようにオリーブの木は、古くから平和の象徴として人々に愛され、大切にされてきました。

オリーブオイルの 効果・効用



オリーブオイルは果汁オイル

植物からとれる身近な食用油に、大豆、なたね、ペニバナ、ヒマワリなどの油があります。これらはタネそのものを搾った油であることに対し、オリーブは実の果肉を搾った油です。

わかりやすく表現してみると、例えば、果物の桃を搾ると、果汁が出て、桃のフレッシュジュースになります。一方、オリーブは、実を搾ると、果汁が出て、まずオリーブのフレッシュジュースに。そしてオリーブの場合には、しばらく置くと、ジュースの上に油が浮いてきます。これをすくい取ったのが「バージンオリーブオイル」と呼ばれるものです。

熟した果実を搾っただけの、何も加えない果汁。その上、オリーブの実の状態によって優れた品質が得られたバージンオリーブオイルが、専門的な化学分析と官能検査(テイスティング)の結果、悪い香りや雑味がなく、完全な風味を備えていると判断されると、「エキストラバージンオリーブオイル」(EVOO)と呼ばれます。

オリーブオイルが 健康に良いとされる理由

まず1つ目として、厚生労働省が栄養所要量の改定(「第6次改定 日本人の栄養所要量」平成12年度～16年度)で、脂質の脂肪酸摂取の好ましい比率を示しました。この改定で、初めて過剰摂取の害を取り上げています。多価不飽和脂肪酸であるリノール酸の過剰摂取が、体内で炎症性活性物質を作りだし、アトピーなど炎症体質を誘導することへの懸念です。改定は、「飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸を3:4:3の割合で」というものです。このような脂肪酸の摂取比率は、油脂の種類を見直すことで調整できます。リノール酸の過剰、つまりその摂取比率を抑えるには、オレイン酸(一価不飽和脂肪酸)に富むオリーブオイルやなたねの利用が良いとされています。

2つ目として、EVOOは精製していない、搾っただけの果汁オイルですから、抗酸化成分が豊富です。EVOOのスパイシーな風味成分であるポリフェノール類が、健康と関係することがわかってきました。風味成分に含まれるヒドロキシチロソールは、以前から美白効果が知られていました。最近の医学研究では、オリウロペインとその代謝物であるヒドロキシチロソールは、血管に酸化ストレス耐性を付与することで、動脈硬化の予防に効果があること。さらに、抗炎症効果のあるオレオカンタールのような成分も、生活習慣病に予防的効果を発揮するといわれます。



オリーブによる まちづくりと 楽しみ方

実を食べる、オイルを搾る、美しい木の姿を楽しむ、クラフトや実用品に活用する一。

オリーブは捨てる場所がないくらい、丸ごと生かして楽しめる樹木です。

ぜひ暮らしや地域に取り入れて、みんなで一緒に育ててみませんか？

オリーブは、人と人、人と地域のつながりやふれあいの輪を大きくしてくれる存在です。

オリーブを活用したまちづくり活動

オリーブの栽培は神戸の気候風土に適していて、市内でも耕作放棄地の再利用などにより、オリーブを植える地域が見られるようになりました。子どもから年配の方まで、皆さん一緒に植樹祭や収穫祭を催したり、実の新漬け作り、オイルの手搾り、オリーブを使ったクッキングの講習会など

を開いたりすることで、若い人たちの参加や世代間交流、地域コミュニティの活性化を図ることにつながります。



その他の様々な オリーブの楽しみ方

●飲みもので楽しむ

オリーブの葉には、ポリフェノールや鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれていて、オリーブの葉を使ったお茶も、健康茶として親しまれています。摘み取った葉をよく洗い、しっかり乾燥させてから、ティーポットに入れ熱湯を注ぎ、少し蒸らしてでき上がりです。

●作って楽しむ

オリーブの枝はしなやかで加工しやすく、光沢のある葉やふっくらと育った実が飾りやアクセントとなって、おしゃれなクラフト作品になります。クラウンやリース、バスケットなどを編んで、部屋や食卓を飾ってみましょう。

●使って楽しむ

オリーブオイルを配合した無香料、無着色、無添加の石鹸は、お肌にやさしく、洗ったあとがしっとりスベスベ。潤いをもたらすのは、オリーブオイルに含まれる植物性のスクワラン成分によるもので、手洗い、洗顔、浴用にも使われています。



さっそく
始めてみましょう!



オリーブは太陽の光を好む樹木です。そのため「日当たり」「風通し」「水はけ」の良い場所に植えることが、何よりも大切。こうしたポイントをしっかり押さえておけば、比較的手入れも簡単なことから、温暖な気候の神戸は栽培に適しています。地植えでも鉢植えでも楽しめます。

植え付けの時期

植え付け、植え替えは、夏場を避ければ、通年可能です。根は春から夏に成長し、真夏は休み、9月から秋の期間成長し、年末頃の寒さで活動を停止します。従って、植え付け等は、根や芽が活動する前の春先、3~4月上旬が適しています。活動期に植え付ける場合は、水が切れないう気をつけます。

花芽

オリーブの開花は5月中旬からですが、花芽ができるためには冬の低温が必要です。目安は、1月頃に1週間ほど、気温が10度以下になること。つまり温暖な気候を好むといっても、冬の低温がないと花がつきません。

受粉

品種の多くは自家不和合性という性質を持ち、実をつけるには違った品種を組み合わせます。ただし1株で実がつくルッカやアルベキナーのような品種もありますから、植えているオリーブの品種を知っておくことが大事です。購入した苗木には品種名のラベルがついていますから、失わないようにしてください。

受粉後1週間ほどすれば、小さな青い実を見ることができます。ここから秋の収穫まで、日ごとに大きくなる実の成長と、実の色の変化を楽しむ日々が続きます。

収穫の時期

秋の深まりとともに、鮮やかな緑色から、黄緑色、赤味を帯びた色、紫色、黒色へと変化していくオリーブの実。色が変わるのは、実の成熟度が進んでいくためで、味わいも変わってきます。収穫時期は用途に応じて9月から12月初旬まで。実が黄緑色から赤味を帯びる10月中旬以降は、果実内の油も十分たまっています。

オリーブの植え方

地植え

地植えにしたオリーブは、いったん根付くと、水やりの手間などが少ないのが大きなメリット。人や自転車などの通行を妨げないよう空間に配慮しながら、日当たり、風通し、水はけの良い場所を選んで植えましょう。

1



オリーブを植える穴を掘りましょう。

目安は深さ60cmほど。穴の周囲も、根の広がり考えて直径60～80cmほど確保しておきましょう。

2



土を柔らかく耕しましょう。

オリーブの根は酸素を多く必要としますから、土を柔らかくして空気を含ませます。引き上げた土は、穴のまわりに土手のように積んでください。

3



水を入れて埋め戻しましょう。

穴の中に水を入れ、水が引いたら腐葉土や堆肥を入れながら、地面より高く盛り土をし、そこに苗木を置いて根を広げます。

4



土をかぶせて苗木を固定しましょう。

軽く踏み固めながら、根の間にしっかり土が入るようになじませます。根の間に空間ができてしまうと、根が枯れますから気をつけましょう。

5



水鉢を作りましょう。

株のまわりに土手のように土を積んで水鉢を作り、そこに水を入れましょう。夏場に近い時期に植える場合は、新しい根が出るまで水やりを続けてください。根は5～7月にはよく成長しますが、夏場に一度成長が止まり、9月になるとまた成長が始まります。

6



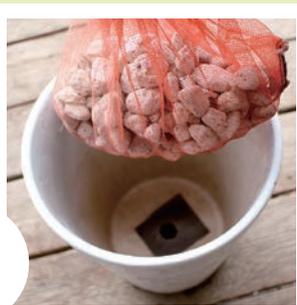
支柱を立てましょう。

オリーブの枝はしなやかですが、地中の新しい根はもろくて肉質です。枝が風で揺れると、根に亀裂が入り、傷つくので、揺れが根に伝わらないよう、支柱を立ててしっかり支えてください。大きい苗の場合は、鳥居形の支柱にしましょう。

鉢植え

コンテナ栽培や鉢植えにしたオリーブは、日当たりや成長具合に合わせて移動できるのがいちばんのメリット。狭いスペースや土のない場所でも育てられる上、陶製や木製、プラスチック製など好きな素材やデザインの鉢で楽しめます。

1



鉢底穴にネットと石を置きましょう。

ナメクジよけのネットを置き、水はけが良いように鉢底石(炭、大粒の日向石等)を置きましょう。鉢底石をポリ製のネット袋に入れて置くと、土を交換するときに簡単です。

2



土を入れましょう。

土は赤玉、腐葉土、川砂、真砂土など。花と野菜の土でも構いません。植え付けの時は、根と土をなじませ、根の間に土が入るようにします。3年に1度くらい、土の入れ替えをしましょう。

3



苗木と土をなじませましょう。

鉢の中央に苗木を置き、土を足していきながら、根鉢のまわりをほぐして、根の間にもまんべんなく土が入るようになじませます。深植えにならないよう注意しましょう。

4



コガネムシ対策をしましょう。

土の表面に木の葉や藁が多いと、コガネムシが卵を産み付け、幼虫が根を食べます。産卵を防ぐため、表面に角のある小石を敷きましょう。土の上にネットを置いて小石を敷けば、石が土に入り込みません。ただし鉢のふちまで石や土を入れると、水があふれますから、ふちから下3~5cmまでを目安にしましょう。

5



たっぷり水やりしましょう。

水はたっぷり入れて、下から出るようにするのがコツです。特にプラスチック製は、水持ちは良いものの、空気が入りにくいので、下から水が出るようにしておくことと酸素も一緒に通るので、根の健康に良いです。

6



支柱を立てましょう。

鉢植えの際も地植えと同じく、風の揺れが幹に伝わらないよう支柱をします。初めは水鉢も作っておきましょう。

剪定と病害虫対策



オリーブアナアキゾウムシ
写真提供 / 香川県農業試験場

剪定

植えたオリーブの枝が茂ってきたら、不要な枝を払い、木の大きさや形を整えるための剪定が必要です。

● 間引き剪定のポイント

中心部で光が当たらない枝は枯れていくため、光と風が木の内側まで通るようにすること。具体的には、まず枯れ込んだ枝を切り取ります。次に内側に向いている枝、それと交差している枝を切り取ります。枝の元から切り取りましょう。

● 整枝剪定のポイント

空間に対する木のボリュームを考えて、横に広がらせるか、上にどのくらい伸ばせるかなど、場所の制限を念頭に置いておくこと。また、養分は根から幹へと入ってくるため、下に近いほうの枝が水や栄養を多く得ます。下のほうの枝は、初めは細くても、年がたつと太い枝になることが多いので、こうした性質を知っておくと、樹形を作る時のコツになります。

病害虫対策

オリーブの栽培でいちばん大切なのは、害虫への対処です。害虫は通常、殺虫剤で駆除しますが、公園や庭先など人やペットがいる場所では、農薬散布はできるだけ避けたいもの。そのためには病害虫とその生態をよく知って、対策を立てることが大切です。

オリーブアナアキゾウムシはオリーブの最大の害虫で、放置すれば木は枯れてしまいます。成虫は根ぎわの樹皮に産卵します。木が弱ったり、根元に脱出孔や木くずがあれば、内部に幼虫がいるかもしれません。樹皮の浮いた部分があれば、内側にいる幼虫をかき出しましょう。成虫は夜行性で、昼間は葉陰や草むらに潜んでいます。毎日1個、年間300個もの卵を産むといわれます。朝はまだ産卵で根元付近にいたので、早起きをするが見つけることが容易です。株まわりに草があると、オリーブアナアキゾウムシの隠れ家になります。根元から半径50cmくらいは常に草や落ち葉を取り除いておきましょう。

スズメガの仲間のシモフリメイガは、幼虫が大きな黒いフンを地面にまき散らすので、その被害に気がつきます。葉を食べ、大きなイモムシになって、木を丸裸にすることがありますから、見つけ出して駆除しましょう。

ハマキムシ(マエアカスカシノメイガ)は、成虫がオリーブの新芽に卵を生みつけ、孵化した幼虫が葉を食べながら成長します。オリーブはまた別な芽を出すので、木が枯れるような被害はありませんが、見つけたら取り去りましょう。

炭疽病(たんそびょう)は、枝先が枯れ上がったり、実は膿んだりカラカラに枯れたりして、食べられなくなります。病気を見つけたら、枯れ枝を切り取り、実も取り去って、病気が広がらないようにすることが大切です。



オリーブの収穫

収穫のタイミング



オリーブの実は、色が濃くなるほど成熟度が進み、味や用途も変わってきます。収穫した実をどうしたいかによって、収穫時期のタイミングを図ってください。例えば、新漬けを作るなら、緑色から黄緑色の実がおすすめ。オイルを搾るなら、紫色から黒色になって熟した実がおすすめです。

ポイント

オリーブの実は収穫するとすぐに酸化が始まりますから、事前に収穫日とその後の作業の計画を立てておきましょう。

摘み取り方

各自バスケットを用意して、首からぶら下げたり、肩にかけてください。

まず、手の甲を下にして、親指と人差し指で実の軸を挟みながら、手のひらに実をそっとのせます。

次に、中指の腹で軸の元から実を外します。

実はとても傷みやすいので、丁寧に扱ってください。

病気の実や傷が大きい実も、枝に残さず、いったんすべて収穫します。

収穫が終わったら、選別しましょう。



新漬けの作り方

オリーブの実はアクが強いいため、生のままでは食べられません。まずはアク抜き処理が必要で、アク抜き後に、薄い塩水に漬け込むと、オリーブの新漬けができて上がります。日本では、オリーブの実を塩水に漬けただけのあっさりした新漬けタイプが好まれます。



★用意するもの

オリーブの実1kg、ポリタンク(5L)、ホース、ポリ製ネット袋、使い捨てゴム手袋、苛性ソーダ(2%溶液)20g/1L、塩(3%塩水)60g/2L、プラスチック製お玉(汁物をすくう杓子)、メガネまたはゴーグル、エプロン

★手順

アク抜きの準備→苛性ソーダ液に浸漬→水換えを繰り返す→アクを抜き去る→塩水漬け→保存



1

苛性ソーダ液の準備

収穫前日に2%苛性ソーダ液を作っておきます。ポリタンクに1Lの水を入れます。ゴム手袋とゴーグルをして、苛性ソーダ20gをお玉に入れ、少しずつポリタンクの水に投入します。お玉を使って、軽かき混ぜます。

※発熱します。上がってくる蒸気を吸い込まないように注意しましょう。
 ※苛性ソーダ液が顔や皮膚、衣類につかないように十分注意します。
 ※溶液のついたお玉も、不用意にテーブルなどに置かないよう気をつけましょう。



2

アク抜き

1kgのオリーブの実をネット袋に入れて軽く水洗いし、よく水をきります。

※傷みややすい果実ですから丁寧に扱きましょう。

ゴム手袋とゴーグルをして、ネット袋ごとポリタンクに入れます。ポリタンクの水を閉め、ネット袋の実を苛性ソーダ液になじませます。そのまま約12時間おきます。

※子どもが手の触れない場所に保管しましょう。

※果皮が薄い品種の場合、アク抜き時間は8～10時間と短くします。

※ネット袋の口を縛っているヒモは長くしておく、ネット袋の扱いが容易です。



3

水換え

ゴム手袋とゴーグルをしてポリタンクのふたを開け、トイレに溶液を捨てます。

※溶液が飛び散らないようゆっくり流しましょう。トイレの水を数回流してください。

ポリタンクに水道水を8分目ほど入れ、1日目は5～6回、水を換えます。

※できるだけ実が空気に触れないよう、タンクの底にホースを入れて注水してください。

翌日以降も、アクの色(黒→茶色)がなくなるまで、3～4日間、朝晩に水換えをします。



4

塩水漬け

鍋などに3%の塩水を作っておきます。ネット袋から取り出した実を塩水に漬けます。1回目は塩分が薄まるので、翌日、新しい塩水に入れ換えます。2～3日すると、塩がなじみ、美味しくいただけます。



5

保存

塩水に浸した状態でビニール袋に分け、できるだけ空気を抜いて、冷蔵庫で保存します。空気が入らないように密閉すると、冷蔵庫で1年くらい保存できます。

※タッパーなどで保存すると傷みやすいので、時々塩水を交換しましょう。

さあ、オリーブの新漬けのでき上がりです!

タネを抜き、そのままおつまみで。または、スライスやみじん切りにして、ドレッシングに合わせるのもおすすめです。

オリーブオイルの 手搾り

マイ・オリーブオイルを手搾りで作ってみましょう。オリーブの実がやや軟化する11月中・下旬が手搾りに向いています。品種は、オイル含量の多いルッカなどがおすすめです。



★用意するもの

黒紫色に熟したオリーブの実500g、ジップロック（開閉口つきの保存用袋）2～3枚、紙タオル、ペットボトル（2L）、オイル保存用ガラス瓶（約100ml）、ポリカップ、スポイト、コーヒーフィルター

★手順

実を洗う→つぶす→練り込む→果肉と果汁に分ける→果汁からオイルを分ける



1

つぶして練り込む

あらかじめ実を洗って、よく乾かしておきます。500gの実をジップロックに入れ、空気を抜いて口を閉めます。1粒ずつ指先でつぶします。実からタネを押し出し、さらに実をつぶしていきます。強く押さず、やさしくこねるように1時間半くらい、ペースト状になるまで練り込みます。実をつぶしてから練るようにすることで、細胞の外に出た小さなオイルの粒が集まって大きな粒になります。大きな粒はさらに集まり、オイルの層になっていきます。



2

ペットボトルの準備

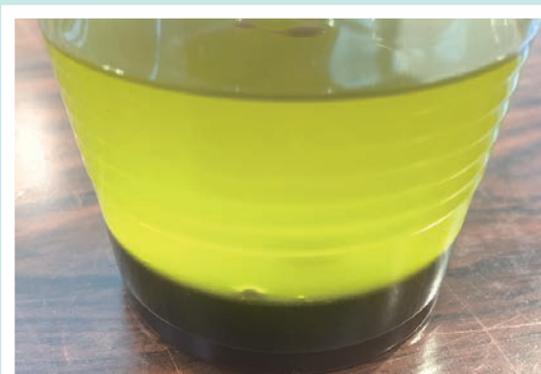
ペットボトルの上部を切り取り、逆さに差し込んで漏斗型(ろうとがた)を作ります。漏斗の部分に紙タオルを敷きます。ペットボトルの底に果汁を回収するポリカップを入れます。紙タオルの先が漏斗の口から少し飛び出すようにします。



3

果肉と果汁の分離

ジップロックからスプーンで果汁をすくい出し、紙タオルを濡らすように入れ、カップの中に果汁が落ちることを確認します。ジップロックからスプーンでオリーブペーストを漏斗の上に移します。
※ペーストは軽く置き、力を入れて詰め込まないようにしましょう。
ペーストから少しずつ果汁とオイルが出てきます。ペーストを入れていたジップロックの口を開いて、上からかぶせ、ひと晩置いておきます。



4

果汁とオイルの分離

ポリカップの中で、上層にオイル、下層に果汁が分離されます。スポイトを使って、少しずつゆっくりと上層のオイルをガラス瓶に取り分けます。
最後に、濁りを取り除くために、コーヒーフィルターを使って、ろ過してください。

さあ、オリーブオイルのでき上がりです!

マイオイルの味と香りを味わってみましょう。黄金色に輝くオリーブオイルは、青草のいい香りです。とてもマイルドです。品種がルッカの場合はまろやかになります。



協力／(一財)小豆島オリーブ公園



オリーブオイルの テイスティング

オリーブオイルのテイスティング(お味見)を楽しんでみませんか?

プロのテイスターたちは、いくつものオイルを次のような手順で風味テストしています。

まず香り

オイルの入ったカップを手のひらにのせ、もう片方の手のひらでふたをします。

オイルは28度くらいでよく香りが出るので、軽く揺らしながら温めます。

手のひらの横から匂いをかぎます。

初めはひとかき、少しだけクンと。まず、第一印象をつかみます。

1度ふたをし、温めながら香りをためます。

また開けて、今度は鼻先を突っ込むようにして、しっかりと香りの種類を調べます。

芝生のような、草のような、少し青臭い感じの香りがするのが良い状態です。

次に風味

最初に水を少し飲んで、のどを潤してください。

オイルを口に入れ、ゆっくりとどんな味が、舌の上に広げて味わいます。

口を軽く閉じ、隙間から小刻みに息を吸い込んで、のどの奥から鼻に抜ける時の風味も調べます。

少し苦く、のどの奥がヒリヒリ、スパイシーさも感じることでしょう。

ブレンドを楽しむことも

オリーブオイルには苦味や辛味の成分があります。

成分の量は、品種や収穫の時期によって違います。

オリーブオイルはブレンドすることもよくあります。

異なる品種をブレンドして、味のバランスをとったり、風味に奥行きを与えたりすることもでき、こうしたブレンドもまた楽しみの一つです。

健康にも役立つオイルチェック!



オリーブオイルに関心のある方は、オイルを購入した時、少しスプーンに移して、どんな風味かチェックしておくのがおすすめです。開栓後、しばらく使わなかった時も、まず匂いをかいでみましょう。こうした習慣をつけておくと、だんだん油の香りに敏感になり、オイルの品質や傷んだ油の酸敗臭もわかるようになります。オリーブオイルに限らず、酸化した油は体に害があります。傷んだ油とそうでない油を見分けることは、健康面でも大切です。