

オリーブ油の基礎知識

国際オリーブオイル協会の基準で「オリーブオイル」とは、「オリーブの果実だけから採取した油で、溶剤の使用や再エステル化処理で得られた油、並びに他のいかなる種類の油を一切含まない油」とされ、「エキストラバージンオリーブオイル」、「ピュアオリーブオイル」、「精製オリーブオイル」の3種類に等級分けされます。

オリーブ油を採るときはオリーブの果実を加熱処理しないので、オリーブ油の中に含まれているビタミンやミネラルなどの天然成分は、熱で破壊されずに残ります。また、病気の原因になる活性酸素を取り除くはたらきをもつ抗酸化物質のポリフェノールが豊富で、しかもオレイン酸の豊富さ故に不乾性油であるオリーブ油は、植物油の中で最も酸化しにくく、安定しているヘルシーな油という評価があります。

油脂の主成分はグリセリンと脂肪酸が結合したトリグリセリドですが、熱や衝撃などが原因で、脂肪酸がグリセリンから離れてしまうことがあります。この脂肪酸を遊離脂肪酸と呼び、油脂に含まれる遊離脂肪酸の割合を「酸度」と呼んでいます。

遊離脂肪酸は空気中の酸素と結合しやすい性質があるため、酸度が高いほど悪い油になりやすくなります。この酸素と結合する現象を油の「酸化」と呼びます。

エキストラバージンオリーブオイル

オリーブの果実を搾っただけで、その他一切の化学的加工をしていない油をバージンオイルと呼びますが、そのうち酸度が0.8%以下の油がエキストラバージンオイルです。バージンオイルは最初に搾られた油なので、一番搾りとも呼ばれます。

ピュアオリーブオイル

バージンオリーブオイルと精製オリーブオイルをブレンドしたオリーブ油です。単にオリーブオイルと呼ばれることもあります。ブレンドの比率は作り手によって異なり基準はありません。このバージンオイルの配合量がオリーブ油の風味に大きく影響します。通常の配合は、バージンオリーブオイルが2%ほどと言われています。

ピュアオリーブオイルは、料理によって油の個性や主張などが強すぎて好まれない場合や、揚げ物などをするときに向いています。なお、酸度は1.5%以下です。

精製オリーブオイル

バージンオリーブオイルの持つオルガノレプティックな強い感覚刺激性や高い酸度を、精製処理(脱ガム、脱酸、脱色、脱臭など)で取り除いたオリーブ油です。

酸価：油脂1g中に存在する遊離脂肪酸を中和するのに必要な水酸化カリウムのmg数。