動物油の話

学習支援室ですよ　vol.33

20170511

今回は動物油についてのお話です。
まずは身近な牛・鶏・豚から始めましょう。

牛の油は牛脂。すき焼きコーナーの隅にある乳白色の塊ですね。
牛脂は飽和脂肪酸が約 50%、オレイン酸が約 35%含まれています。
35～55℃で溶けるため、触っているとべたべたしてきます。
食用以外だとセッケン、ロウソク、研磨剤のもとになりますよ。

鶏の油は鶏油（チーユ）。
オレイン酸が約 40%、ω-6 のリノール酸が約 20%含まれます。
（3 月のバックナンバーに「ω-6」について書いてありますからね）
30℃前後で溶けるため、調理時に脂の塊を取り除こうとのんびりしていると
これまた手がべたべたになってしまいます。
食用以外ではペットフードへの使用や、バイオディーゼルとしての用途もありますね。

豚の脂が豚脂。ラードのことですね。
「豚脂」というよりも、ラーメンスープの「背脂」の方が身近な響き。
飽和脂肪酸が約 40%、オレイン酸が約 40%含まれています。
植物性油よりも酸化しにくく、風味が良いため、
トンカツをはじめ揚げ物と好相性です。

他にも動物性の油はありますよ。
牛の乳からできたクリームが原料のバター。
ヤギの乳からのバター（のオイル成分）がインド料理の「ギー」ですね。
オレイン酸とパルミチン酸で約 80%を占めます。
バターとマーガリンの違いは知っていると思いますが、一応まとめ。
バターは搾った乳を振ると、脂肪分だけが固まってくるので、それを集めたもの。
マーガリンは各種油脂（今まで勉強してきた「油」）に塩等を加えて乳化させたものです。
日本ではパーム油が使われることが多いですね。
「冷蔵庫でも固まらない、しかも安い！」が売りのマーガリン。
パンのおともの「～スプレッド」は、
大概マーガリンのお世話になっているはずですよ。

動物油の話

あとは、魚からも油がとれますね。
「魚油」とひとくくりにされることもありますが、
一応タラ・エイ・サメ由来の油に「肝油」、クジラ由来の油に「鯨油」があります。
他の油と違い、主に加工されてサプリメントやマーガリンの一部、飼料原料になります。
理由は簡単。放置すると生臭く（魚臭く）なるからです。
魚油は豊富な不飽和脂肪酸の中でも
ＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）ＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）がポイント。
ＤＨＡ、ＥＰＡといった不飽和脂肪酸は、細胞膜を柔らかく保つために必要です。
神経細胞にとって細胞膜が柔らかいことは、
刺激を受けたときに突起を伸ばしやすくなり、
情報伝達がスムーズに行われるようになります。
これがいわゆる「頭が良くなる」ですね。
「勉強による刺激」が前提になっている以上、
ＤＨＡやＥＰＡを取るだけでは頭は良くならないことに注意ですよ！
鯨油も一部は食用としてマーガリン・ショートニング等の原料になったらしいのですが…
いかんせん捕鯨が歓迎される時代ではない以上、もうお目にかかるとこはないでしょう。
肝油はまだ現役です。
ビタミンＡ補充の肝油サプリメントですね。
「肝臓でビタミンＡの貯蔵は分かるけど、なぜ油…？」
実はサメ・エイには浮き袋がなく、その代わりをするのが肝臓の油なんだそうです。

あと、意外にも食用油に含まれるものに馬油（マーユ、バーユ）があります。
馬を解体したときに出てしまった脂肪分を精製したものが馬油なので、
馬を食べるところ（馬肉の産地）にいかないと本来お目にかかれません。
田舎でやけどをしたときに、
おばあちゃんに「これを塗りなさい」と馬油を手渡されたことがある人もいるかも。
これ、結構有名な民間療法です。
たかが民間療法と笑ってはいけません。
意外と根拠あるお話なのです。
…ここはお話しすることが多いので、次回説明することにしましょう。

次回は、やけど（と皮脂、そして馬油）のお話です。