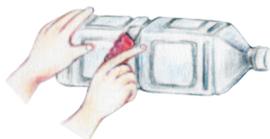


【マイオイル】

準備する物

- ・新鮮な熟したオリーブ果実… 500g
- ・ポリ袋 … 2枚
- ・キッチンペーパー
- ・1リットルペットボトル容器 … 1本

1.



ペットボトルの中央部分で上下に切り分けます。

2.



上半分をロートに、下半分を容器に使います。固くまるめたキッチンペーパーをそそぎ口に入れて、隙間ができないようにします。

3.



11月下旬～1月ごろによく熟した果実を収穫します。指でつまんでつぶせる程度の果実がしぼりやすいでしょう。

4.



収穫した果実は軽く水洗いし、水を切り、2重にしたポリ袋に入れます。

5.



袋に移した果実を、指でつぶしながら揉みます。

6.



丁寧に揉んでいると果肉の表面にオイルが浮かんできます。よく揉んでください。(30～60分位)

7.



果肉をペットボトルの上部に入れます。果肉に隙間がないとオイルが流れにくいので、押し込まないようにしてください。数時間で、オイルと果汁の混ざった液体が下部に流れ落ちます。

暖かい室内に置いておくと、オイルが早く多く採れます。果実500gの場合20～50mlが採油できます。

8.



上澄オイルを流し採り完成！

【体験に成功して、たくさんしぼりたくなっただけ】

果実の量が多い場合はフードプロセッサーやミキサーを使って果実をつぶします。ただし細かくつぶすとオイルがきれいに分離しません。果肉の固まりが残るように(皮に傷つける程度)粗めにつぶして下さい。

果肉を練る時はゆっくりが基本です。ハンドミキサーでは早すぎるので使えません。ロートの代わりに2リットルのペットボトルや布袋、ザルなどが使えます。各自で工夫してみてください。