

ちょっと  
いい話

## すごい!エゴマ!



### エゴマって?

健康食材として注目を集めているエゴマ。日本では、種から油をとる為に古くから栽培されてきました。縄文時代前期にあたる五千数百万年前から栽培されてきた事も分かっています。エゴマはその名前と小さな粒状の実の形から、ゴマの仲間と思われがちですが、実は大葉などと同じシソ科の植物。葉や花に注目してみてください。その形はシソにそっくり!

### αリノレン酸がたっぷり

エゴマの主成分αリノレン酸。これは人間の体に必要不可欠で体内では作ることができない栄養素。αリノレン酸を摂取すると、体内でEPAやDHA(青魚に多く含まれる栄養素)に変わります。

エゴマには、血液の流れを良くしたり、動脈硬化や不整脈の予防、中性脂肪や血中コレステロールの低減、炎症やアレルギー症状を抑えるほか、視力の向上など様々な効果があるといわれ、癌の予防や抑制としても注目されています。

### エゴマを使ったレシピ エゴマ味噌

#### ●材料

|     |      |    |      |
|-----|------|----|------|
| エゴマ | 50g  | 砂糖 | 20g  |
| 水   | 20ml | 味噌 | 30g  |
| みりん | 20ml | 酒  | 20ml |

#### ●作り方

- ①エゴマは、フライパンでかき混ぜながら弱火でいる。
- ②香ばしいかおりがしてきたら、フライパンから取り出しすり鉢でする。
- ③鍋に②と水、みりん、砂糖、味噌を入れ、弱火でかき混ぜながら煮る。照りが出たら酒を入れ水分を飛ばして出来あがり。

ご飯や豆腐にもピッタリ!

ナスの田楽やホウレンソウとあえるなど  
毎日の食事に取り入れてほしい一品

1.4人で活動するじゅうねの会 2.えごま煎餅は1袋5枚入300円(税込)。遠野風の丘、市内ショッピングセンター「とびあ」内の産直で購入可能 3.部員が栽培するエゴマ 4.煎餅の生地。材料は搾油後のエゴマの粉、県産小麦粉、水、Aコープの砂糖のみ。焼く際にはエゴマを散らす 5.よつばの絵柄の焼型は1時間温めてから作業を開始する

遠野地方で「じゅうね」と呼ばれるエゴマ。それは「食べる」と十年長生き出来る」という謂れからだという。遠野地域営農センターの一角(遠野市松崎町)にある加工工場。扉を開けると芳しい香りとともに明るい笑い声が出迎えてくれた。ここで、JA女性部とおのよつば地域支部じゅうねの会は「えごま煎餅」を製造している。

格的に始まったのは13年前。無農薬栽培にこだわりの秋にはエゴマ油を作っている。搾油は業者に委託していたが活動が軌道に乗り始めた時から、同加工場に搾油機を設置。平成20年には同地域支部えごま部会を立ち上げた。

煎餅作りは、油を搾った後の槽にも健康に良い成分が残っている事に着目し、何かに活用したいと考えたのがきっかけ。粉にして煎餅という答えに辿りついたそう。

全工程が手作業の煎餅作りは、農作業後の夕方5時から始まり、150枚を作るのに4時間。目の前で作業する母さんたちの華麗な手仕事には思わず目を奪われる。気候にあわせた微妙な焼き加減や火力調整、煎餅へのこだわりはまさに職人だ。しかし、最初は失敗の連続だったそう。「市内の煎餅職人から指導を受け、技術を磨いたの。販売



じゅうねの会へのお問い合わせは遠野統括部生活ふれあい課まで ☎0198-62-6604

## CONTENTS

### ぼらーの花巻

●No.209 / 平成27年(2015) 7月号

02 ぼらーのCOVER STORIES  
愛農土に生きるII

04 特集  
6次産業化で輝く農業と地域の可能性

12 ぼらーのNEWS ●地域の話題

14 information ●理事会だより/監事会だより

16 風趣点景 ●管内滝巡り/編集後記