

# えごまってなあに？

えごまはしそ科の植物で一年草です。原産地は中国南部と、インド地方です。品種は黒褐色、淡褐色、茶褐色、灰褐色など約48種類あり日本では縄文時代より栽培されていました。えごまの葉は、殺菌効果が高いため焼肉を巻いたり、刺身のツマに使ったりします。えごまの種は、フライパンで煎って2～3粒はじけたら火を消し、粒のまま使っても良いですが、すって使うとあっさり香ばしさが引き立ちます。えごまの種は、約45%の油を含んでおり油の約60%がDHAの素となる $\alpha$ -リノレン酸です、これは体内で作り出す事が出来ない物質で食物より摂取する必要があります。



# えごまを栽培してみましよう

## 畑の準備

畑に苦土石灰を撒く、

(1アール当たり2kgから3kgほどを目安に)

米ぬか、油粕、カルシウムなどは、土壌の酸性化を抑え病気に強いえごまとなります。

『えごまは肥料が無くても育つ』では収量が上がりません。

花壇で花がきれいに咲く程度の肥料は最低必要。

## 品種選びと種子の準備

えごまの種は2年に一度は更新しましょう。3年続けると粒が小さくなったり大きくなったり不揃いになります。

ふるさと鬼無里では種の販売を3月より常時行います。



## 苗床の準備と種まき、育苗

えごまを溝に2粒ぐらいを2cm間隔で蒔いていく

両手で溝を挟み込むようにして土をかける。

この時土を強く抑えすぎないようにする。

十分水をまき種蒔き終了。

発芽時期は十分な水を与え乾燥させすぎないようにする。雑草と同時に芽が出始めてきます。雑草はもう少し大きくなってから抜き取ります。



## 草丈 12 センチ以上で定植

えごまが12cmから15cmになったら移植します。

定着しにくい、生育が遅いという経験のある方は、

移植するとき穴に、片手一杯くらいの培養土を

入れると、定着し生育も安定します。

えごまの高さが約40cm位になったら、追肥をしましょう。

えごまの根元に培養土を片手一杯ぐらいまいていきます。

草取りも重点的に行い、えごまに肥料がいきわたるように

します。この時期の葉が一番おいしいですが、株間に風

通し良くなるぐらいで、葉は取りすぎないように注意します。

取りすぎると実がつかなくなります。



エゴマの丈が150cm位で、先端の芯の芽止めをすると、枝  
分かれした部分にも栄養がいきわたり、収量増になります。

そして花目が付くのを待ちます。



夏から秋を迎えたこの季節

葉が黄色く紅葉してきました。

まだ種が弾け出そうではないので

刈り取りはあと5日ほどでしょう。

この間に畑の草刈りを重点的に行います。

収穫時に雑草の種がえごまに混ざらない

ようにすると、選別が楽に行えます。



## 収穫

脱穀はビニールシートを敷いて、えごま束の穂先をたたき、

えごまを落とします。えごまは皮が薄く柔らかいため、

ふるい落とす感覚で行いましょう。

収穫したえごまに虫がついていることがありますから

すぐに天日干しをして『虫だし』をしましょう。

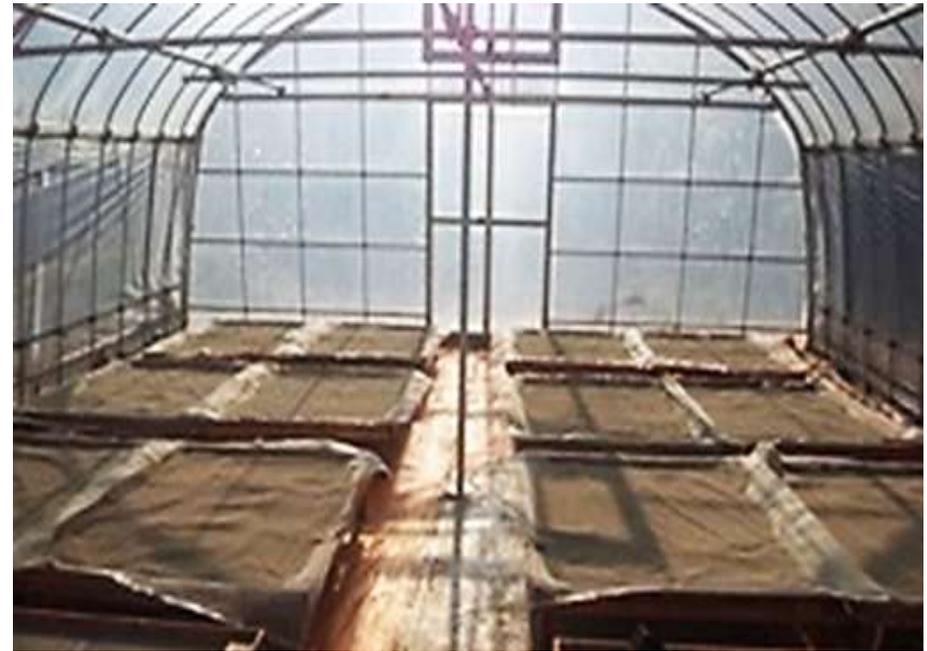


## 洗淨

えごまの洗淨です。唐箕でゴミを飛ばしてから桶に水を張ってえごまを洗い桶へ1kg位投入し、えごまを両手でそっとこすり合わせるようにして石と泥を落とします。えごまは水に浮くのですくい取って、ザルに入れていきます。えごまがふやけない様短時間で行いましょう。



## 乾燥



ハウスで干すときは網戸が便利、無い時はネットか新聞紙を敷いて干すと良いでしょう。ビニール類は接している面の水分が抜けないのでご注意ください。腐植の原因となります。水分7%以下になる様乾燥します。乾燥したてのえごまはビニール袋では水分が抜けないので紙袋で保存し、選別が終了したらビニール袋へ入れましょう。

## 選別

今までは実を白い紙などに広げて取り除いていました。しかしこの作業では目が痛くなったり、肩こりになったりかなりの時間をかけてしまうので採算が合いません。



そこで登場したのがエゴマの実を選別する機械です。ここで変形している物や、水洗で取り除けなかったゴミなどを5段階に分別します。



選別機についてのお問い合わせは、『ふるさと鬼無里』へお問い合わせください。

# えごま油が出来るまで

搾油機にえごまをセット  
します。1回に3kgの  
えごまを搾油出来ます。



ピストンが上昇し  
えごまを潰し  
油が一気に出てきます。



搾り終わったえごまを取り出します



ろ紙から取り出したえごまは、コルクのような  
感じになり細かにほぐして野菜の和え物にする  
とえごまの風味と香ばしさがたまりません。  
搾ったえごまはろ過機でしっかりろ過して  
ビン詰めします



# 鬼無里のえごまを鬼無里で搾った 本物のえごま油です。

鬼無里産 えごま生搾り 低温圧搾生搾り

えごま油 (1本45g入り)  
数量限定

2,500円 (税込)

**α-リノレン酸  
100g中56.4g含有!**

食べたいものに  
数滴かけるだけ!  
ドレッシングに、  
和え物に、そばつゆに!

鬼無里の契約農家が栽培したえごまを厳選。種子の管理から選別、搾油までを自社で一貫生産する高品質なえごま油です。必須脂肪酸『α-リノレン酸』は体内では作れない為、食物から摂取する必要があります。鬼無里のえごま油には、100g中α-リノレン酸が56.4g含まれています。

開封後はえごま油の酸化が早いため、冷蔵庫にて保管し早めに使い切りましょう。



**鬼無里の契約農家が栽培したえごまを厳選。**

種子の管理から選別、搾油までを自社で一貫生産する高品質なえごま油です。必須脂肪酸『α-リノレン酸』は体内では作れない為、食物から摂取する必要があります。鬼無里のえごま油には、100g中α-リノレン酸が56.4g含まれています。菜種油が9gなのでいかに多いかがわかります。

開封後はえごま油の酸化が早いため、冷蔵庫にて保管し早めに使い切りましょう。

**人の1日あたり『α-リノレン酸』の必要量は2g。**

えごま油を80℃以上で加熱すると、『α-リノレン酸』が徐々に消滅してしまいますから、えごま油は生のまま、ご使用のドレッシングやオリーブオイルに適量混ぜてオリジナルドレッシングでサラダを作ってみてはいかがでしょう。味噌に混ぜて和え物や、冷やっこそばつゆに1~2滴入れて薬味としてご利用いただき濃厚な味と香りをお楽しみください。