

## 川本町特産

### エゴマ栽培記録 ～種からエゴマ油になるまで～

川本町の特産品である「エゴマ」。食生活で不足しがちな  $\alpha$  リノレン酸が含まれ、私達の体に良い健康効果があるといわれています。これは魚に含まれるものと同じ成分です。

- 血液の流れをスムーズにする。
- 認知症予防に効果がある。
- 血圧やコレステロールを下げる。
- アレルギー症状の抑制 など

### エゴマがどのように育っていくのか知っていますか??

エゴマの実やエゴマ油は店頭などで見られたことがありますよね。それがどのような工程を経て育っているのか、あまり見る機会がないと思います。そこで、エゴマがエゴマ油になるまでを紹介していきます。

5月～6月

種まき



1ヶ月後



育苗



1ヶ月かけて、ビニールハウスの中で苗を育てます。



6月下旬

定植



土壤に有機肥料をまき、移植機で苗を植えていきます。

育苗中は毎日みずやりをしますが、定植後は雨水のみで育ちます。

7月下旬～8月上旬

てきしん  
摘芯



芽の先端を切り取ることにより脇芽を増やし、より多くのエゴマの実がなるようにします。

摘芯した株



摘芯しない株

生産者の方によると、「土寄せ」が一番きつい作業なんだって！！

8月

土寄せ



土寄せ完了。この作業が生育の善し悪しを決めるといっても過言ではないそうです！！

耕耘機で土を耕してから、管理機で土寄せをします。エゴマは根が浅く、表面に伸びていく傾向があるため、土を寄せることで寄せたところの茎から根が生え、量も増えます。そして茎が太くなり実も良くつくようになります。また、倒れにくくなるので、台風対策にもなります。



それぞれの花の咲いた場所に4粒ずつのエゴマの実をつけます。

9月

生長・開花結実



耕大きく成長したエゴマの苗は、小さな可愛い白い花を咲かせます。花が散ると、実を結びます。



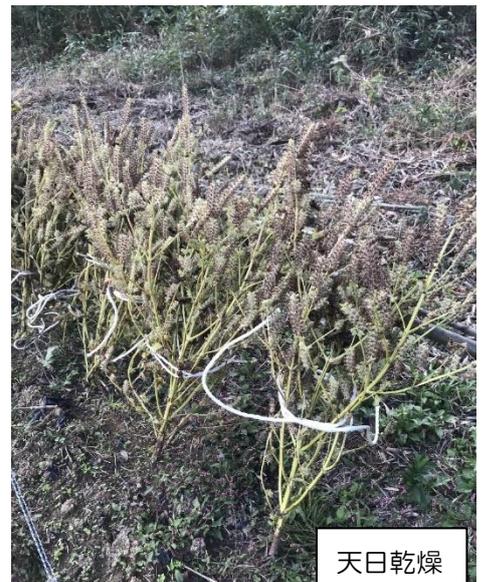
10月中旬～下旬

生長・開花結実



手作業による刈取り

耕穂が茶色くなり始めたら、いよいよ収穫！！  
結束して1週間ほど天日干しします。



天日乾燥

脱穀・ふるい・唐箕 とうみ

脱穀機



脱穀機で脱穀します。

ふるい



大きなごみを、ふるいで取り除きます。

エゴマ



唐箕

唐箕と呼ばれる送風機で、細かいゴミと、エゴマを選別します。

虫おい天日干し・洗い

虫おい天日干し



洗い



唐箕後、小さな虫を天日干しし追い出します。品質にかかわる重要な作業です！！

## 乾燥



乾燥して完了です。

エゴマの実のできあがりです！！

1本の苗から、約1000粒～2000粒のエゴマがとれます。重さにすると、約20gになります。

エゴマの実からエゴマ油を搾油すると、エゴマ約1000gから300mlのエゴマ油が作られるそうです。つまり、1本の苗から作られるエゴマ油は6mlということになります。

健康に嬉しい成分が含まれている川本町のエゴマ。生産者の方が愛情込めて育てられているのですね。

## 搾油

きれいな  
黄金色だね！！



## 体に良い‘あぶら’について

‘あぶら’と聞くと、あまり良いイメージがない方が多いと思います。しかし、体にとって大切な‘あぶら’もあります。

オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸と呼ばれるものは、体の中で作り出すことができません。この脂肪酸を1：2の割合で摂る事が重要です。オメガ6脂肪酸を取り過ぎると、動脈硬化などの健康リスクが高まるといわれています。

冒頭でも書いていますが、特にオメガ3脂肪酸については、血流をスムーズする効果やコレステロールを下げる効果があるので、積極的に摂りたい‘あぶら’です。

### オメガ3脂肪酸

- ・魚油
- ・エゴマ油
- ・亜麻仁油
- ・くるみ など

### オメガ6脂肪酸

- ・サラダ油
- ・ごま油
- ・大豆油 など

1

:

2

## エゴマ油を食べる時のポイント

- ◆エゴマ油は熱に弱いので、出来上がったみそ汁に入れたり、そのまま食べるヨーグルトにかけたりするなど、熱を加えずに摂った方が効果的です。
- ◆1日スプーン1杯が適当です。体に良いとはいえ、油ですので1g9カロリーあります。適量を摂るようにしましょう。
- ◆エゴマ油は酸化しやすいので、開封したら冷蔵保存し、1ヶ月以内に使いきるようにしましょう。

**みなさんも、毎日スプーン1杯のエゴマ油をとりいれてみませんか？**