

たむらのエゴマ油が できるまで

田村市の特産品である「エゴマ」。エゴマとは、シソ科植物で青じそ（大葉）によく似た葉を持つ植物です。一般的な「ゴマ」とは異なり、青じそと同じように白い花が咲き、花が散るとエゴマの実がなります。また「エゴマを食べ続ければ10年長生きする」と言い伝えがあり、東北地方では「じゅうねん」と呼ばれています。そのエゴマがどのように育っているのか、種まきから搾油までの工程を紹介します。

「たむらのエゴマ油」が登録された「地理的表示保護制度(GI)」とは？

たむらのエゴマ油は1月、地理的表示保護制度(GI)に登録されました。GI制度とは、その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度です。ビジネスでは、その地域ならではの要因と結びついた品質、製法、評判、物語といった、産品の強みや魅力が「見える化」され、国による登録やGIマークと相まって、効果的・効率的なアピール、取引における説明や証明、需要者の信頼の獲得を容易にするツールになります。



農水省



- 2 特集 エゴマ油
- 4 特集 自動運転バス
- 6 特集 challenger 「インターハイで自分の走りを」
- 7 特集 ふくしま駅伝
- 8 田村市子ども議会・田村市市民の歌
- 9 5年田村市表彰式
- 12 田村市の文化財 「田村市初の衆議院議員菅村太事」
すがむらふとし
- 13 船高便り
- 15 ほっとニュース
- 20 暮らしの情報案内板
- 28 各施設の催しなど
- 30 ほけんだより

市の募集・申請に関する 各記事の共通事項

お問い合わせ 申請申込み先
市への申込・書類提出について明記していないものは、期間中の土・日・祝日を除く
午前8時30分から午後5時15分まで

「たむらのエゴマ油」の愛用者がオススメする 効果的な飲み方、食べ方とは？



「たむらのエゴマ油」を飲み(食べ)始めてから、どのくらいになりましたか。味わうようになってから、体にどのような影響がありましたか。

市長、大橋幹一議長、根本君江田村市エゴマ振興協議会会長に、効果的な飲み方や食べ方などをお伺いしました。
(右から根本会長、白石市長、大橋議長)

大橋議長 毎日、ヨーグルトにスプーン1杯分のエゴマ油を入れて味わっています。飲み始めてから半年で、血圧に変化が表れてきました。これまで、血圧を低下させる薬を服用していましたが、エゴマ油を飲んでから、薬を服用することがなくなりました。

白石市長 私は毎朝、焙煎のエゴマ油をスプーン1杯そのまま味わっています。これが飲み忘れない方法かと思っています。「1日のスタートにエゴマ油」を口癖として続けています。これが私の健康習慣です。

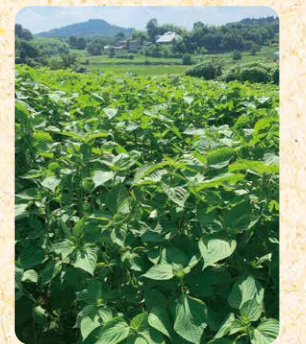
白石市長 私は議長から「エゴマ油で血圧が下がった」という話を聞き早速、飲み始めました。お通じがよくなったほか、体重が落ち、朝すっきり目覚めるようになりました。友人をはじめ、多くの方々に「たむらのエゴマ油」を勧めています。

根本会長 体にさまざまな良い効果をもたらすと言われているのが「オメガ3脂肪酸」です。これは体内で作れず、現代人に著しく不足していると言われていて必須脂肪酸ですが、エゴマ油の含有量は60%以上あります。スプーン1杯で1日に必要とされる量を満たせます。このほか脳梗塞や心筋梗塞などの予防や、花粉症やアトピーなどのアレルギー性疾患の改善にも効果があるとされています。

お三方が普段、実践しているオススメの食べ方、飲み方を教えてください。

白石市長 私は毎朝、焙煎のエゴマ油をスプーン1杯そのまま味わっています。これが飲み忘れない方法かと思っています。「1日のスタートにエゴマ油」を口癖として続けています。これが私の健康習慣です。

大橋議長 私は、食事の後にヨーグルトと一緒に味わっています。エゴマの香ばしく、コク深い風味が特徴的な焙煎のエゴマ油とよく合います。旅行先でも味わっており、まさに「健康のお



2 収穫

成長したエゴマの苗は、小さくかわいらしい白い花を咲かせます。開花(8月下旬~9月上旬頃)後、30日程度で収穫適期(9月下旬~10月中旬頃)となります。収穫適期の目安は、下から3分の2ほどまで葉が黄色くなってからです。



1 種まき・育苗・定植

種まき時期は5月中旬~下旬頃。プラスチック製の育苗箱に、培土を軽く詰め、種をまき、覆土します。発芽後、遮光幕を取り除き、適宜かん水します。20日ほど育苗した後、移植機を使って丁寧に定植します。



4 搾油

船引北部搾油所で搾油を行います。約6kgのエゴマの実から、エゴマを搾油すると、約2kgのエゴマ油がつけられるそうです。同搾油所では、搾油日に見学もできます。



3 乾燥・調製

ザルなどでふるいをかけ、ゴミを取り除きます。収穫した実をビニールハウス内で、1週間ほど乾燥させます。乾燥後、唐箕で細かいゴミを取り除きます。1本の苗から、約1000~2000粒のエゴマが収穫されます。



根本会長 エゴマ油はかけるだけでなくコクが増すので、手軽に料理がおいしくなる隠し味として使えます。オメガ3は、焼いたパンの上に、エゴマ油を小さじ1、しょうゆを少々、仕上げに、海苔をちぎってふりかけた「海苔エゴマトースト」です。このほか、納豆や野菜の浅漬けにも加えると栄養バランスが良くなり、お勧めです。生搾りは、さわやかなエゴマの香りでマイルドな風味が味わえますよ。

白石市長 エゴマ油の瓶を見た時に色がきれいですね。焙煎だと風味が豊かで、一切余計なものがないと感じます。たむらのエゴマ油を「田村のスーパーフード」として売り出していきたいですね。

大橋議長 劣化臭が少ないのも特徴の一つですね。エゴマ本来の香りを強く感じられます。

根本会長 たむらのエゴマ油は、当協会の栽培基準を満たしているエゴマを使用しています。受注生産を基本とした品質管理を行っているため、高品質なエゴマ油を提供できます。皆さん「たむらのエゴマ油」で生活習慣病を予防しましょう。

※個人の感想です。効果には個人差があります。

取扱店舗

- 農産物直売所ふあせるたむら(電話82-4800)
- 農産物直売所愛情館(電話024-991-9080)
- ハム工房都路直売所(電話0247-61-5686)
- 福島県観光物産館(電話024-525-4031)
- ヨークベニマルメガステージ田村店(電話81-1311)
- しんみせ(電話82-0017)

問・申 田村市エゴマ振興協議会
(事務局・産業部 農林課内) ☎81-2511
公式オンラインショップはこちら▶