

エゴマの作り方

話題のエゴマを 苗から育てよう！

エ！ごま？ 「エゴマ」は「ごま」ではありません
シソ科の植物で健康に役立つ食品！

エゴマの作り方

エゴマの栽培管理

エゴマの収穫と保存



話題のエゴマは 作って食べることで健康に！

植物油には二種類の必須脂肪酸が含まれています。成長や生殖生理などを正常に保つうえで必須のリノール酸と、脳や網膜の働きを正常に保つうえで必須の α -リノレン酸です。それぞれ必須量は比較的少ないので、普通に食事をしている限り欠乏症になることはまずありません。問題は摂り過ぎによる過剰症＝リノール酸摂り過ぎ症候群(※)です。

※詳細についてはご自身で調べて下さい

一般的な植物油は、リノール酸を多く含みますが、 α -リノレン酸は少ないのです。ところがエゴマ油(シソ油)、アマニ油だけは例外的に、リノール酸が少なく、 α -リノレン酸が圧倒的に多いのです。このことが、エゴマ油の健康増進作用の基礎となっています。

エゴマ油に多く含まれる α -リノレン酸はリノール酸摂り過ぎ症候群を予防するのに有効です。有効性が証明された病気は、動脈硬化・心臓病、ガン、アレルギー過敏症(アトピー性皮膚炎)、老人ボケ、リュウマチなどです。

エゴマ畑は サルやイノシシ、シカが寄りつかない！

エゴマの葉や茎に含まれる強い臭いの、ペリラケトンという芳香物質が、サルやイノシシ、シカが嫌うため、エゴマ畑はそれらの動物の食害を免れています。

エゴマは 作りやすい！ 女性や高齢者に最適

エゴマは、連作障害がありません！ やせ地でも育つ。土壌を選びません。耐湿・耐寒性があるので冷涼地でも育ち、サルやイノシシ・シカも寄ってこない。

収穫と調製にやや手間はかかるものの、軽量なので女性や高齢者にも作りやすい。

● エゴマの栽培カレンダー

4月～5月	畑の確保と準備
5月下旬 ～6月中旬	苗床に種をまく(直播きでも可) 間引きをしながら育苗
6月下旬 ～7月中旬	植え付け(定植) ※ポット苗はここから
7月下旬 ～8月上旬	摘心(剪定) ※葉を食用に 中耕除草(ミニ耕耘機が便利です)、培土(やらなくとも良い)
9月	開花
10月初旬 ～11月初旬	収穫

● エゴマを畑で作る

畝幅120cm、株間60～70cm 苗を1本植えて

※ポット苗の場合、肥料はこの段階で施さないで下さい。

エゴマは吸肥力が強い作物なので、肥沃な土地では大きく育ちすぎて倒伏します。生育状況を観察しながら、追肥としてボカシ肥料か発酵鶏糞を500g～800g、中耕除草の直前に株の根本に施し、ミニ耕耘機(中耕除草)でよく土となじませると良い。

● エゴマをプランターで作る

市販のプランター(長さ約60cm)に3本の苗を植え付ける。

【肥料】 腐葉土の場合20%、ボカシ肥料(発酵鶏糞)の場合10%のいずれかを植え付ける1週間前に、土とよく混ぜておく。

プランターは日当たりの良いところに置き、葉を手で摘み取り食用に生かす。

● 栽培管理 中耕除草(肥料) ～ 摘心(剪定) ～ 収穫

エゴマは病気や虫に強い作物なので、無農薬栽培が充分可能である。

【中耕除草と肥料】

エゴマは吸肥力が強い作物なので、肥沃な土地では大きく育ちすぎて倒伏します。生育状況を観察しながら、追肥としてボカシ肥料か発酵鶏糞を500g～800g、中耕除草の直前に株の根本に施し、ミニ耕耘機(中耕除草)でよく土となじませると良い。

育ちすぎて葉の緑色が濃い時は、窒素分が多いので成長を抑えるため、籾殻くん炭(2kg/a)を入れる。開花時に葉の色が薄い場合、ボカシ肥料(5kg/a)を追肥。実入りをよくするには、木灰(5kg/a)やカルシウム(貝化石、5kg/a)は効果があります。

【摘心(剪定)】

摘心は2mにもなる草丈を抑え、側枝を増やし、太く折れにくくし、種子を増やすなどの目的で行われる。摘心時の葉を食用にすると良い。

【収 穫】

刈り取り時期は、花が落ちてから4週間ほどで、10月中旬からです。落葉直前まで登熟しているので、早刈りは不稔(シイナ)が多く、遅くまで畑において葉が落ちてからのほうが実入りが良い。刈り取りは刈り払い機で、朝露のある内や夕方の湿った時間帯、くもりの時を選んで刈り取ると、種子ははじけ飛び散らない。

エゴマの製品



エゴマ粒(白)



エゴマ粒(黒)



エゴマ粉(パウダー)



エゴマ油

どんとぴあファーム

無農薬で「安全」、有機肥料で「安心」、「エコ」はお布団農法から
どんとぴあファームは、『安全・安心・エコ』をテーマに

〒949-6542 新潟県南魚沼市雲洞621

電話：025-783-2700 生産者：高橋憲一

お問合せは携帯に 090-5994-4325

ホームページ <http://dontopia.jp/egoma/>