

すりえごま 200g 御提案書



オンガネジャパン株式会社

〒752-0953 山口県下関市長府港町10-63

TEL.083-246-3005 FAX.083-246-3006

<http://www.ongane.co.jp>

目次

1. 「えごま」とは？
2. 毎日摂りたい「えごま」の栄養素
3. どのくらい摂ればいい？ すりえごまの摂取量
4. 食べ方いろいろ ～韓国料理編～
5. 食べ方いろいろ ～参考レシピ～
6. 話題のえごま ～メディア掲載など～

1. 「えごま」とは？



エゴマ(荳胡麻)は、シソ科の一年草で、シソ(青紫蘇)とは同種の変種。

原産地は東南アジアで、日本ではインドが原産であるゴマよりも古くから利用されています。

考古学においてはエゴマをはじめとするシソ属種実の検出が縄文時代早期から確認されており、また中世から鎌倉時代ごろまでは、搾油用に広く栽培されていました。荳原など、地名に「荳」が付く場所の多くは栽培地であったことに由来すると言われています。



種子はゴマと同様に、炒ってからすりつぶして薬味としたり、「エゴマ味噌」などとして食用にされてきました。

岐阜県の飛騨地方ではエゴマの事を「あぶらえ」と呼び、味噌に混ぜて焼いたお餅につけたり、茹でた青菜や煮たジャガイモに和えて食べるなど、生活に密着して食用されています。

また、福島県など一部地方ではエゴマの事を「ジュウネン」と呼びます。

この呼び名は「食べると十年長生きできる」という謂れから来ているそうです。

エゴマは種子から絞った油を食用として、また乾油性なので防水性を持たせる塗料として油紙・番傘などに用いられてきました。

中世末期に菜種油が普及するまでは日本では植物性油と言えばエゴマ油であり、灯火にもこれが主に用いられていましたが、他の植物性油の普及により徐々に知名度は低くなっていきまし。しかし、1990年代後半以降健康に良い成分を持つことが注目され、再び日本の市場に現れるようになりました。

シソ系統の品種群の香りが好まれてきた日本においては、エゴマ特有の臭いを不快と感じる人が多く、一部の漬物用を除いて、葉を野菜として利用することはほとんどありませんでした。しかし、朝鮮・韓国料理ではむしろ好まれ、サンチュなどと同様に肉料理と一緒に食べることが多いようです。その他、酸味のある醤油漬けにして食すこともあります。

近年、日本では若葉を乾燥させ、他の薬草などと茶外茶として利用されることも。

2. 毎日摂りたい「えごま」のヒミツ

●種子にはn-3系脂肪酸が豊富

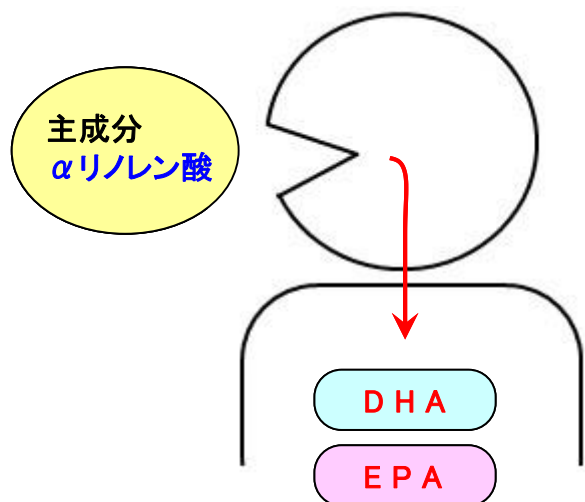
エゴマは、葉・種・油と、全て摂取することができる植物です。捨てる場所がなく、そのまま又はお菓子などの加工品にも用いられます。

中でも、種子や種子から搾取される油には α -リノレン酸というn-3系脂肪酸を多く含んでいます。

α -リノレン酸は、人間の体に必要不可欠な栄養素で、体内では作ることができない必須脂肪酸です。

まるごと **栄養**
 α -リノレン酸
た～っぷり！！

● α -リノレン酸は体内でDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)へ変換されます。



DHA

『DHAは頭が良くなる』という話、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？

DHAは脳に到達し、脳神経を活性化させる働きがあります。

これにより、脳の情報伝達力の向上や記憶学習能力の向上が期待できるのです。

EPA

EPAは非常に高い血小板凝集抑制効果(血液サラサラ効果)があります。

これにより脳の血流を良くして脳を刺激し、鈍かった神経細胞が活発になるのです。

3. どのくらい摂ればいい？ すりえごまの摂取量

●1日に必要なn-3系脂肪酸の摂取量

厚生労働省が策定する「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、n-3系脂肪酸を1日あたり1.6g～2.4g 摂取するように目安量が設定されています。

年齢	目安量	
	男性	女性
18～29歳	2.0 g 以上	1.6 g 以上
30～49歳	2.1 g 以上	1.6 g 以上
50～69歳	2.4 g 以上	2.0 g 以上
70歳以上	2.2 g 以上	1.9 g 以上

オメガ3脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

現代の食生活では、食生活の乱れから、
n-3系脂肪酸は不足しています。

脂肪酸のバランスが崩れると、
生活習慣病のリスクが高くなります。

毎日の食事からn-3系脂肪酸を
上手に摂取することが大切です。

●すりえごまの30%がα-リノレン酸など(※1)のn-3系脂肪酸です。

毎日10g(小さじ2杯)のすりえごまを摂取すれば、1日に必要なn-3系脂肪酸を十分に満たすことができます。

(※1)α-リノレン酸など

n-3系脂肪酸には、一般的によく知られているα-リノレン酸以外にも
オクタデカテトラエン酸、イコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸、
ドコサヘキサエン酸など全部で7種類が存在します。



4. 食べ方いろいろ ～韓国料理編～

●すりえごまを昔からよく食す韓国に学ぶ食べ方



特にカムジャタンには欠かせない！豚肉など肉の臭みを消す効果もあります。
炒め物やスープなど、様々な料理に混ぜるだけで、香ばしい風味を出してくれます。

【カムジャタン】

豚の背骨	1筋	A: 豚のあく抜き材料
キムチ	3束	水、月桂樹の葉、コショウの実
じゃがいも、青・赤唐辛子		B: スープ材料
ねぎ、ニンニク、えのき、春菊		テンジャン 大さじ2
		唐辛子粉 大さじ4
		イワシエキス 大さじ5(醤油でOK)
		すりえごま 大さじ5

水に漬け、血抜きした豚の背骨をAの材料で煮込みあく抜きをし、その他の材料と合わせて煮込む伝統的な鍋料理です。



【オイトウルケカル ポックム】

きゅうり	2本	塩	小さじ1
食用油	小さじ1	おろしにんにく	小さじ1
水飴	小さじ1	すりえごま	小さじ2
ごま油	小さじ1/2	コショウ	少々

塩で水分を抜いたきゅうりを、その他の材料と合わせて炒めたもの。きゅうりの歯触りと、えごまの香ばしい風味がたまらない一品です。



【ヤンソンイチャムケ スープ】

マッシュルーム	小20個(大なら10個)	
赤・青唐辛子	各1	すりえごま 1カップ
ごま油	大さじ1	塩 適量
薄口醤油	大さじ1	水 3カップ

マッシュルームを炒め、その他の材料を加えて煮込むだけの簡単料理。唐辛子は飾り用。

【えごまミルク】

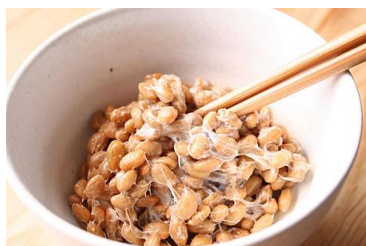
牛乳 カップ1 すりえごま 小さじ1～2

温めた牛乳に、えごま粉末を入れてかき混ぜるだけ。冬になると、お母さんが作ってくれる思い出の味。



5. 食べ方いろいろ ～参考レシピ～

●料理検索サイト「クックパッド」にもたくさんのオリジナルレシピが掲載！



お味噌汁や和え物、納豆など
何にでもかけてお召し上がりください。



【大根サラダ - えごま味】
材料も少なく、簡単お手軽メニュー。



【えごまときのこスープ】
お好きなきのこで、シンプルな味付けの簡単メニュー。えごまの風味が楽しめます。

【えごま粉のピリ辛クッキー】
唐辛子のピリ辛と、えごまの香ばしさがおいしい一品。



【すりえごまのケーキサレ・ナポリタン風】
えごまの風味が苦手な方でも大丈夫。



6. 話題のえごま ～メディア掲載など～

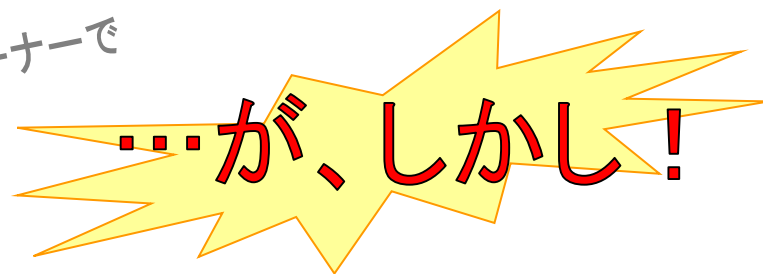


えごまについて放送されました
平成27年7月14日(火)放送分



えごまの魅力や活用方法などをわかりやすく解説した内容となっていました。

α-リノレン酸などn-3系脂肪酸を豊富に含む
ことで、様々なTV番組や雑誌で話題に！



この番組の中で、えごま粉末は「えごま油を搾った後のカス」として紹介されていました。

でも、全てがそうではありません！

弊社の“すりえごま”は、焙煎したえごまの種子を
磨り潰したものの。

決して“カス”なんかではありません。

だから、他のえごま粉末よりも栄養素が豊富なのです！

他とは違う
すりえごまを
是非、
お試し下さい！

