

「じゅうねん」って？

広く注目を集めている「えごま」を福島では「じゅうねん」と呼んでおり、長い間食べられてきました。

「びんに保管しておく」と10年持つことから、その名がついています。原産地は東南アジアで、インドや中国でも食べられています。

伝統的な食べ方

炒ったじゅうねんをすりつぶし、野菜と合える「野菜のじゅうねん和え」もちに絡ませて食べる「じゅうねん ぼたもち」があります。



モロッコいんげんのじゅうねん和え

悪い油を体内から洗い流してくれるため、毎日摂ると体にいいと言われています。

じゅうねんは 身近な 野菜 ①

大昔から食べられていた「じゅうねん(えごま)」。健康に欠かせない野菜で、未来にも伝えていこうと「日本エゴマの会」という組織ができました。その本部は皆が住む、田村市にあります。最近加工食品にもなっています。

じゅうねん(えごま)と 青しそ の違い

「なえ」で植えた時は似ていても育つと違うよ

- ・ **大きさ** : 2つを比べると「じゅうねん」の方がひと回り大きい
- ・ **葉っぱのかたさ** : 「じゅうねん」の葉は、繊維が多くてかたい、青しそは柔らかい
- ・ **におい** : 青しそは、独特のさわやかな香り
じゅうねんは、ごまのような香り

【青しそ】



【じゅうねん】



じゅうねんの葉と種

「葉」と「種」はそれぞれ栄養も使い方も違います

「葉」は形や色をいかした料理が多いよ



キムチ



エゴマ茶



もち

じゅうねんの葉の栄養成分

カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウム、ビタミン、ビタミンE、ベータカロチン、ビタミンC、ポリフェノール、クロロフィル

じゅうねんの種からできるエゴマ油 「α(アルファ)リノレン酸」の健康効果

- ◎ 血流改善、血栓予防効果
- ◎ アレルギーを抑制する効果
- ◎ 老化を予防する効果
- ◎ うつ症状を軽減する効果
- ◎ がんの抑制

つまり若々しく
元気でいられる
んだね！

じゅうねんは身近な野菜 ②

「じゅうねん(えごま)」は、保存のしやすさや、加工のしやすさから「葉」よりも「種」を使ったものが一般的です。種は、普通に料理に使うだけでなく、加工品にも変身します。

しろ 白エゴマのたね



くろ 黒エゴマのたね

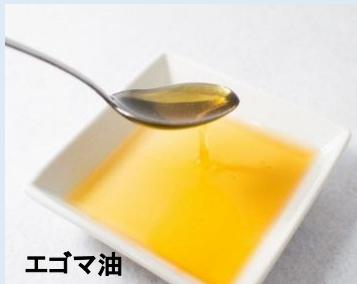


「種」をつかった料理

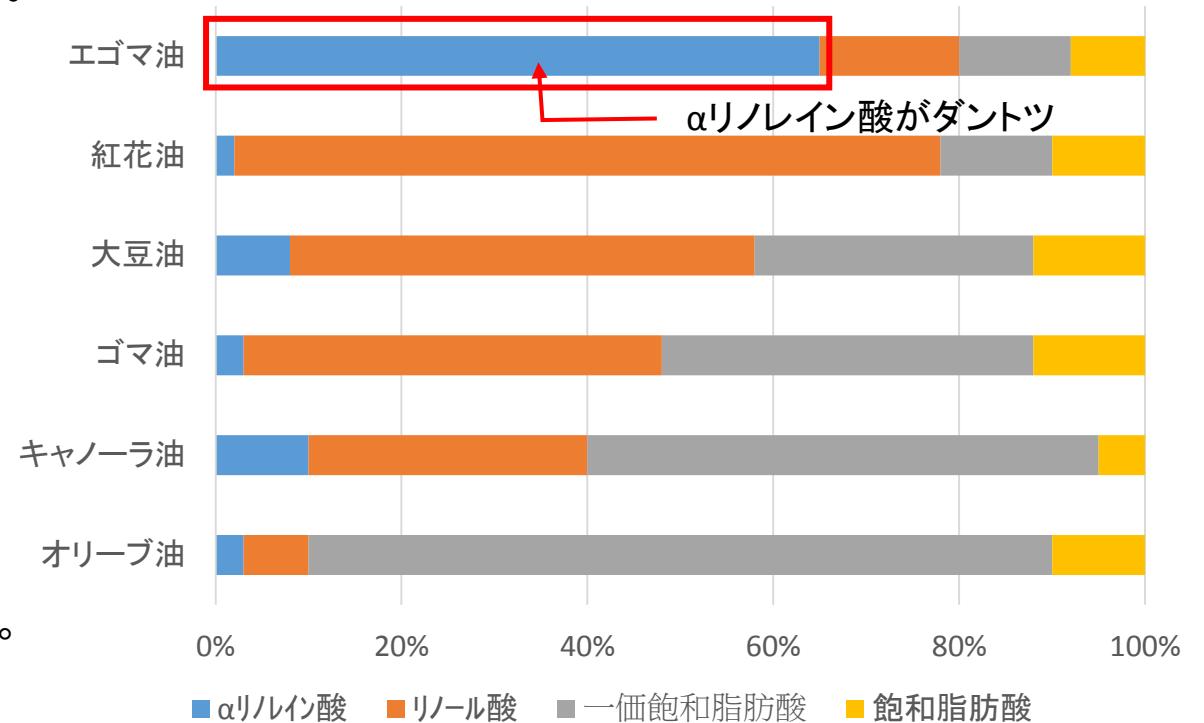


白エゴマは黒エゴマに比べ粒が大きく皮が厚いので、すりつぶして使うことが多い。
黒エゴマは皮が薄く潰れやすい性質を活かして、エゴマ油にすることが多い。

「種」をつかった加工品



食用油の脂肪酸組成



エゴマ油の効果的な摂り方

- ・1日大さじ1杯。
- ・エゴマ油には熱に弱いという特徴があり、またタンパク質と一緒にとると良い。

おすすめは、卵かけご飯にエゴマ油をかけて食べる！
味噌汁に大さじ一杯のエゴマ油を入れる。(食べる直前に)
茹でた鶏肉や魚に大さじ一杯のエゴマ油をかけるのもオススメです。

日本エゴマの会ふくしま

<https://www.facebook.com/pages/>

%E6%97%A5%E6%9C%AC%E3%82%A8%E3%82%B4%E3%83%9E%E3%81%AE%E4%BC%9A%E3%81%B5%E3%81%8F%E3%81%97%E3%81%BE/111627178999913

体に良いエゴマ油にも、ちょっと苦手なことがあるよ

エゴマ油の弱点

- ・熱に弱い
- ・酸化しやすいので冷蔵庫などで保存