



元気もりもり食育コーナー 69

～毎月19日は元気もりもり食育の日～

食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。今回はえごまについてです。

体にいい最強油「えごま」!!

皆さんは今、テレビなどでも話題になっている「えごま」をご存知でしょうか？

長野県内では、諏訪市の荒神山遺跡や、大石遺跡からもえごま種実が出土されていて、縄文時代から食用加工されていたと考えられています。

茅野市のえごま栽培

茅野市でも鹿の食害が少ないことから、蓼科中央高原と柏原で初の試験栽培を行い、沢山のえごまが収穫されました。昨年度収穫されたえごまは、学校や保育園の給食に使われていて、食育の教材としても一役買っています。



茅野市で力を入れている「えごま」には、どんな効果・効能があると思いますか？

- その1 美肌効果・・・えごまに含まれているオメガ3という成分が血液をサラサラにし、腸内の老廃物の排泄・代謝・血行促進を促し、美肌に導いてくれます。
- その2 血管を強くしなやかに若返らせる効果
- その3 脳細胞の活性化・・・えごまにはαリノレン酸が含まれています。αリノレン酸は体内に摂取すると、EPAあるいはDHAという脳の栄養素に変化します。EPAやDHAは、脳の血流を良くするので、神経細胞が活発に動き脳に刺激を与えます。

使うときには??



えごまは、加熱して粒のまま料理に使う方法と、フードプロセッサーなどで細かく粉砕して食べる方法があります。煎ることによって香りと香ばしさが出ます。

加熱時の注意点は、えごまは熱に弱いので、弱火で煎り2～3粒パチパチと音がしたら火を止めます。ドレッシングやおはぎ、五平餅などの料理におすすめですよ！

※えごま油は酸化しやすいので、ドレッシングなど加熱しない食べ方が向いています。

おすすめレシピ さくさくチキン

材 料 (4人分)

- | | |
|---------|------|
| 鶏モモ肉 | 4切れ |
| 塩こしょう | 少々 |
| にんにく | 1かけ |
| 生姜 | 少々 |
| 清酒 | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| えごま | 小さじ1 |
| コーンフレーク | 15g |

作り方

- ① 生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料に漬けておく。
- ③ ②にマヨネーズをつけてから、えごまをふりかけ、更にコーンフレークをまぶす。
- ④ 180度のオーブンで色よく焼いてできあがり。



毎月19日は「元気もりもり食育の日」

旬の食材が出回っています。食卓に出して旬を味わいましょう！