



## 【エゴマ油 (生搾り)】 【エゴマ粒】 【エゴマパウダー】

鳥海山の麓の豊かな畑から。健康に導くエゴマに期待

事業者名: 遊佐町エゴマ研究会 会長: 荒生あや子 住所: 〒999-8301山形県飽海郡遊佐町遊佐字広表6-1

TEL: 0234-72-3234 FAX: 0234-72-3238

販売店 ○庄内みどり農協 遊佐営農課 TEL: 0234-72-3234

○産直さんゆう TEL: 0234-72-4500

○道の駅鳥海ふらっと TEL: 0234-71-7222

○ぼっぼや (遊佐駅内) TEL: 0234-72-3758

エゴマはシソ科の一年草。葉や種子を食用とし、その栄養価の高さが注目される作物です。多価不飽和脂肪酸である $\alpha$ -リノレン酸(オメガ3)を多く含み、体内でDHA、EPAに変換。血中の中性脂肪を下げる作用、血栓ができるのを予防する作用、高血圧を予防する作用があるなどと言われています。

遊佐町では平成16年に遊佐町エゴマ研究会を発足し、栽培環境に適した山間部を中心に育てられてきました。5月の



種まきから始まり、澄んだ空気と水を存分に吸収しながら、葉を青々と茂らせていくエゴマ。農薬や化学肥料を使わず(遊佐町産の有機肥料使用)管理を行き届かせ、刈り取りから乾燥・脱殻の多くは手作業で、丁寧理想の実りへと仕上げていきます。

エゴマ油の黄金の輝きは、まさに良い実りから生まれた証なのです。油は熱に弱く酸化しやすいので、そのままスプーンで摂取していただいたり、ドレ

ッシングへの活用がお勧めです。またクセが少ないので、魚嫌いのお子さんの食生活にもぜひ取り入れてください。エゴマパウダーも、和え物やお菓子、鍋のトッピングなど、気軽に調理に活用いただけます。実そのものである粒は、フライパンで炒め、香ばしさを際立たせて調理。ぷちぷちとした食感が楽しめる人気です。遊佐町のエゴマをいろんな食べ方でアレンジし、家族みんなでさらに健康になってください。

