



## アブラエ

飛騨伝統野菜と特産野菜一覧



宿儺かぼちゃ



飛騨一本ねぎ



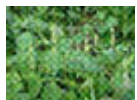
あきしまさげ



飛騨紅かぶ



種蔵紅かぶ



アブラエ



高原山椒

No Photo

あずきな



あさつき



折り菜

No Photo

ギョウジャニンニク



なつめ



「アブラエ歴史(いわれ)」

アブラエはシソ科の1年生草本で学名は *Perilla frutescens* (L.) Bitt. var. *frutescens* で、日本ではシソと別作物と認識されるが植物学上ではシソと同種である。ちなみに江戸時代に書かれた、「農業全書」には、「𪗇ごま(白蘇)」と絵付きで書かれているようで、同じ種のシソは「紫蘇」と書いてある。

アブラエは、アジア原産の油料植物で、日本の他、中国・韓国・東南アジアの北部、さらにはヒマラヤ山脈の周辺でも栽培されている。

日本では長野県諏訪市や原村にある約5000年前の縄文時代中期の遺跡からも出土したようで、アブラエがパン状になった炭化物の中に入っていたことから、この頃から食べられていたと考えられている。

「アブラエ」という名前は岐阜県飛騨地域や長野県南部や福島、埼玉、石川、山梨各県の一部に使われているが、日本では一般的に「エゴマ」と呼ばれている。「エゴマ」の呼称は韓国では、「野のゴマ」を意味する 'Yim' からきていると考えられている。

この外に「ジュウネ」(青森、岩手)「ジュウネン」(宮城、福島、秋田)や「エ」(北陸、東京、山梨、愛知、岐阜、滋賀)という呼び名もある。

「ジュウネン」の意味は、これを食べていると「十年」もしくは若返るからということからきているという説もあるが、韓国南部の方言 'Jen(荏)' あるいは「柔荏」に由来するとも云われている。また、「アブラエ」や「エ」も中国語の「荏」に由来している。

「アブラエの栽培状況・方法」

普通栽培

- 早播き限界は6月10日頃(苗移植、あら植)で、晩限は7月上旬(やや密植)とする
- 油脂作物で窒素欠ぼうが収量減になるのでFTE(総合微量元素)の使用効果が高い
- 病気には強いが9月以降の害虫の被害により減収になる為、害虫除去を行う
- 肥沃地は遅く、あら植、やせ地は早く普通植

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
		○ △ 播種 定植	○ △	土よせ 倒伏防止		■ 収穫 脱穀	■

「アブラエの特徴」

- 湿害を受けると生育が阻害されるが、土壌適用範囲が広く苗移植、直播き栽培いずれでも良い
- 生育が旺盛で雑草抑止力が強く残葉も多いので、地力維持にも役立つ。肥料も少なくてもよい
- 商品化調整は水洗い選別、土砂除去、乾燥で粒揃えが必要

- 熟年者、婦人等の手間を生かせる
- 地方食品で、今後需要拡大が期待できる(ふるさと便等)

 「アブラエのレシピ」

(1) おはぎの材料(55～60個分)

・もち米	8合
・うるち米	2合
・アブラエ	350g
・砂糖	225g
・塩	25g

(エゴマレディース(飛騨市)より提供)



**あぶらえおはぎ**

米1升分を洗い、塩10gと砂糖5gを入れて炊く。水は米と同量の1升(米の浸水時間はなし)

アブラエをフライパンで炒る。1回に炒る量は、カップ1を割り箸で混ぜながら、パチパチと音のするまで中火～弱火で炒る。焦げやすいので注意する。

すり鉢でする時も数回に分けてする(たくさん1度に入れるとすべてすれない)。すり終わったら砂糖220gと塩15gをよく混ぜる。

ごはんを軽くつぶし(半分くらいごはん粒があるくらい)、1個50g位にまるめてにまぶして出来上がり。

この他、もち米100%で普通にご飯を炊き、あとは上記 から同じように作る方法もある

(2) 味噌だれ

・アブラエ	1 / 2カップ (すりあがったもの)
・減塩味噌	1 / 2カップ (すりあがったもの)
・蜂蜜	1 / 4カップ
・お酒	1 / 5カップ

(エゴマレディース(飛騨市)より提供)



**アブラエ(エゴマ)味噌だれ**

アブラエを炒る(フライパンでパチパチと音がするまで混ぜながら炒る)。炒れたらすり鉢で細くなるまでする。

味噌もすり鉢でする。

味噌に、蜂蜜・お酒を入れて柔らかくしたところへ を加え混ぜ弱火で煮る。

とろみ・甘みが足りないときは、蜂蜜・お酒で加減する。

味噌おでんのたれなどにご利用ください