



県内で生産されたえごまや、
富山市内の事業者が生産・
製造・加工・販売する商品
などを審査し、「富山えごま」
ブランド商品として認定さ
れたものにこのマークがつ
きます。

お問い合わせ

富山市 環境部 環境政策課 未来都市推進係
〒930-8510 富山市新桜町7-38 TEL 076-443-2053

 toyama.egoma



 toyama_egoma



初心者も育てやすい！プランターで育てる 富山えごま栽培 BOOK

栄養価や機能性成分の優れた
スーパーフード「えごま」

土質を選ばず生命力のあるえごまは
初心者の方でも簡単に
プランターで栽培できます

えごまのある生活を
楽しんでみませんか？

Let's enjoy
EGOMA!





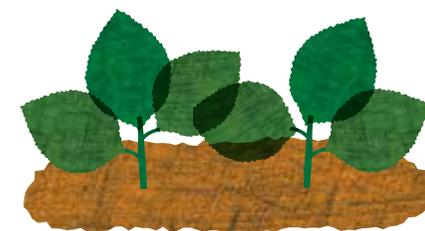
葉も実も食べられるえごまは、
自宅でもプランターを使って
栽培することができます。

この富山えごま栽培 BOOK では
播種（種まき）から収穫した実を
食用にするまでの流れをご紹介します。

えごま栽培のポイントを押さえて、
ぜひご自宅で育ててみてくださいね。

CONTENTS

🌿 えごまって？／えごまの効能	P.3
🌿 えごま栽培カレンダー	P.4
🌿 えごまの育て方	
STEP1 播種・間引きをしよう	P.5
STEP2 苗を植え付けよう	P.7
STEP3 管理方法は？	P.9
STEP4 摘心をしよう	P.10
STEP5 実を収穫しよう	P.11
🌿 食用にするには？	P.13
🌿 えごまの保存方法	
🌿 富山市の取り組み	P.14





えごまって？

葉も実も油も
食べられる
万能植物！

「えごま」は、シソ科に属する一年草の植物です。古くから東北地方などで栽培され、食べると10年長生きできるとのいわれから「じゅうねん」とも呼ばれています。様々な健康効果が期待され、近年注目が集まっています。

えごまの効能

えごま油には、体内では作ることができず、食品から摂取しなければいけない「オメガ3系脂肪酸（α-リノレン酸）」が豊富に含まれています。そのため、アレルギー疾患や生活習慣病等の改善効果が期待できるとされています。

目標摂取量は1日約2グラム！

イワシなら… 1日 2尾

えごま油なら… 1日 小さじ1杯程度

葉・実・油それぞれ効果が違う！



えごまの葉

- 効能
- ・抗酸化作用
 - ・糖代謝抑制効果
 - ・コラーゲン合成効果
 - ・消臭効果

- 成分
- ・ロズマリン酸
 - ・クロロフィル
 - ・ビタミンC



えごまの実

- 効能
- ・抗炎症効果
 - ・抗がん効果
 - ・認知症の軽減効果

- 成分
- ・ルテオリン
 - ・アピゲニン



えごま油

- 効能
- ・抗アレルギー効果
 - ・生活習慣病の改善効果
 - ・血圧降下効果
 - ・抗うつ効果

- 成分
- ・α-リノレン酸

えごま栽培カレンダー

EGOMA CALENDAR

えごまの育ち方		えごまの様子
4月	● 4月～6月 播種・間引き →P.5	
5月	● 5月～6月 苗の植え付け →P.7	
6月	● ～7月中旬 管理・摘心 →P.9	
7月	● 7月下旬～8月中旬 葉の収穫	
8月	● 8月下旬～9月中旬 開花	
9月	● 10月上旬～中旬 実の収穫 →P.11	
10月	● 10月下旬～11月 実の洗浄・乾燥・保存 →P.13	
11月		

播種・間引き
苗の植え付け
管理・摘心
葉の収穫
開花
実の収穫
食用・保存

種々のサイズは1～2mm程度。黒種と白種があります。種をまいたら5～8日程度で芽が出ます。元気のない苗や混み合った所の苗は抜き取ります。※実の収穫を目的とする場合は、5月下旬から6月上旬に播種を行います。

本葉が3～4枚、苗が5～10cm程度になったら植え付けをします。大きなプランターに植え付ける場合は30～35cmの間隔で並べ、株元に土をかぶせ安定させます。

水は朝にたっぷりかけましょう。茎の丈が20～30cmになったら本葉3節より上の葉と茎を取り、最終的に1m程度になるように調整します。

えごまの葉はシソより少し大きめ。茎の丈が40～50cmまで成長したら、開いた葉を間引くように収穫します。※収穫しすぎると実の成長に影響があります。取りすぎにご注意ください！

さらに円柱形の太い茎が伸び、その部分に花弁が4枚の5mmほどの白く小さな花がたくさん咲きます。

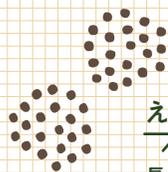
花が咲いた後にたくさんの実をつけます。円柱形の太い茎を振ると、小さな実がパラパラと落ちてきます。

収穫したえごまの実はそのままで食べられないので、洗って乾燥する作業を数回繰り返します。小さなえごまの実にはプチプチとした食感。冷凍保存も可能です。



4月を過ぎたらえごま栽培の季節がやってきます。まずはえごまの種をまきましょう。実の収穫を目的とする場合は、5月下旬から6月上旬に種をまきます。発芽したら成長が悪い芽や、たくさん発芽した場所は間引きして育ちやすい環境を作ってあげましょう。

準備するもの



えごまの種

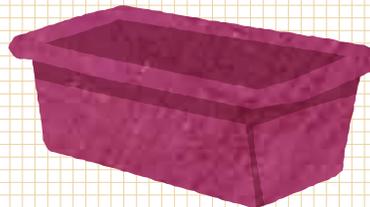
長さ 60cm のプランターで 20~30 粒が目安です



黒土か砂土に 20% の腐葉土を混ぜます

プランター

ご家庭のベランダでも栽培ができます。日当たりが良ければ部屋の中でも OK



ジョウロ

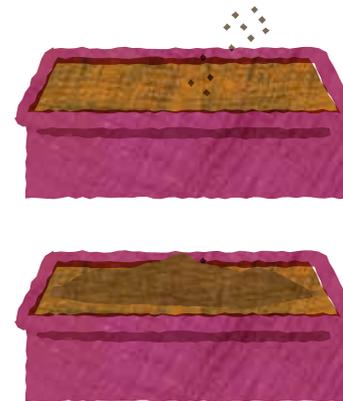
水がたっぷり入るものにしましょう



播種・間引きの方法

① 種をまこう

黒土か砂土に 20% の腐葉土を混ぜてプランターに入れます。土の上に種をまいて、その上に軽く土をかぶせます。種が乾燥しないよう水を与えましょう。



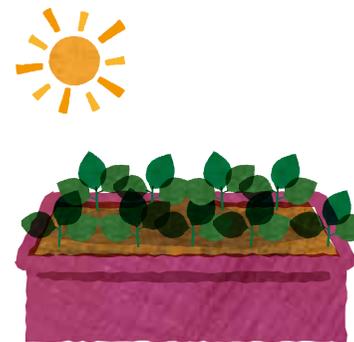
② 毎朝水をやろう

毎日朝にたっぷりの水をかけ、なるべく日の当たる場所で育てます。5日~8日程度、発芽するまでゆっくりと待ちましょう。



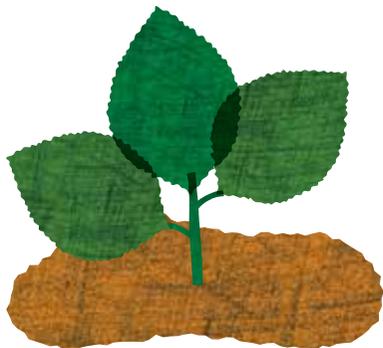
③ 間引きをしよう

発芽したら、成長の悪い芽や 1ヶ所に集中して発芽している芽を取り除き、日当たりや風通しを良くします。最終的には数本がしっかりと育つように選定してください。



間引きした芽は別のプランターで育てたり、料理に使用してください。

苗を植え付けよう



5~6月頃に苗が5~15cm程の大きさになったら植え付けの適期です。えごまの苗が弱ってしまわないように、なるべく日差しの弱まる夕方や、曇りの時に行いましょう。

動画を見ながら植え付けてみよう!

下記の URL または右の QR
コードから動画をチェック!

<https://www.youtube.com/watch?v=hhgbmMG9aQA>



準備するもの



えごまの苗

ポットの苗は5~10cm、
畑の苗は10~15cm
が目安です

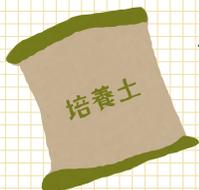
プランター

大きめで深さのあるものを用意します



ジョウロ

水がたっぷり入る
ものにしましょう



培養土

肥料がゆっくと効くもの。
プランターの8分目の量が必要です

シャベル

土に穴をあけたり、
ならず時に便利です



苗の植え付け方

① 培養土と苗に水やろう

培養土をプランターに入れて、ジョウロでしっかりと灌水をします。プランターの下から水が出てくるまでたっぷりと入れてください。苗の土も乾いているようなら、葉にかからないように水を与えます。

苗の表面に雑草が生えていたら取り除きましょう

② 苗を植える場所を作ろう

水が土に浸透したら、シャベルを使って、苗が入るように7~8cmの深さの穴をあけます。複数の苗を植える時は30~35cmの間隔で植えてください。

ちなみに 畑で植え付ける場合は溝を作り、40cm程度の間隔すると◎

③ 苗を植えよう

ポットから苗を取り出し、シャベルで作った穴に入れ、水平になるように土をかぶせます。植え終わったら、プランター内の土を株元が盛り上がる程度に寄せてえごまの苗を安定させます。

ちなみに 畑で植え付ける場合は水が溜まって根腐れをおこさないよう、排水溝を作ると◎

④ 水をたっぷりかけよう

最後に苗の上から水をかけます。
プランターは日の当たる場所に置いてください。

えごまの育て方
STEP3

えごまの
管理方法は？



苗の植え付けが終わった夏場からは水やりなどの管理が重要になります。えごまは育てやすい植物ですが、誤った育て方をすると枯れてしまう場合もあるのでしっかりポイントを押さえておきましょう。

動画でも管理方法をチェック！

下記の URL または右の QR
コードから動画をチェック！
[https://www.youtube.com/
watch?v=hggbmMG9aQA](https://www.youtube.com/watch?v=hggbmMG9aQA)



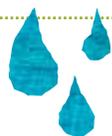
管理方法は 3 分 28 秒から！

管理のポイント

① 太陽の光があたる場所で育てよう



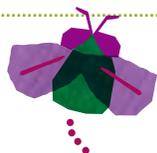
② 水は朝にたっぷりとかけよう
乾いているなら夕方も追加してOK！



③ 雑草が生えたら取ろう



④ 虫が葉を食べていたら取ろう



えごまの育て方
STEP4

えごまの
摘心をしよう



えごまが成長してきた7月頃には、苗の丈が長くなりすぎないように葉をカットする摘心という作業をします。この作業をすることで成長が止まり、側枝が増えて収量がアップします。

動画でも管理方法をチェック！

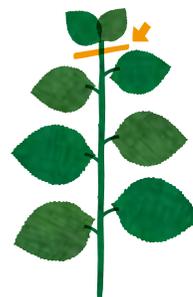
下記の URL または右の QR
コードから動画をチェック！
[https://www.youtube.com/
watch?v=hggbmMG9aQA](https://www.youtube.com/watch?v=hggbmMG9aQA)



摘心方法は 3 分 50 秒から！

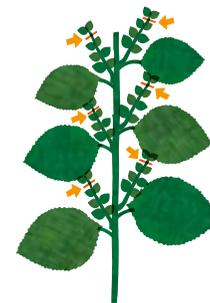
摘心のやり方

① 1 回目の摘心



20～30cmくらいに育ったら、本葉 3 節を残して上部を摘心します。

② 2 回目の摘心



1 回目の摘心の 1 ヶ月後、側枝の 3 節を残してさらに摘心し、高さが 1m 程度になるように調整します。

えごまの育て方
STEP5

えごまの実を収穫しよう



9月頃になるとえごまが開花し、自然に受粉して結実します。10月頃、穂の下の部分が黒くなり、鞘の中の種が見えるようになれば、いよいよ実の収穫の時期です。

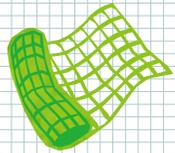
動画でも管理方法をチェック！

下記の URL または右の QR
コードから動画をチェック！

<https://www.youtube.com/watch?v=F5K5AvvbGgM>

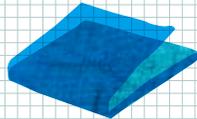


準備するもの



防鳥ネット

レースカーテンでも代用できます



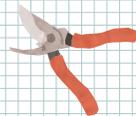
ブルーシート

出来るだけ大きいサイズを用意



ビニール紐

枝をまとめる用の紐です



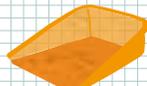
剪定バサミ

簡単に切ることができます



ビニール袋

えごまの実を入れるための袋です



み箕とふるい

ふるいは4mmと1.5mmの2種類を用意



実の収穫の仕方

① 株を集めよう

剪定バサミを使って株を根元から切り、ブルーシートの上に切った株を集めます。集めた株はひとまとめにしてビニール紐で縛りましょう。

② 7~10日間ほど乾燥させよう

ビニール紐で縛った状態の株を、日当たりがよい場所で7~10日間ほど乾燥させます。雨風の影響を受けない場所がおすすめ。乾燥中に鳥が食べてしまうことがあるので、防鳥ネットを被せましょう。

③ えごまを脱穀しよう

種が飛び散らないように大きめのブルーシートの上でえごまの株を叩き、実を取り出します。斜めに立てかけた木の板などの上で叩くとやりやすいです。株を振って実が落ちなくなればOK。

④ 実をふるいにかけてよう

落とした実を集めて4mmのふるいに入れます。箕の上でふるい、大きなゴミや殻を取り除きます。その後、1.5mmのふるいにかけて、さらに細かい砂などを落とします。これを繰り返して、えごまの実を綺麗に選別します。

⑤ 7日ほど乾燥させよう

ふるいにかけてえごまの実は箕に入れて、日なたで1週間ほど乾燥させます。

食用にするには？



えごまの実を食用にする場合は「洗い桶」と「ざる」を使って2~3回洗い流して再度乾燥させます。風がある場合は紙袋に入れて乾燥させるのがおすすめ。1週間ほど乾燥させましょう。かじってみてカリカリ感が出たらOK!

動画でも食用方法をチェック!

下記の URL または右の QR コードから動画をチェック!
<https://www.youtube.com/watch?v=F5K5AvvbGgM>



食用方法は4分52秒から!

えごまの保存方法



えごまの実をビニール袋に入れて密封して保存します。チャックなどがついて、密封しやすい袋がおすすめです。

動画でも保存方法をチェック!

下記の URL または右の QR コードから動画をチェック!
<https://www.youtube.com/watch?v=F5K5AvvbGgM>



食用方法は5分20秒から!

富山市の取り組み

富山市えごま6次産業化推進グループ

富山市は、環境未来都市プロジェクトの一環として、高齢化や過疎化の進む富山市山田地域に植物栽培工場を整備(平成26年3月25日竣工)。えごまの特産品化を図るとともに、生産、加工、流通販売まで一体的に行う6次産業化を推進しています。これにより、地域の雇用創出と健康長寿都市の実現を目指しています。地域を挙げてえごまの6次産業化を進めるため、民間事業者(約100団体・個人)が主体となった「えごま6次産業化推進グループ」を設立し、活動しています。



▲富山市内での料理教室&試食会の様子。

「富山えごま」認定商品(一例)



富山市のホームページより、認定商品一覧をご覧ください。SNSでも随時紹介していきますので、ぜひチェックしてください!



えごまカレー



えごまクッキー



えごまソルトなど

Check! 

