



富山市長 藤井裕久

No.18 「食欲の秋 ～エゴマで美味しく健康に！～」

先日、富山えごま伝道師・パークマンサーさんがプロデュースし、市内の韓国料理店とコラボして、エゴマの実・油・葉を使ったオリジナルの「サムギョプサル丼」を試食した。サムギョプサルとはスライスした豚バラ肉の韓国の焼肉料理であるが、エゴマの実・油・葉の爽やかな風味(シソの葉に近い?)との相性も抜群でご飯が進む、栄養満点で疲労回復の効果あり、まさに食欲の秋全開！と言えるお薦めの逸品であった。

さて、皆さんはエゴマについてどのくらいご存じだろうか？エゴマ油にはアレルギー疾患や生活習慣病の改善効果が期待できるオメガ3系脂肪酸(α -リノレン酸)が豊富に含まれており、近年では健康食品としてもその価値が注目されている。我が家では、葉を天ぷらにしたり、油を卵料理や炒め物に数滴ふりかけたりしていただいているが、エゴマを使用したサムギョプサル丼にもぜひチャレンジしたいものである。

エゴマはシソ科に属する一年生の植物で、原産地はインドから中国雲南省の高地で、その後中国から韓国や日本へと伝来したと言われている。日本では平安時代の初期から灯籠やちょうちんの

燃料・傘などの塗料としても広く使用されていたが、江戸時代に入り菜種油の普及によりエゴマの栽培は減少し、近年では一部地域で自家用伝統食として残るのみとなっていた。現在は本市をはじめ福島や宮城・岐阜などが国内の代表的産地である。

本市では、エゴマの持つさまざまな価値に着目し、エゴマ商品の地域特産品化を目指し「富山えごま」ブランドを創設した。さらに民間企業や団体により設立された「富山市えごま6次産業化推進グループ」とともに、栽培拡大や新商品の開発促進(令和3年度末で121品目)、エゴマを使った料理コンテストや富山えごまの商品を販売するマルシェなど、SNSやイベントを通じた普及啓発にも取り組んでいる。

山田地域では、温泉熱を利用した植物栽培工場を整備し、エゴマの生産・加工・流通・販売を行っている。本来エゴマの葉は夏に収穫するのだが、この工場では水耕栽培のため一年中収穫できる。大沢野、大山地域でもエゴマ栽培が定着してきており、富山市塩では、AIやICT、ロボット技術を活用したスマート農業の実証実験を展開し、担い手の育成や栽培の効率化、高収益化を推進している。露地栽培により、耕作放棄地の解消にもつながっている。

皆さんには、富山の秋、食欲の秋を楽しむアイテムの一つとして、「富山えごま」を加えていただければ幸いである。



今月の 広報クイズ

ファミリーパークでは、「〇〇〇繁殖プロジェクト」を進めています。

〇〇〇に入る鳥は？

はがきかEメールで、答と郵便番号、住所、氏名、年齢、連絡先(電話番号かメールアドレス)と「広報クイズ応募」と書いて、広報課(〒930-8510 新桜町7-38)へ(1人1通)。

広報とやまに対する意見・感想もお待ちしております。

締め切り▶11月15日(必着) [E] kouhou-01@city.toyama.lg.jp

賞品▶500円分の図書カード(抽選で5人)

当選発表▶賞品の発送で代えさせていただきます。

前月の答え 中

前月の応募総数 279件(正解数277件)



とやま情報局

今月の
放送日 11月27日(日)11:45～

放送局 KNB北日本放送(1ch)

テーマ「安全・快適自転車ライフ！」

富山市では、安全で快適に自転車を利用できる社会の実現を目指しています。自転車走行空間や駐輪場の整備、運転のルール、自転車保険の加入確認などについて紹介します。

市ホームページ(まちづくり・市政)⇒インフォメーション⇒とやま情報局