

## エゴマ — その食文化と新視点での再評価 —

本 間 伸 夫

エゴマと日本人は縄文時代からの長い付き合いであるが、近年までは殆ど忘却の彼方であった。ところが、最近、新しい立場から見直しが始まり、甦ろうとしている。

### 1. エゴマの植物学

難しくは荏胡麻と書くエゴマはシソ科の一年草であって、インドから東南中国あたりが原産地とされている。シソの一変種であることは、学名から知ることができる。世界百科事典<sup>(1)</sup>によれば、シソは *Perilla frutescence* Britton var. *crispata* (Thunber) Hand.-Mazz. であり、エゴマは *Perilla frutescence* Britton var. *japonica* Hara であるので、種は同一である。

エゴマの形態はシソによく似ているが、全体として緑色で大形、強壯の感じを与え、草丈は約1m、秋に頂端や枝端に穂状白色の花を付ける。シソ科共通の精油を全草に含むので特有な匂いがするが、精油の成分はペリラルデヒド、リモネンなどとされている。種実は直径は約2mmの球形、1000粒重は平均350mg前後、色は白種で灰色、黒種で黒褐色である。後述するように種実に高濃度の乾性油が含まれている。

温暖な気候を好むが、耐寒性も高い。古くから、中国、朝鮮半島、日本、東南アジアなどで栽培されてきたが、現在の日本での栽培は僅かとなっている。



図1：エゴマ<sup>(2)</sup>

### 2. 利用の歴史

種実は食用に、圧搾により得られた乾性油は東アジアで古くから食用、灯火用、工業用に用いられてきた。日本でも縄文時代に既に利用されていたらしく、主に東日本の遺跡から種子が出土する<sup>(3)</sup>。

エゴマは古代から中世までの日本において最も重要な油料作物であった。また、エゴマより遅れて仏教とともに日本に伝来したゴマは灯火用にも用いられたが、殆どが食用であった。エゴマは逆に、灯火用や工芸用を主とし、食用はゴマほどではなかった。

エゴマ種実から分離して得られた油（荏油 エノアブラ）は主に寺社や公家の灯火に用いられた。日本史・中世にしばしば登場する油座は、エゴマ油を独占的に製造・販売することを許された組織であり、強い力を有していた。中でも、鎌倉時代から室町時代に亘って繁栄した京都の大山崎油座（オオヤマザキアブラザ）は、規模と権力の強さから特に有名である。NHKの大河ドラマ「国盗り物語」には、物語の主人公斎藤道三の青春時代、京都伏見の油商人・山崎屋三九郎として大道でエゴマ油を売る情景が描かれていた。

近世に入ると、ナタネや綿の栽培が盛んになるとともに、油用原料は次第にナタネ種実や綿実に移行し、油問屋が独占的に仕切るようになった。ナタネはエゴマよりも生産性が高く、綿実も綿の副産物であるのでエゴマよりも有利である。得られたナタネ油と綿実油は灯火用、食用の両方に用いられるようになり、灯火用としてのエゴマは確実に衰退した。しかし、乾性油としてのエゴマ油は漆工芸の副材料や油紙製造用として継承され、また寒冷地では耐寒性・耐雪性の問題からナタネへの置換が遅れ、結果としてエゴマは主に東北日本において僅かであるが伝承され現在に至っている。

### 3. 昭和初期における日本各地のエゴマの食用 — 「聞き書」から

食用としてのエゴマについては、昭和一桁頃（1930前後）の日本の食生活の記録「聞き書・日本の食生活全集」<sup>(4)</sup>から、主に東日本でかなり普遍的・日常的に用いられていたことを読み取ることができる。新潟県も例外ではなく、現在の山古志村での聞き取りで採集されている<sup>(5)</sup>。

#### (1) 名前

エゴマは本来の名称はエ（荏）であるが、遅れて伝来してきたゴマ（胡麻）との区別の必要性からエゴマ（荏胡麻）の

ほんま のぶお  
〒950-0813 新潟市大形本町2-3-28 (自宅)

名称が生まれた。長い日本人との付き合いの間に次の3群の別名が生まれ、後2者は主に東北地方に分布している<sup>(6)</sup>。

- ・エ群……エ、エイ、エゴマ、アブラエ、イグサ、エグサなど
- ・ジュウネン群……ジュウネ、ジュネ、ジュウネン、ジュネン、ズネなど
- ・アブラ群……シロアブラ、コシアブラ、コウバシアブラ、ツブアブラなど

## (2) 利用の仕方

最も多い食べ方は、煎って香ばしい風味を出してから搗り潰し、そのまま和え物に、味噌と混ぜてエゴマ味噌、醤油などと混ぜてエゴマたれにするものである。この食べ方はゴマやクルミと同じである。

和え物では野菜とえが多く、エゴマ味噌はジュウネ餅、ジュウネ団子、豆腐田楽、冷や汁（エゴマ味噌を冷水に溶いて作る味噌汁）などに、エゴマたれは主にソバに用いられた。

油を分離して、てんぷらや炒め物等に使う場合もあるが、搗り潰す食べ方に比べて頻度は高くなかった。西南日本では、油紙の製造に用いられている。

## 4. 葉の食用

以上は種実の食べ方であるが、若い葉をシソの葉同様に食べることができる。韓国ではよく利用されており<sup>(7)(8)(9)</sup>、特に、セグロイワシの魚醬・メルチョで漬けた物は美味であるという<sup>(10)</sup>。日本でも日光付近<sup>(9)</sup>や岩手県<sup>(11)</sup>で葉を用いる料理・エツツミ（荏包）と呼ばれるものがあつたとのことである。この葉の食用は聞き書においては認められなかった。

## 5. 新潟県におけるエゴマの食用

### (1) 山古志村のエグサ料理（聞き書・新潟<sup>(5)</sup>より）

- ・けんさ焼き……小ぶりの握り飯にエグサ（エゴマ）味噌を付けて焼く。
- ・野菜の和え物……茹でた野菜をイグサ味噌で和える。

- ・焼き大根……囲炉裏の熱灰の中で焼いた大根の皮を剥き拍子木または小口切りにしてイグサ味噌で和える。
- ・かんぴょうの白和え……戻して柔らかく煮たかんぴょうを搗った豆腐と搗ったイグサを混ぜたもので和える。
- ・なす焼き……囲炉裏の熱灰の中で焼いたナスの皮を剥き、裂き切りにしてエグサ味噌で和える。

### (2) きりたんぼ<sup>(12)</sup>

上川村室谷、半殺しウルチ米ご飯を杉串にガマの穂状に付けてさっと焼き、イグサ（エゴマ）味噌を付けてこんがり焼く。

### (3) ひこぜん<sup>(13)(14)</sup>

下田村、餅状に潰したウルチ米ご飯を杉串に小判形に張り付け、表面を軽く焼いてからイグサ味噌を塗って焼く。

### (4) いぐさ大根<sup>(15)</sup>

妙高高原町、出し汁で大根とこんにゃくを煮て、摺ったイグサの種実を入れ調味する。

## 6. エゴマ油の栄養と生理的機能

### (1) 脂肪に関する常識の変化

脂肪が人にとって重要なエネルギー源であり、不可欠な成分も含むことには変わりないのであるが、近年、脂肪と健康との関係についての科学が発達するとともに、かつての常識の内容が著しく変化している。

身近な例では、店頭に並ぶ食用油の中で、ハイ・リノール酸を看板にした紅花（サフラワー）油がハイ・オレイン酸に置き換わり、オリーブ油が陳列棚の主要部分を占めるようになってきた。また、それぞれの商品ラベルからリノール酸を謳う言葉が消えている。

リノール酸の摂取により血中の中性脂肪やコレステロールが減少する、だから動物性油脂を止めて植物油を多く摂ると健康に良いということであった。一体、一世を風靡したリノール酸信仰はどこへ行つたのかと思わざるをえない。現在では、油といえばオリーブ油一辺倒になり、マーガリンにも問題があるとされており、何か情報に振り回されているのではないかという思いがする

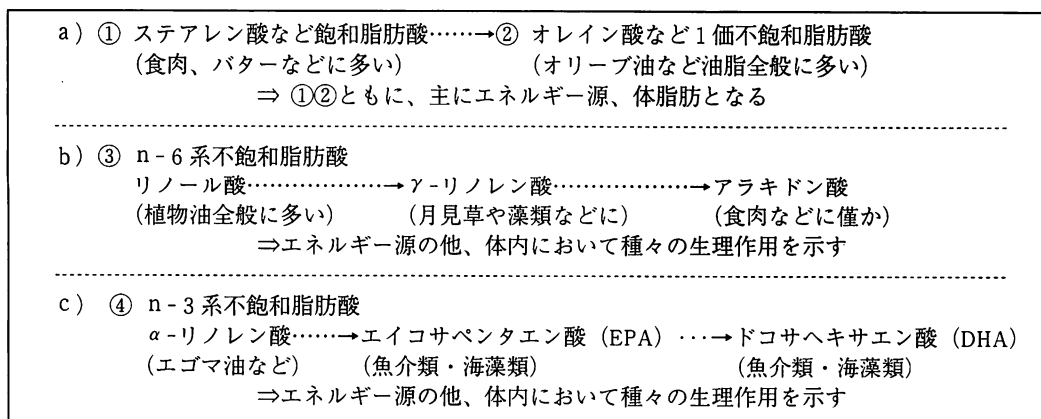


図2：体内における脂肪酸の主な代謝経路と作用

## (2) 脂肪酸とその働き

近頃の栄養学では、油脂を「動物性」や「植物性」といった起源などで判断するのではなく、油脂を構成している脂肪酸でもって分類や評価をする。食品中の主な脂肪酸は、①飽和脂肪酸、②1価不飽和脂肪酸、③n-6系多価不飽和脂肪酸、④n-3系不飽和脂肪酸の4群に分けて考えるのが普通であり、①から④それぞれの脂肪酸の体内での変化や働きをまとめると図2のようになる。

①と②群の脂肪酸は体内で主にエネルギー源となるものであり蓄積し易いので、摂り過ぎに要注意である。③と④群は体内で種々の生理作用をするので、摂取量の他、お互いのバランスが問題となり、③の摂取は④の4倍程度が良いとされている<sup>(16)</sup>。

リノール酸など③のn-6系脂肪酸の摂取過剰によって、健康上好ましくない問題が多く生ずることがわかってきている。リノール酸は最終的にはアラキドン酸に変わって、炎症、動脈硬化、アレルギー性症状などを促進する、花粉症もその一例であるという。血中コレステロール低下作用も一時的なものであることもわかってきた。

このn-6系脂肪酸に対して、④のn-3系脂肪酸はアレルギー症状を軽くし、血流を良くし、梗塞を防ぐなど数々の効果があり、n-6系のマイナスの作用に拮抗するものとされている。このn-3系脂肪酸グループには魚介類などの海産動物油脂に多いEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）、それにα-リノレン酸が属している。

現在の食生活を見ると、大豆油などリノール酸リッチの植物油を使う揚げ物、炒め物が多くなっているため、脂肪摂取の絶対量の増加と共に、リノール酸摂取量が増加して③/④の比率が高まる傾向となり健康上問題が生ずる。意識的に、n-6系を減らしてn-3系の含量の大きい油脂の摂取を心懸ける必要がある。

酸、リノール酸が多いことが認められる。これに対して、サンマと昆布はEPA、DHAが存在することで、シソ油、エゴマ油、ホウレンソウはα-リノレン酸の多いことに特徴がある。

次に、このn-3系脂肪酸はどんな食品に多く含まれているのかについて検討を加えた。518食品が収録されている日本食品脂溶性成分表<sup>(19)</sup>でもって全脂肪酸に対するEPA、DHAの割合を調べてみると、両脂肪酸ともに地上植物性食品では皆無であり、地上動物では殆どに存在しなかったが、鶏肉・鶏卵、豚肝臓・腎臓、蛙肉には僅かに存在した。逆に、水産食品では殆ど総てに認められたが、海藻ではEPAが主であり、鯨肉を含めた魚介類ではEPA、DHAの両者がかなりの高率で存在した。

次に、α-リノレン酸について成分表全体を一覧してみると、殆どの食品に存在しているが、その数値は1%未満から数%の低い値が目立っていた。α-リノレン酸は分布は広いが含量の低い脂肪酸ということが出来る。しかし、僅かであるが、豆類・野菜・果物の一部に高い比率が認められた。例えば、インゲン41.8%、シュンギク57.2%、コマツナ57.2%、チシャ58.5%、ホウレンソウ53.0%、キウイフルーツ55.8%、緑茶せん茶48.0%、他数点である。ただ、惜しむらくは、表1のホウレンソウの脂質含量0.2%が示すように、何れも脂質含量そのものが低いので、α-リノレン酸の給源という意味では有用ではない。

しかし、表1から、α-リノレン酸が際だって多いものとして、エゴマとシソが認められる。その上、エゴマ種実の脂質含量が40%を超えているので、その摂取源として好適ということが出来る。シソ種実の脂質含量は不明であるが、種が同じであるのでエゴマと同程度と考えられる。

## 7. エゴマの活用

シソもエゴマもα-リノレン酸源としては有用であるが、シソの種実は1000粒重が100mg前後とかなり小さく、収穫が難しいので、エゴマの方が実用的である。その上、エゴ

## (3) n-3系脂肪酸の食品における分布

表1に主な食品の各脂肪酸の割合を示した。日頃接する機会の多い分離油脂や高脂肪食品には、飽和脂肪酸、オレイン

表1：主な食品・脂肪の脂肪酸組成 (%)

	飽和脂肪酸	オレイン酸	リノール酸	α-リノレン酸	EPA,DHA	その他	脂質含量
大豆油	14.8	24.3	52.7	7.9	0	0.3	
オリーブ油	13.1	75.0	10.4	0.8	0	0.7	
紅花油	9.9	13.4	76.4	0.2	0	0	
新紅花油	7.6	78.5	12.5	1.4	0	0	
バター	68.8	24.6	2.6	0.7	0	3.3	81.0
和牛ヒレ	46.2	46.0	2.5	0	0	5.3	15.7
サンマ	22.2	6.6	1.7	1.2	17.0	51.3	16.2
シソ	7.6	12.7	14.6	64.9	0	0.2	
エゴマ	8.4	12.6	13.4	65.5	0	0	43.4
ホウレンソウ	16.5	5.3	15.4	53.0	0	9.8	0.2
干マコンブ	37.0	27.9	7.9	3.9	5.4	17.9	1.2
脂肪酸系統	①	②	n-6③	n-3④	n-3④, n-3④		

注：データは新(ハイオレイン)紅花油<sup>(17)</sup>、エゴマ<sup>(18)</sup>、シソ<sup>(18)</sup>、その他は日本脂溶性成分表<sup>(19)</sup>より

マ種実には長い食の歴史を有し、煎ったものは香ばしくゴマやクルミの代わりになるくらいの風味も持っているため、食品として高い可能性がある。ただし、エゴマ油は乾性度が高く酸化しやすいので、分離油脂の形で利用するよりも、粒の種実の形で保存し、食用に当たって搗って利用するのがより良いものと考えられる。また、韓国料理風に若葉を活用する試みも面白い。

現在、僅かながら新潟県内各地で伝統的或いは試験的に栽培されているが、健康に良いというお墨付きをもらって、需要が大きく伸びる可能性がある。例えば、健康の視点からエゴマを使う伝統の郷土料理を地域興しなどに発掘する試みはかなり有望と考えられる。

幸いそのようになれば、殆ど消失しかかった一つの食文化が、新視点という新しい血の注入によって甦るといった珍しいケースとなる。

## 文 献

- (1) 日立デジタル—平凡社：DVD-ROM版世界大百科事典 (1999)
- (2) 古沢典夫：エゴマ、p21、創森社 (2000)
- (3) 佐原真、都出比呂志：古代史の論点1、環境と食料生産 (2000)
- (4) 編集委員会：聞き書・日本の食生活全集50巻、農文協 (1984-93)
- (5) 本間伸夫他：聞き書・新潟の食事、農文協 (1985)
- (6) 本間伸夫：本誌、No.7、p6 (2000)
- (7) 佐々木道雄：朝鮮の食と文化、p31、むくげの会 (1996)
- (8) 鄭大声：朝鮮食品学、p43、講談社サイエンティフィック (1977)
- (9) 古沢典夫：エゴマ、p104、創森社 (2000)
- (10) 白土三平：ラピタ、1996-5、p83
- (11) 市川健夫：日本の食風土記、p30、白水社 (1998)
- (12) にいがたの味—郷土食・行事食編、p93、新潟県農業改良協会 (1981)
- (13) にいがたの味—米と料理編、p61、新潟県農業改良協会 (1988)
- (14) 新潟県食生活改善推進員会協議会：にいがたの伝統料理、p7、同推進委員会 (1990)
- (15) 新潟県食生活改善推進員会協議会：にいがたの伝統料理、p87、同推進委員会 (1990)
- (16) 厚生省：第六次改訂日本人の栄養所要量 (1999)
- (17) Health 1999-11、p45
- (18) 食品加工総覧、No.9、p171、農文協 (2000)
- (19) 科学技術庁：日本食品脂溶性成分表 (1989)