



ちょっと勉強室 10.9

今回のテーマは **ゴマ** を知る!

(1) ゴマの豆知識

ゴマのふる里は、アフリカ大陸のサバンナですが、日本には縄文時代の終わり頃に渡来したそうです。世界各地で古くからスパイスや油を採るために栽培され、現在日本では北海道を除く全県下で栽培されています。しかしながら、国内で出回っているほとんどのゴマは、輸入品（約90%が中国産）を加工したもので、国産の生産量は極僅か（数百ト）です。

(2) ゴマの種類

外観で分類すると、白ゴマ・黒ゴマ・茶ゴマ（金ゴマ）の3種類があります。

加工に応じて分類すると、

- ①水洗い加工した <洗いゴマ> (白・黒・茶)
- ②洗いゴマを煎り加工した<煎りゴマ> (白・黒)
- ③煎りゴマをすりつぶした<すりゴマ> (白・黒)
- ④水洗い後皮をむいた <むきゴマ> (白・茶)
- ⑤むきゴマを練り上げた <練りゴマ> (白・茶)



(3) 小さな粒に秘められた大きな力

ゴマは昔から、不老長寿の秘薬とか、食べる丸薬といわれ、僧侶や貴族、忍者にまで珍重されてきました。忍者の場合、視力を高める為に使われたそうです。四つ足の生き物を食す事が禁じられていた時代に、僧侶らは厳しい修行に耐えるための重要な栄養源として、ゴマ豆腐を食べ、しのいだといわれます。現在でもゴマは精進料理には欠かせないものになっています。また、昔の旅人は小さなお守り袋の中にゴマを詰め、歩きながら一粒ずつ食べて、道中の疲れを癒やしたともいいます。

漢方では、「五臓を潤す。」といわれ、腎精の不足によっておこるめまい・足腰の低下やよろけ・白髪・便秘・皮膚の乾燥などの症状に適するとされています。日本最古の医術書である「医心方」にも「ゴマを食べていれば、穀物を断っても長生きできる。五臓の精を補い、気力を増して、肌の輝きを豊かにする。また、久しく服用すると、体が軽くなり、老衰を防いで視力を向上させる。」とあり、漢方の処方と一致します。

ゴマの栄養価は50%が脂質ですが、その中にビタミンEやレシチンが多く、タンパク質はアミノ酸バランスが良いです。その他カルシウム・鉄も含まれています。

生のゴマはセサモールという特殊成分の働きで抗酸化性が強いいため、直射日光や湿度の高い場所さえ避ければ3年程度の長期保存には充分耐えられます。