

藤田智
直伝!

プランター菜園 基本のキホン!

その **29**

恵泉女学園大学
人間社会学部
人間環境学科 教授

ふじ た さとし
藤田 智

開けゴマ—セサミンがあなたの健康を守る!—

完熟すると「アラビアンナイト」の呪文のごとく、^{さや}莢がはじけるゴマ。古くから食用に使われてきました。

そんななじみ深いゴマが、今、栄養価の高さで注目を集めています。オレイン酸、リノール酸に、ミネラル、たんぱく質、食物繊維。しかも、ポリフェノール色素も豊富な優れモノ。健康増進に、ぜひ一度栽培してみてください。



おひたしや和え物に添えて……。
おいしい健康野菜のゴマ。

大注目のゴマ! その人気の秘密とは?

ゴマが最近注目されている大きな理由は、その栄養価の高さにあります。ゴマ油で有名なように、種子の半分は脂質で、しかもオレイン酸、リノール酸などが豊富に含まれ、健康によいとされています。また、カルシウムや鉄分などのミネラル、たんぱく質、食物繊維にも富み、古くから漢方薬として利用されていたほどです。

ゴマは、種皮の色によって黒ゴマ、白ゴマ、茶ゴマに分けられます。黒ゴマにはポリフェノール色素が多く含まれており、健康食品としても注目されています。

藤田 智

秋田県生まれ。恵泉女学園大学 人間社会学部 人間環境学科教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版) など多数。

美しいゴマの花。



底が深めのものを使えば、プランターでも栽培できる。

ゴマの特徴・来歴

ゴマは、ゴマ科ゴマ属の一年草で、インド～エジプト・アフリカが原産とされています。学名は *Sesamum indicum*、英名は sesame、和名は胡麻です。古くから食用として利用されており、わが国へは中国から渡来したといわれています。育てやすい植物で、白色～薄紫色の花はかなり美しく、観賞用としてもよいものです。

開花後に莢がふくらんできますが、ゴマの最大の特徴は、種子が完熟してくると莢がはじけ、タネが四方八方に飛び散ることです。このさまを称して「アラビアンナイト」の有名な言葉「開け! ゴマ」が生まれました。

実際の栽培では莢がはじける前に収穫し、種子を取り出して水洗いした後、乾燥させ、炒ってから使用します。いわゆる炒りゴマです。

私たちの生活に親しんだ 「ゴマ」を使う言葉

By!

オープン
セサミ!

ゴマをする

ご存知、上司や目上の方にヨイショをする際の動作のことです。すり鉢でゴマをする格好をもっています。

開けゴマ

アラビアンナイトの「アリババと40人の盗賊」で、洞窟の扉を開ける際の有名な呪文です。英語では「Open Sesame」。ゴマの莢からタネがはじけるさまが、ヒントとなっています。

ゴマ 主な品種

品種の分化は少ないのですが、種皮の色によって分けられるほか、機能性成分が豊富なおすすめ品種もあります。

「黒ゴマ」「白ゴマ」は高温乾燥に強く作りやすい品種で、土地を選びません。

「ごま王」は胡麻機能を高めるといわれるセサミンが豊富に含まれています。



↑「黒ゴマ」



↑「白ゴマ」



↑「ごま王」

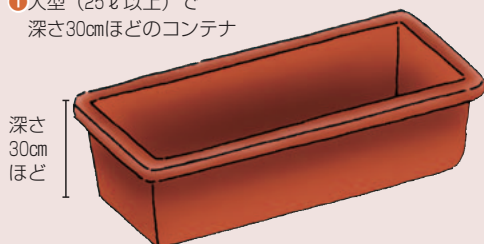


1 コンテナなどの準備

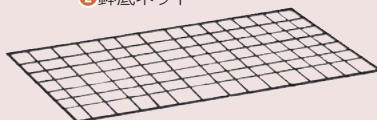
草丈1 m程度に生長するため、コンテナは大型（25 ℓ以上）で、30 cmくらいの深いものを使用した方が無難です。ほかは、図を参考に準備してください。

コンテナなどの準備

- ①大型（25 ℓ以上）で
深さ30cmほどのコンテナ



②鉢底ネット



③軽石（鉢底石）



④培養土



⑤移植ゴテ



⑥ジョウロ



3 水やり

発芽するまでは、乾かさないように注意します。発芽後は、土が乾いたらたっぷりと水やりしましょう。

コラム ゴマの利用

「すりゴマ」

炒ったゴマをすり鉢ですりつぶしたものです。おひたしやゴマ和え、各種たれやドレッシングに混ぜて利用します。

「ゴマ油」

含油量は約50%と豊富なので、ゴマ油として料理によく利用されます。また、中華料理の香りづけにも利用されます。



口の中をさっぱりさせてくれる、ホウレンソウのおひたし。ゴマの風味は欠かせない。

2 タネまき

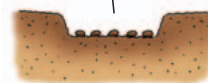
- ①タネまきの適期：ゴマの発芽には平均気温20℃以上が必要なので、早まきは避けます。タネまきの適期は、5月下旬～6月中旬です。

- ②タネまき：株間15～20cmとし、1カ所5～6粒ずつタネをまきます。覆土した後、たっぷりと水やりします。

タネまき



タネまき後は覆土して軽く手で押さえ、水やりをたっぷりと。

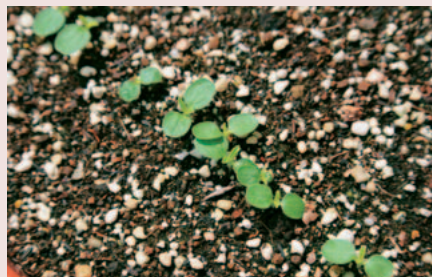


1穴5～6粒まき



4 間引き・土寄せ

本葉1～2枚のころまでに、生育のよいものを残して1カ所3本に間引き、土寄せします。本葉3～4枚の時2本に、本葉5～6枚になれば1本立ちにします。



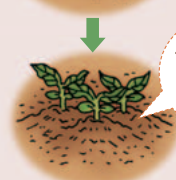
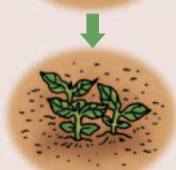
発芽したばかりのゴマ。

間引き・土寄せ

① 1回目 本葉1～2枚までに、3本残して間引く。

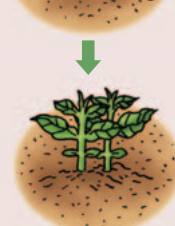
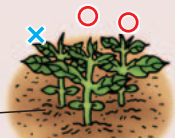


株元に軽く土寄せする。



ガラガラしないように！

② 2回目 本葉3～4枚時に、2本に間引く。

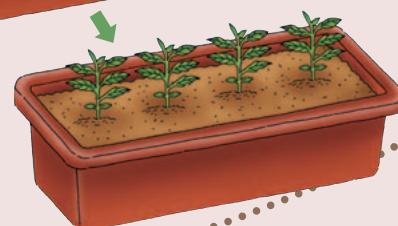


株元に土寄せする。

③ 3回目 本葉5～6枚で、2本から1本へ間引く。



1本立ちに。



6 病害虫

基本的に無農薬で栽培しましょう。害虫が発生したら、早めに捕殺するなどの対策をとります。

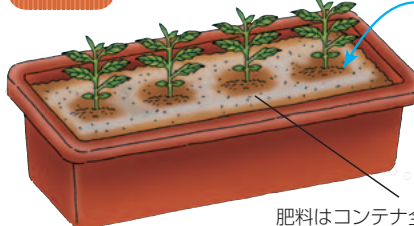
7 収穫

開花後、次々に莢がふくらんでいきます。収穫の目安は図の通りで、根元から株ごと刈り取って乾燥させます。乾いたらタネを順次とりましょう。

5 追肥

2週間に1回の割合で化成肥料を散布し、たっぷりと水やりします。

追肥



2週間に1回 化成肥料10g

肥料はコンテナ全体に施す。

8 収穫後のタネの調製

莢が乾燥したら、きれいなビニールなどを敷き、莢を割ってタネを取り出します。ふるいなどで、タネとゴミに分けさらに乾燥させます。適宜ゴミを取り除いて保存します。

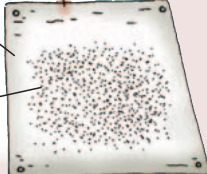
収穫後の調製



ふるいなどでタネとゴミに分ける。

きれいなビニールシートなど。

よく乾かす。



収穫

下葉が黄変し、一番下の莢が裂け始めた時。

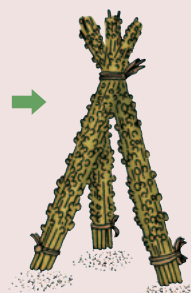
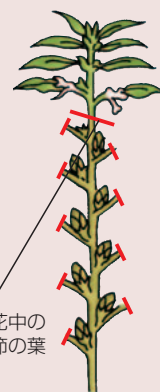


根元から刈り取る。



殻が黄変し、やがて裂け始める。

上の方で開花中の部分や、各節の葉を取り除く。



雨の当たらない所で、束ねて乾かす。

収穫したゴマは束ねて、雨の当たらない軒下などで乾燥させる。

