



9月の おやさい

【ゴマ】

◆ゴマの作り方

原産はアフリカ北部と言われており、シルクロードを通して中国経由で縄文時代終わりに日本に渡ってきたと言われます。

日本の食文化には欠かせないゴマですが、流通しているゴマの99.9%は輸入品で、国産はわずか0.1%しかありません。農家にとって、ごまの栽培はほとんど手作業で手間がかかり、高齢化もあって生産量は減り続けているのが現状です。年中輸入品を入手できるため季節を感じさせない食材ですが、貴重な国産の収穫時期は9月～10月になります。

◆種類

①色による違い

★**白ゴマ**…ほんのりとした甘味と柔らかい香り・コクが特徴で、どんな料理にも合います。脂質が多いので、ゴマ油の原料となっているのも主にこちらの品種です。

★**黒ゴマ**…独特の風味と、どっしりとしたコクがあり、クセのある食材に良く合います。乳製品・卵との相性が良く、スイーツにもよく使われます。

★**金ゴマ**…最も香りが強く、ゴマの味を主張したい時に使います。生産量は少なく、他のゴマと比べて高価になります。

②加工方法による違い

★**いりゴマ**…生のゴマを炒ったもの。プチプチとした食感、深い味と香りが特徴です。

★**すりゴマ**…いりゴマをすり潰したもの。香りも良く、栄養の吸収が良くなります。酸化を防ぐために、食べる直前にすり潰すのが良いでしょう。

★**ねりゴマ**…いりゴマをペースト状になるまですり潰したもの。少量でもコクがあり、和え物の他、パンに塗ったりドレッシングとして活用できます。

気温が高く、乾燥した気候を好みます。プランターでも栽培することができます。

5～6月:種まき



種まきから収穫まで約100日と成長が早く、70～150 cmの背丈になります。

花が咲いた後、花の下に並ぶさやの中に種ができます。その種が私たちのよく知るゴマです。一つのサヤの中に、80～100粒のゴマが並んで詰まっています。



茎を根元から刈り取り、2～3週間乾燥させます。種を振り落として洗浄したら、生ゴマのできあがり!

◆栄養

ゴマの色による栄養素の違いは大きくはないですが、粒の状態のいりゴマよりもすりゴマの方が体内への吸収が良くなるのでオススメです。

★**セサミン**…ゴマにしか存在しない成分「ゴマグナリン」の成分の一つです。強い抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に効果的なほか、肝機能を高め、アルコールから肝臓を守る働きがあるとされています。

★**ビタミンE**…抗酸化性を高める成分です。ゴマグナリンと一体となって強力な働きをします。

★**不飽和脂肪酸**…ゴマの成分の半分を占める脂質は、ほとんどが「不飽和脂肪酸」です。コレステロール値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれるとされています。

<！注意！>栄養価の高いゴマですが、脂質の多い食材なので、摂り過ぎには注意が必要です。一日大さじ1～2杯を目安に。

●○黒ゴマタンドリーチキン○●

●材料(4人分)

鶏むね肉	480g	おろしニンニク	小さじ1/2
黒すりゴマ	20g	おろし生姜	小さじ1/2
ヨーグルト	40g	カレー粉	小さじ1
醤油	小さじ2	コショウ	少々

●作り方

- ① 鶏むね肉は唐揚げほどの大きさに切る。
- ② 全ての食材をポリ袋に入れて揉み込み、冷蔵庫で2時間以上寝かせる。
- ③ フライパンを中火で熱し、②を並べ入れ3分ほど焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ④ チキンを皿に盛り、フライパンに残ったタレは煮詰めて上からかける。

カレーの味に負けない黒ゴマが香ばしくて美味しい♪

