

「ごまかす」

江戸時代、小麦粉にごまを入れて焼き上げた「胡麻崩乱（ごまどうらん）」というお菓子がありました。このお菓子は、ごまの芳醇な香りがするものの、焼き上げて膨らんだ中には何も入っておらず空っぽ！見た目は良いけれど中身が無いこのお菓子から、「見せかけだけで内容が伴わないこと」を「ごまかし」というようになったという説があります。

「ごま」が語源!?

「ごますり」

ごまをすり鉢ですりつぶすと、すり鉢やすりこ木などあちこちにくっついてしまうという様子から、あちこちの人に世辞を言い媚びている様を「ごますり」というようになったという説が有力です。商人がお客に売り込むとき、もみ手をする姿がごまをすり草に似ているからともいわれています。



今月は、「ごま」から日本の未来を支えます。

エネルギー：54kcal

栄養情報
(いりごま 大さじ1 (9g))

- たんぱく質：1.8g
- 脂質：4.9g (ほぼ不飽和脂肪酸)
- カルシウム：108mg
- マグネシウム：32mg
- 鉄：0.9mg

《基本情報》

ゴマに含まれるゴマリグナンは抗酸化物質として注目されています。「たんぱく質」も豊富で、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルやゴマリグナン、セサミン（ゴマリグナンの一種）などの抗酸化物質も豊富。生のままでは消化が悪いため栄養素を効率よく摂るには、炒り胡麻かすり胡麻で食べるとよいでしょう。

ごまの歴史

ごまはアフリカのサバンナ地帯が起源といわれ、各地へ広がった世界的にもポピュラーな食材です。

日本では縄文時代の遺跡でも発見され、奈良時代に仏教が広がるとともに、精進料理の食材としてごま和えやごま豆腐など、広く活用されるようになったといわれています。

今も食卓に欠かせない食材のひとつとして親しまれている伝統食材ですが、かつて全国で生産されていたごまは、機械化生産が難しく次第に生産農家が減り、今では国産のごまは流通量0.05%程。

幻ともいえる国産ごまですが、復活に向け各地で生産の取り組みが行われています。

※平成19年産特産農作物生産実績：95.88 t (国産)

平成19年農林水産物輸出入概況：169,556 t (輸入)

舌平目のごま揚げ中華あんかけ

- 【用意するもの・4人分】
- 舌平目……………3枚
 - 塩……………少々
 - 唐揚げ粉……………60g
 - 水……………150cc
 - 炒り胡麻……………20g
 - 筍(水煮)……………80g
 - 生椎茸……………2枚
 - 白菜……………3枚
 - 水溶き片栗粉……………適量
 - ごま油……………少々
- <調味料>
- 醤油……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
 - 鶏がらスープの素……………少々
 - オイスターソース……………小さじ1
 - 水……………200cc
 - 胡椒……………少々



<作り方>

- ① 舌平目は一口大にカットし、塩をふり、ペーパータオルでよく水をふき取る。
- ② 唐揚げ粉を水で溶き、炒り胡麻を入れ、①をくぐらせて180℃の油で色よく揚げる。
- ③ 筍はよく水洗いして千切り、生椎茸は軸を取って千切り、白菜は縦7cm程の千切りにする。
- ④ ボウルにく調味料>を合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、③の野菜をさっと炒め、④を加える。沸騰したら味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付け、仕上げにごま油を入れる。
- ⑥ 皿に②を盛り付け、⑤をかけて出来上がり。

★ワンポイント★

白菜は繊維を壊さないように、縦の千切りに切ると白菜のシャキッとした歯ごたえが残ります。



<よるこびと>

国内有数のごま産地として知られる
鹿児島県喜界町のマスコット「よるこびと」。

ごま粒のような体に、みかんポシェット・サクナー（ボタンボウフウ）帽子・空豆シューズと喜界町の特産品にちなんだ服を着て、島中を駆け巡ります！みんなの笑顔が大好きです！

喜界島のごま：古くから自家用としてごまの栽培がされ、昭和60年代頃頃健康ブームで国産のごまが評価され本格栽培が始まり、年々栽培面積が増えて白ゴマ生産量は日本一！

「喜界島のごまに勝る香りはない」と言われるほどの香りの強さが特徴です。

豆腐と里芋のごま汁

- 【用意するもの・4人分】
- 豆腐……………1/4丁
 - 乾燥ワカメ……………少々
 - 里芋……………6～8個
 - すり胡麻(白)……………少々
- < A >
- 出汁……………800ml
 - 白味噌……………適量
 - ねり胡麻(白)……………20g



<作り方>

- ① 豆腐は、1～2cm角に切る。ワカメは水で戻し、水気を切る。
- ② 里芋は皮をむき、5mm幅に切る。
- ③ 里芋を水に入れ、5分程度下ゆでする。
- ④ <A>の出汁に③の里芋を入れ、みそとねり胡麻を加える。
- ⑤ ①の具材を入れ、味を調える。
※豆腐を入れると、少し味が薄くなるので、味噌で味を調える。
- ⑥ ⑤を盛り付け、すり胡麻をふる。お好みで万能ねぎを加えると彩りがよくなります。

★ワンポイント★

里芋のぬめりとねり胡麻で、少しとろりとした仕上がりになります。香りも良く、具材を変えても楽しめる一品です。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、
自ら考え、健全で豊かな食生活を
実践する力を身につける「食育」は、
食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、
日本の食文化について、
少しだけ考えてみませんか？



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう

今月は、「ごま」から日本の未来を支えます。

10月	19	日	食育の日！
	20	月	
	21	火	
	22	水	
	23	木	霜降
	24	金	
	25	土	新潟米の日 柿の日 きしめんの日
	26	日	
	27	月	
	28	火	信濃町・霧下そばの日
	29	水	東佃の日
	30	木	たまごかけご飯の日
	31	金	ハロウィーン
11月	1	土	野沢菜の日 紅茶の日
	2	日	
	3	月	文化の日 調味料の日
	4	火	
	5	水	
	6	木	
	7	金	立冬 釧路ししゃもの日
	8	土	ウェルカム・ウィンター・デー 鍋と爛の日
	9	日	
	10	月	
	11	火	鮭の日 長野県きのこの日 きりたんぼの日
	12	水	
	13	木	
	14	金	
	15	土	七五三 かまぼこの日
	16	日	自然薯の日
	17	月	
	18	火	
	19	水	食育の日！

