



1~2週間ほど乾燥させる



下の方のさやの先端が割れてきたら根本から株ごと切りとる。

収穫

下の段のさやが開き始めたら収穫です。刈り取って束ね、軒下など雨の当たらない場所に立て掛けて干します。乾くとさやが開いてゴマが飛び散るのでシートを敷いておくことが安心です。1~2週間ほど干したらシートの上で株を逆さにして振ったりたたいたりして脱穀します。



しか含まれていない成分です。

栄養

油分が50%、たんぱく質が20%、残りの30%にビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。なんとたんぱく質は肉や魚並みの含有量です。ゴマ油はコレステロールを下げるリノール酸やオレイン酸を含みます。香りも良いので食欲増進効果もあります。

特に最近注目されているのが植物性エストロゲンの一種、セサミンです。肝臓の酸化力を発揮してくれるので、肝臓の機能である体の代謝や解毒をサポートすると考えられます。悪玉コレステロールが酸化するのを防いだり排出させるなどして生活習慣病になりにくくしたり、インソラボンのように女性ホルモンを補う働きをすることで更年期障害の軽減や美肌効果の期待もされています。セサミンはゴマに

ほうさくClub!

第191回
今月は

「ゴマに挑戦」

6000年も昔からアフリカのサバンナ地帯で栽培されていたといわれるゴマ。5000年前にはインドや中国で医療に使われたり不老不死の薬とされたりしたようです。すでにゴマには非常に良いモノが詰まっていると感じていたのですね。栄養成分がたっぷり含まれているとわかっている現在でも、もちろん大注目の作物です。流通品には国産は非常に少ないですが、特に土を選ばず病害虫にも強いので、栽培は難しくありません。挑戦してみませんか。



★これがゴマのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					種まき			収穫			

Calendar

- 施肥基準 (1㎡あたり一例)
 - 堆肥2kg
 - BBN552号50g
 - 苦土石灰100g
 - BB追肥N30号30g

文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合があります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

● オススメ資材 ●

紫外線、熱中症対策に強い味方!!

「涼かちゃん たためるハットワイド」
メッシュブラック
3,672円(税込)

遮光ネットを使ったとても軽い帽子で、驚くほど涼しく作業快適!

- ポイント
- ① 光をはね返す
 - ② 風通しが良い
 - ③ とても軽い

※男性用もあります



顔の日焼けを防ぐマスクです。通常のマスクより断然涼しく息苦しさもありません。

「ドットヤケーヌ」
1,944円(税込)

- ポイント
- ① 紫外線カット98%
 - ② 着用したまま飲み物も飲める
 - ③ 素材ポリエステル100%

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



料理

簡単ゴマドレッシング

ゴマが採れたらゴマ料理にも挑戦したいですね!まずは簡単なドレッシングで、サラダや冷奴をおいしく食べましょう。

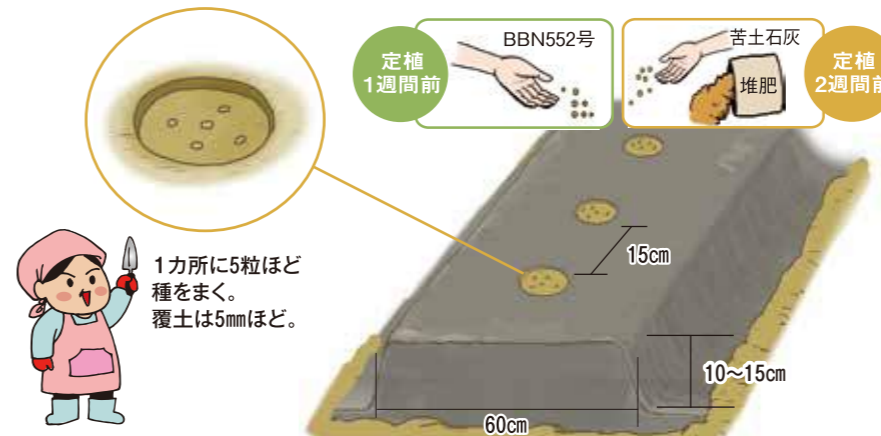


- ① ゴマを煎って擦る。
- ② ①にポン酢とゴマ油、刻んだ青じそを入れて出来上がり。
- ③ 青じその代わりにマヨネーズやすりおろしたニンニクを足してもおいしい!



畑の準備、種まき

種まきの2週間前に堆肥と苦土石灰を、1週間前に肥料を入れておくだけで深くよく耕しておきます。幅60cm高さ10~15cmのうねを作り、マルチを張ります。15cm間隔に穴を開け、種を5粒程度まき、薄く(5mmほど)覆土してしっかりと手で押さえておきます。



1カ所に5粒ほど種をまく。覆土は5mmほど。



間引き・追肥・支柱立て

双葉が出たら3本に、本葉が数枚出たころに2本に、草丈が15~20cmになるころに1本にと順次間引いていきます。引き抜くと残したい方の根も浮いてしまうようなら、ハサミで切り取ります。最後の間引きの後、追肥をして軽く土寄せします。生育の初めは特に草に負けないように草取りしましょう。草丈は1mほどになります。伸びてきたらうねの四隅に支柱を立ててひもを張り、倒れないようにします。

