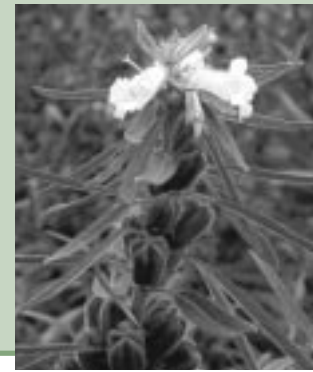




# MoNo 変身図鑑

意外に知られていないゴマの花。アフリカや中国には葉をスープに入れて食べる地域もある



## ゴマ

第32回

近年の健康ブームで注目を集めているゴマ。しかし、その栄養価が明らかになるずっと以前から、人々はゴマを「食べる丸薬」「不老長寿の秘薬」と呼び、体によい食品であることを知っていた。食品としてのみならず、医薬品や神事にも使われたゴマは、世界各国で多種多様な食文化を生み出した立役者でもある。

ゴマには黒ゴマ、白ゴマ、金ゴマなどがあるが、栄養価に大きな違いはない。今最も注目されている成分は、ゴマにわずか0.5%含まれているセサミン。コレステロール軽減、老化防止、高血圧抑制、肝機能保護、抗アレルギー、皮膚保護など多くの効果がある



### 古代から知られていたその効用

「ゴマ」と人間とのかわりには長い。アフリカのサバンナが原産地とされるが、世界各国の古代遺跡からゴマが発見されることも珍しくないほど。その伝播の範囲は広い。その用途も、食品としてだけでなく、医薬品や化粧品まで幅広い。

古代エジプトのパピルスにはゴマの効用が記され、中国最古の医学書には不老長寿の秘薬として紹介されていた。また、インドの伝統医学アーユルヴェーダでは、食用だけでなくゴマ油で全身を洗う治療法が行われている。今でこそ、「ゴマ」がコレステロールの軽減や老化防止、高血圧抑制に効果があることが科学的に証明されているが、その効用はすでに古代の人々に知られていたものであることがわかる。

「ゴマ」は日本の食文化の形成にも一役買っている。殺生を禁じた仏教を起源とする精進料理では、「ゴマ」は「ゴマ豆腐」や「ゴマ和え」などさまざまに加工され、僧侶たちの貴重なタンパク源になっていた。そして、これが後の日本料理の源流となったのだ。

### 油としての利用法が大半

世界の「ゴマ」の生産量は約300万トンで、その半分以上をスーダン、ナイジェリア、中国産が占めている。そして、全生産量の約60%がゴマ油用として消費されている。例えば世界有数の「ゴマ生産国」スーダンの場合、炒めたり、フライにしたり、サラダのドレッシングにしたりと、「ゴマ油」をふんだんに使い、さらにスキンオイルとして身体にも塗られているという。加工食品の中では「ゴマペースト」での利用が多い。アラブやインドではパンやチャパティにつけて食べたり、サラダのドレッシングにも使われる。ほかに、アラブには「ゴマペースト」を混ぜた「ゴマ菓子」、アフリカにはすりゴマを混ぜた団子、またトルコではゴマの粉末を使った独特の「ゴマスープ」などがある。人とのかわりが長いだけに、その用途は国の数ほども多種多様だ。

今、人口増加に伴う食料問題の切り札として、荒地地でも育つ高タンパク質の「ゴマ」に寄せられる期待が高まっている。未来に向け、「ゴマ」と人間とのかわりは、さらに深まっていきたい。

## 飲み物 Drinks

### 焼酎

「こまこま」  
麦と米麹にゴマを加えて発酵・蒸留させた焼酎。ゴマが独特の風味とうま味を与えている



### お茶

ゴマの葉に黒ゴマ、黒豆、黒米などを加えたゴマの葉茶。漢方ではゴマの葉は腸にいいとされ、煎じて服用していたという



## コスメ

インドの伝統医学アーユルヴェーダに使われるゴマ油は、紫外線から肌を保護する効果を持つ。このゴマ油をベースに、せっけんやマッサージオイルなどが作られている



## 雑貨

Miscellaneous goods

### 加工食品

ゴマペーストは世界各国で食べられている伝統的な加工食品。精進料理から生まれたゴマ豆腐、中国料理でおなじみのゴマ団子、さらにドレッシングやそば、菓子などにも利用されている



### はちみつ

ゴマの花から集めたはちみつ。果糖、ブドウ糖、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいる



### 健康補助食品

老化防止、コレステロール軽減、抗酸化作用など、ゴマが持つ効用を利用した健康補助食品も多数作られている。お肌の疲れや疲労が気になる方に



## 食べ物 Foods

### ゴマ油ができるまで



炒り上がったゴマを压榨し、不純物を取り除き、精製・ろ過を経て「ゴマ油」が作られる

### ゴマ油

ゴマを搾ったゴマ油は、食用としてだけでなくスキンオイルにも利用されている。搾りかすは家畜の飼料や肥料のほか、金属の接合の際に出るはんだかすのリサイクルにも役立っている

はんだはスズと鉛の合金で、金属を接合するのに使われる

### 各国の“言葉”から見えてくる、ゴマと人とのかわり

古代エジプトでは「胡麻1粒と牛1頭」といわれ、牛1頭と交換するほど価値あるものとされたゴマ。「スパルタ兵士の活力」「ヒンズー教の基本食」「アベベのスタミナ源」など、ゴマのパワーを形容する言葉は古今東西に数多い。「アラビアン・ナイト」に出てくる「開けゴマ」は、ゴマの不思議なパワーを呪文に例えたとされている。日本語では「ごまかす(胡麻化する)」「ごますり(胡麻擦り)」など、なぜかゴマはあまりよくない言葉の語源となっている。「ごまかす」の場合、ゴマがあまりに貴重だったため、ゴマの香りはするけれど中身は空洞のお菓子を皮肉ったのが語源とか。いずれにせよ、人々にとってゴマがいかに身近で貴重なものであったかがうかがえる。