



チャレンジ家庭菜園

No. 34

エゴマの葉

平成19年6月11日
神奈川県農業共済組合

焼き肉やチーズなどオオバ等の葉で包んで食べるのは、古くから我が国では苳包(えづつみ)と呼ばれる食べ方です。エゴマはシソ科の作物で古くから種子から油をとる作物として栽培されていましたが、ナタネにその座を譲り細々と作られてきました。

近年 焼き肉や刺身を葉で包んで食べる料理法が普及し、エゴマの葉が一般家庭で需要が増える傾向にあり、スーパーマーケットの野菜売り場でもエゴマの葉の袋詰めを見かけるようになりました。

1. 栽培方法

移植方式・直播方式がありますが家庭菜園では定植する本数が少ないので仮植方式が適しています。

播種時期は5月～6月で少量の種を鉢等にバラまきを行い、間引きをしながら生育の良い苗を残し、草丈が10～12cmになったらポット等に仮植し、20～25日経過したら、株間約30cmで畑に定植します。シソの葉と同じように葉を食用とするので数本を定植すれば良いと思います。8月頃になると枝葉が伸びてきたら葉を掻いて食用とします。

2. 施肥

牛ふん堆肥 1a当たり50kg

肥料 1a当たり成分量 チッソ0.5kg、リン0.6kg、カリ0.6kg

3. 害虫防除

くせのある味のせいか害虫に強く、葉を食用とするので農薬の使用は避けることが望ましいです。

4. 料理法

韓国ではケンニフと呼ばれ、家庭では日常的に食べられていて、シソの葉と比べると鉄分で1.5倍、カルシウムで2倍、ビタミンEで3倍も含まれています。

料理法は葉で包んで食べる他に多く方法があります。