



④ハウスで育ったエゴマの苗⑤わかば作業所の皆さんと生産者の方が協働でエゴマの植え付けを行う様子⑥60～100号ほどに育ったエゴマはシソに似た青々とした葉が茂り、白い小さな花をつけます

**エ**ゴマと聞いてすぐにピンとくる方は少ないかもしれませんが、吉沢区や田口新田区などでエゴマというシソ科の植物の栽培が行われています。エゴマは、日本をはじめとするアジアの寒冷地に多く生息する植物で、その種を搾って「えごま油」を精製することができます。町内でのエゴマ生産は「こものエゴマ普及会」の皆さんが各地で行っています。エゴマの苗の植え付けや刈り取りをわかば作業所の皆さんと協働で行うなど農福連携事業としても進められており、現在、町内約12㏎で生産されています。エゴマの収穫時期は10月頃で、収穫したエゴマはふるいにかけて、種を落とします。エゴマの種は小さく、種だけを選別する機械などもないため、完全に手作業で選別や洗浄といった作業を行っています。

特製 黄金色の恵み GOLDEN HARVEST

**近**年では、健康食品として注目されているえごま油。オリブオイルやサラダ油と違い、魚から

健康食品として注目される油

せず、きれいな黄金色をしています。また、酸化防止剤などの添加物が一切入っていないため、希少な100%えごま油になっています。

とれる「オメガ3脂肪酸」という油に分類されます。オメガ3脂肪酸は、血液を固まりにくくサラサラにする効果と中性脂肪の合成を抑える効果が期待できると言われており、皮膚の健康維持を助ける働きや、脳を活性化して認知症を予防する可能性があるとも言われています。

今回の特集で紹介した菰野町で育まれた「黄金色」の特産品。少しでも食べてみたいと思った方は、菰野町の自然の恵みを受けて豊かに育った味を、ぜひご自身で確かめてもらいたいと思います。

食欲の秋。皆さんも菰野町の「黄金色の恵み」、味わってみませんか。

MORE GOLD2 菰野町産

えごま油



MORE GOLD1 田光産

はちみつ



**黄**金色の特産品はお米だけではありません。令和3年9月から販売を開始した「KOMONO 田光 はちみつ」。これは「菰野町みつぱらプロジェクト」としてスタートしたはちみつ作りが念願の商品化を果たしたもので、今回100%田光産のはちみつができあがりました。

田光区では、農作物の花粉の交配を行うために養蜂を行っています。はじめはそれぞれがみつぱちちちプロジェクト



①たつぷりとはちみつが詰まった巣箱②木々に囲まれた場所に設置された巣箱からはちみつを採集③商品化のために新設した専用の作業場で瓶詰めやラベル貼りなど全て手作業で行っています

飼う趣味程度の取り組みでしたが、豊かな森林を育むためにみつぱちちによる花粉の交配が効果的である点とみつぱちちが作り出すはちみつのおいしさに着目し、田光産のはちみつを特産品にすることを目的とした「菰野町みつぱちちプロジェクト」を立ち上げました。純度の高いはちみつを作り出すためにみつぱちちの選定や知識の共有など試行錯誤を重ねながら活動を進め、現在は、田光区を中心とした6名の方で区内に設置した巣箱を管理しています。

純度の高い田光産はちみつ

**み**つぱちは2歳ほどの距離を飛び回って花の蜜を集めるため、田光区の自然豊かな森の中に設置された巣箱を拠点にして純度の高い山の花の蜜を集めてきます。集められたはちみつは、不純物だけを取り除き、自然の状態のまま濃縮して瓶詰めされています。

濃縮するための器材調達をはじめ、保健所の認可を得るなどの苦労の末、プロジェクトの3年目によりやく販売が実現した田光はちみつ。山と近い環境を生かして作られた純度の高い100%田光産のはちみつになっています。

天然素材のみで作られた健康的な油



菰野町産 食用えごま油 COMMENT

食用油ですが熱で酸化しやすいため、炒め物などには不向き。卵かけご飯や納豆にかけたり、お酒やアイスに入れるなど、健康のためには毎日スプーン1杯程度をとるのがオススメ。

販売場所 道の駅 菰野ふるさと館ほか

KOMONO 田光はちみつ COMMENT

山の中の多種多様な花の蜜を吸って集められたはちみつは非常にフルーティー。80～82度の高い糖度があり、粘度も高く濃厚な味わいが感じられます。

販売場所 御在所ロープウェイ山麓駅前売店「ベルフォレ」

田光の自然が育んだ芳醇な甘み

