



# 挑戦 Challenge

地域活性化のために  
新たな特産品を生み出し  
遊休農地対策を

**美** 里町では、地域活性化のため、ブルーベリーに続く新たな特産品の生産を考えていました。そんな中、様々な健康効果があると言われる「エゴマ」に出会います。

## 遊休農地対策

町内では、農業を営む世帯の高齢化や後継者不足により、使われなくなった田や畑（遊休農地）の増加という問題を抱えています。その中でも中山間地にある円良田地区は、高齢化や後継者不足に加え、イノシシやシカなどの獣害の問題も深刻であり、遊休農地は増加の一途をたどっていました。

町では、シソ科の植物でイノシシやシカなどの獣害を受けにくい「エゴマ」に着目し、平成27年5月に栽培講習会を開催しました。その翌年4月、円良田地区の住民により「円良田EGOMAクラブ」が発足され、区内で20年以上手付かずだった遊休農地が再生され、エゴマの共同生産が始まりました。



## エゴマとは？

一年草のシソ科植物で、青シソ（大葉）と良く似た葉をしています。エゴマの実に含まれるα-リノレン酸は、生活習慣病（高血圧、心筋梗塞など）の予防に効果があるといわれ、注目されています。

## エゴマの活用

### エゴマの実…

◎ごはんやおかずには振り掛けて食べる。

※すり潰して振り掛けるとより風味を楽しめます。

◎エゴマの実をすり潰し、搾油したものを（エゴマ油）を毎日小さじ1杯程度、そのまま飲む。または、サラダやおかずなどにかけて食べる。

### エゴマの葉…

◎焼き肉などを巻いて食べる。

## 1日小さじ一杯の習慣

エゴマ油からは、現代の食生活で不足しがちなα-リノレン酸を少量で摂取することができます。

まずは、1日小さじ一杯のエゴマ油を習慣にしてみたいかがでしょうか！



# 豊

かな自然や強くて優しい人とのつながりがある一方、高齢化や獣害といった深刻な問題も抱えている円良田地区。その地域を大切に想い、ただひたむきに向き合う人たちがいます。

## 次の世代に渡せるものを!! それが原動力

「自分たちが子どもだったころは円良田地区にも多くの水田がありお米を作っていた。世代交代のタイミングで辞める世帯や高齢化で辞める世帯が増え、畑はシノや樹木が茂るジャングルのような状態だった」と語るのには円良田EGOMAクラブ代表の田島國利さん。

田島さんは、生まれ育った円良田地区の様子が変わっていくのを見て「仕方がない」と思う反面、何もできないことに歯がゆさを感じていました。

4年前、町が開催したエゴマの栽培講習会に出席した際に、「獣害を受けにくく遊休農地を活用できるなら」と地域住民と協力して共同でエゴマの生産を行うことを決意したそうです。今、以前のジャングルのような畑

がきれいなエゴマ畑になった様子を見て「この畑をきれいなまま次の世代に渡したい。それが今の私の原動力のひとつ」と力強く語る田島さん。

## 加工品などの アイデアを生み出す

「エゴマとブルーベリーとあんずのアイスができたよ!」

まだ梅雨の明けない7月のある日、そう言って嬉しそうに役場を訪れた田島さん。円良田EGOMAクラブ代表とは別に円良田特産センターの運営にも携わっている田島さんは、「特産センターで販売するものを増やし、地域が元気になるのばい」とエゴマなどを使用したアイスを作ったそうです。今は特産センター内に加工場を作る手続きに追われています。

## これから

「テレビや新聞などで美里町産のエゴマが取り上げられ、想像してないほど人気となった。今後は円良田地区だけでなく美里町全体でエゴマを栽培する人が増えればいいな」と目を輝かせながら語ってくれました。

# 原動力

次の世代に  
渡せるものを残したい  
「きれいな畑と元気なまち」



円良田EGOMAクラブ  
代表 田島國利さん