

# 魅力を耕す

高山市では地域の特性を生かした農業生産が盛んです。広報たかやまでは、私たちの暮らしの重要な役割を担っている農業について、特色ある農作物の生産や特徴的な取り組みなどをシリーズでご紹介しています。

## 自慢の伝統・健康食材 飛驒のあぶらえ

⑩ 高山市全域

したが、江戸時代初期のナタネの普及により栽培は減少し、食材としての利用も現在は一部の地域に残るのみとなり、飛驒地域でも生産量は減ってきているのが現状です。

こうした中、地域の伝統食材であるあぶらえを守り伝えていくという地元加工グループの活動が広がりを見せ、平成21年には生産者や加工グループによる「飛驒高山あぶらえ研究会」が発足し、生産・消費拡大、加工研究などに取り組んでいます。

あぶらえの油には血液をサラサラにするなどの効果があるとされるαリノレン酸が多く含まれているほか、茎や葉の特有の香りをイノシシやサルが嫌がるというわれ、獣害対策としても注目されています。

あぶらえは飛驒の伝統の味というだけではなく、健康食材や獣害対策作物としても魅力的の高い地域自慢の食材です。

あぶらえはシソ科の一年草で、この呼び方は飛驒地方をはじめ、長野、福島、埼玉、石川、山梨各県の一部で使われていますが、一般的には「荳胡麻」と呼ばれています。このほかに「ジュウネン」と呼ぶ地域もあり、これを食べていると十年長生きできるといわれていることが名前の由来という説もあります。

あぶらえを搾ってとれる油は燃料や食用として使われていま



特有の香りが広がるあぶらえ畑



独特の香ばしさが人気のあぶらえ五平餅

### 地域で発信。あぶらえの魅力

あぶらえは抗酸化機能が高く、生活習慣病予防などの働きがあるとされています。そういった機能性成分などについてPRする「あぶらえマッチングフェア」を開催します。

今後、料理や商品を通じた魅力発信に期待が高まります。

日時 3月2日(水) 午後1時30分～

場所 飛驒地域農業管理センター(冬頭町)

対象 飛驒地域の商工業者等

●問合先 農務課 ☎35-3141

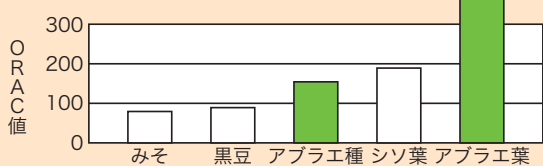


図 エゴマのORAC値(活性酸素吸収能力)  
緊急経済対策事業EBBF2プレ研究結果

H21(財)日本食品分析センター調 岐阜県中山間農業研究所提供

### 湯・遊健康講座 冬季水中歩行に お申し込みのみなさんへ

チケットの利用期限は3月末日までです。健康維持のためにも積極的にご利用ください。

なお、3月9日(水)は施設点検のためヒーロースイミングは休館日となりました。

●問合先 市民課 ☎35-3137

### 風雨がひどくても緊急情報をしっかりと確実に伝えます。 事業所での申込手続きはお済みですか？ 高山防災ラジオ

- 申込みは最寄りの電機商業組合加盟店で取り扱っています。
- 利用料は月額300円(平成25年3月まで100円を市が助成)です。
- 問合先 企画課 ☎35-3134
- 支所地域(国府地域を除く)のご家庭で利用されている戸別受信機は平成23年3月末で利用できなくなります。

