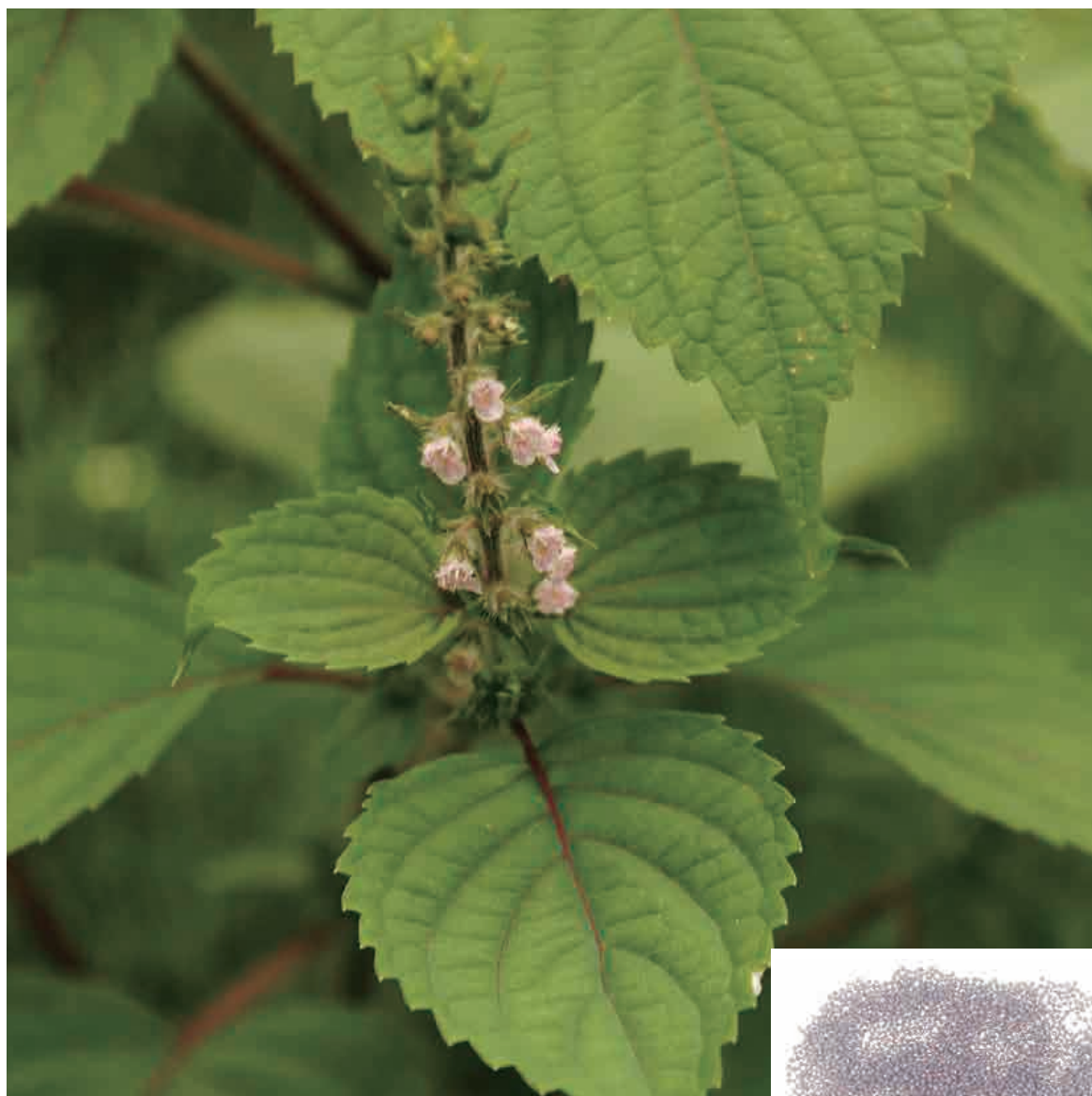


2021.11  
(公社)富山県薬剤師会  
広報誌

# とよ や 富 薬

# 11号

第43巻  
No.388



エゴマ *Perilla frutescens* Britt. var. *japonica* Hara (シソ科 *Lamiaceae*)

**生薬** エシ（荳子） 秋、茎葉が枯れ始めた時の晴天の朝に地上部を刈り取り、3-4日陽乾する。たたいて脱粒、選別し更に乾燥する。

**成分** 飽和脂肪酸：stearic acid, palmitic acid、一価不飽和脂肪酸：oleic acid, cis-vaccenic acid、多価不飽和脂肪酸：linoleic acid,  $\alpha$ -linolenic acid 等。

**効能** エゴマ油製造原料。喘息、痰切りや便秘に用いる他、血行障害防止や美肌効果などを期待し、健康食品として使われる。

生薬 エシ（荳子）

元富山県薬事研究所  
薬用植物指導センター

村上守一氏 写真撮影

## 〇〇表紙について〇〇



国内では本州中部～九州の谷川沿いなどに生える一年草で、植物学上はシソ (*P.frutescens* var.*crispa*) の変種とされ、高さ20～70cmになり、茎は四角形で直立し、0.2～0.3 mmの下向きに曲がった短軟毛を密生します。対生する葉は長さ8～12cm、幅6～8 cm、質は厚く、鮮緑色～濃緑色で、卵形～広卵形、先は尖り、鋸歯があります。葉面には短い白毛があり、李時珍 (1518～1593) が「表裏共に皆白いものは白蘇、乃ち荳である」と言っているところから紫蘇葉が紫色であることに対し、葉面が白毛で白く見えるエゴマ葉を白蘇とも呼んだようです。含まれる成分perilla ketoneを不快臭と感じあまり生食することはありませんが、韓国の焼き肉料理では肉などを葉に挟んで食べます。唐代の『本草拾遺』(739)には「荳の葉を擣いて蟲咬、及び男子の陰腫に傳ける」とあり薬用として、『延喜式』(927)には「内膳司、漬年料雑菜、荳裏二石六斗」とあり、漬物を荳の葉に包み食用したことが記されています。『救荒本草』(1406)には「救飢 嫩苗葉を採り、燥き熟し、油塩に調え食う」とあり、おいに食されたようです。

秋になると茎頂と葉腋から白色～淡紫色の唇形花を穂状に咲かせ、晩秋には結実し、4個の分果は偏球形で網紋があり、直径2mm内外で淡褐色～褐色を呈します。昔からこの種子をゴマと同様に炒って搗り潰し、味噌と和えて和え物にしたり、木曾地方で食べられる五平餅のタレに使っています。種子を搾った荳油はヨウ素価が200内外で植物油の中で最も高い乾性油のためペイント、印刷インクや和傘、油紙などの防水用にも用いられます。また、ナタネ油が使われるまでは、灯火用としても使われ、最近では食用としても認められドレッシングや料理の風味づけに使われています。

東南アジア原産で中国、朝鮮半島を経て日本に渡来したと言われています。日本海側の富山県富山市の小竹貝塚(縄文時代前期BC.5000～3000頃)からは縄文土器片に多くのエゴマの跡が見つかっています。恐らく土器を作る時に粘土に混ぜ込んだものとみられますが、一個の土器中に両手いっぱいになるほどの量が混ぜ込まれていることから、この頃には食用のための栽培が行われていたのではと推測されています。

有史に残る記録は飛鳥池遺跡北地区(7C～8C)から発掘された木簡に「荳子油三斗」とあり、『養老令』(757)には賦役令調絹給条に「荳油一合」と、『延喜式』にも典薬寮諸国進年料雑薬として撰津国荳子二升五合、相模国荳子二斗、下総国荳子二升などと記されています。

本草書『本草和名』(918)に「和名於保衣乃美」とあり、『倭名類聚抄』(931～937)には「葉大きくしかも毛あり。其の実白き者曰く荳(和名衣)」とあり、この頃には「エ」という名が付けられていたようです。先に栽培されていたゴマ(胡麻 *Sesamum indicum*)から燈油用の油を搾ったことと区別するため後に「荳胡麻」となったといわれています。また、『大和本草』(1709)には「荳 本草綱目、紫蘇の集解に時珍曰く、其の面背皆白き者、即ち白蘇の荳也。故に本草の目録にありて後は荳をしるさず。油をとりて雨衣にぬる。是紫蘇の類也。国俗荳の油を桐油と云う、誤りなり」と、『本草綱目啓蒙』(1803)にも「苗、葉、果実皆紫蘇に同じくして、香氣あり。唯、葉の色青く、花の色白し。野圃に多く栽え、子を収め、油に搾り、雨衣、雨傘の用に供じ、ちゃんを製す。又子を用て小鳥に飼う。原野自生のものを野荳と云う。俗にノエと呼ぶ。子小にして香氣特に烈しく、小鳥も食うことあたわず」と野生化したエゴマについても記しています。(村上守一 記)