



作家  
元国際線乗務員  
**黒木安馬**

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、(株)日本成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に『ファーストクラスの心配り』『あなたの人格以上は売れない!』(プレジデント社)、『成「幸」学』(講談社)、『出過ぎる杭は打ちにくい!』(サンマーク出版)、『面白くなくちゃ人生じゃない!』(ロングセラーズ)、『小説・球磨川』(上下巻・ワニブックス)などがある。  
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.3percent-club.com

21世紀だ! ————— 人生・農業リセット再出発 200

## 米油とエゴマ油

**油**を売る、と言えば仕事をさぼって無駄話をす  
る意味だ。本来は、江戸時代に髪油やアンドン  
の油売り商人が、逆さにした一升マスの粘性の  
高い油が一滴残らず落ちるのに時間がかかるから、  
その間に、お客と世間話をしたところから来た。  
その「油屋」といえば、昔は旅館を表した。旅人  
が夜道を歩くときの必携品だったチョウチンの油  
なども宿泊商売と同時に販売していたから、油屋  
の屋号も多い。

なぜ旅館を**旅籠**と呼んだのか? 馬の飼料を入  
れて運んだ竹籠はたごが転じて、旅行用の日用品などを  
入れて旅をするカゴ、その荷を宿で解いたからだ  
と言う。

**東**京ホテルニューオータニの森の中に、隠れる  
ように円形の瀟洒しょうしゃな鉄板焼レストラン『石心  
亭』がある。

学生時代、夜はフロントで通訳アルバイトをし  
ながら、将来はあそこで食事をする身分になりた  
いものと夢見ていた。先日その鉄板焼を頂きな  
がら、シェフが旬の野菜に油を振りかける時に、  
その油のことを聞いてみた。

これは「**米油**」ですよ、料理に合うのはこれし  
かないですね……。初めて聞く油の名前だった。  
シェフいわく、米油は、玄米を精米したときに出  
る米糠から抽出される植物油だ。糠ミソを素手で  
掻き混ぜると、油でギロギロになるでしょう、そ  
れほど米糠には油分が多いのですよ。普通の油は  
熱に弱くて酸化して劣化しやすいのですが、米油  
は抗酸化成分が豊富に含まれているので熱に強い  
のです。英語では“rice bran oil”、揚げ物に使っ  
ても劣化が少ないので何度も使用できて、味落ちが  
しない素晴らしい特徴があるのです。それに、油  
の切れが良く、カラッと揚がって、食感もサクサ  
クです。米油は血中コレステロールを下げる効果  
が植物油の中で最も高いそうですよ。大豆の6倍  
も植物コレステロール、食物繊維があるので動脈

硬化の改善や、脳梗塞や心筋梗塞予防に良いと言  
われています。日本で製造されるポテトチップス  
は、米油で揚げられたものもあるそうですからな  
……。

**知**らなかつた、聞いてみるものだ。それからす  
ぐに、通販で取り寄せて愛用しているが、料  
理が格段に美味しくなった。

「エゴマ(荳胡麻)油」は、荳原などの地名があ  
るように、「荳」は日本では昔から使われてきた。  
「ジュウネン」と呼ばれるシソ科の一年草の植物  
で、不飽和脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含んで  
いる。 $\alpha$ -リノレン酸は、体内でEPA(エイコサペ  
ンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を作  
る原料となる。エゴマ油には現代人に不足してい  
る必須脂肪酸 $\alpha$ -リノレン酸が55%以上含まれる。  
人体内では作れないので、毎日の食生活に欠かせ  
ない油として重要である。EPAやDHAは、脳細  
胞を活性化させ、学習能力向上、血中の中性脂肪  
の低下、血栓予防、血圧低下、癌予防などの効果  
があると証明されている。医者が見せてくれた映  
像で驚いたのは、重度の認知症のお婆ちゃんが、  
医者からスプーン一杯のエゴマ油を毎日与えられ  
た結果、3カ月後には、何と普通の会話ができる  
ようになり、まったく健常者と変わらないまでに  
快復! 脳内の細胞間をつなぐ組織が活性化され  
た結果、記憶機能が正常化されたい。

これも早速、ネットで調べて、純国産で、価格  
も製品も安心確実な商品を探し当てた。サラダに  
かけても、スパゲッティにかけても美味しく、癖  
が無い。ついでに、エゴマの種も買って来たが、  
消しゴムの粒より小さくて大丈夫かなと心配しな  
がら、初夏に直播してみたら、10月中旬には私の  
胸ぐらいまで伸びて、シソと間違えるほどそっく  
りな花と実が付き始めた。これでアルツハイマー  
には、しばらくは縁がなくなりそうだが、アル中  
ハイマーはまだまだ続くかも。