

「あきしまささげ」のおいしい食べ方

○あきしまささげ（飛騨・美濃伝統野菜）



「あきしまささげ」は飛騨地方で古くから農家の庭先で栽培され、秋の収穫時に莢の表面に紫色の美しい縞模様があらわれることから「秋・縞・ささげ」と呼ばれていますが、いんげんまめの仲間です。この特徴ある縞模様は高標高の飛騨地方ならではの朝昼の気温差と強い紫外線により浮かび上

がってきますが、熱湯で湯がくと鮮やかな緑一色になることから「湯上がり美人」とも呼ばれています。

地元では一般的ないんげんまめと同じように若い莢をさっと湯がいた「湯上がり美人」にしてマヨネーズやドレッシングをかけて食べることが多いようで、「すじ」が無いのも特徴です。あきしまささげの料理を紹介します。



1 あきしまささげのアブラエ和え

材料
あきしまささげ
アブラエのたれ

料理法

- ①あきしまささげは熱湯で柔らかく塩ゆでし、水に入れる。
- ②水気を切って1本を3つくらいに斜め切りする。
- ③あきしまささげをアブラエのたれで和える。



※飛騨地方では「エゴマ」のことを「アブラエ」と呼んでいます。



2 あきしまささげと豚ひき肉の唐辛子味噌いため

料理法

- ①あきしまささげを塩ゆでし、半分に斜め切りする。
- ②しょうが、にんにく、ネギはみじん切りする。
- ③トウバンジャンに赤みそ、砂糖、酒、しょうゆを合わせる。
- ④ ②、ひき肉の順で痛め、③を入れ、水50ccと①を加えて煮て、水溶き片くり粉でとじる。

材料

あきしまささげ
豚ひき肉
しょうが
ネギ
にんにく
トウバンジャン
赤みそ、砂糖
酒、しょうゆ
片くり粉、油



3 あきしまささげの天ぷら



材料

あきしまささげ
人参
プロセスチーズ
天ぷら粉
油

料理法

- ①あきしまささげは堅めに塩ゆでする。
- ②人参は短冊切りし、堅めにゆでする。
- ③プロセスチーズも短冊切りする。
- ④ ①②③を天ぷらの衣につけ、揚げる。

4 あきしまささげの豚肉巻き

材料
あきしまささげ
豚肉
砂糖
しょうゆ
みりん
油

料理法

- ①あきしまささげは堅めに塩ゆでする。
- ②あきしまささげに豚肉を巻き、フライパンでいためる。
- ③砂糖、しょうゆ、みりんで味付けしてからめる。



5 トマトとあきしまささげの和風ドレッシングかけ

材料
あきしまささげ
トマト
和風ドレッシング

料理法

- ①あきしまささげは塩ゆでし、4つ位に斜め切りする。
- ②トマトはサイコロに切る。
- ③ ①と②を和風ドレッシングであえる。



6 あきしまささげのポークチャップ

材料
あきしまささげ
豚肩ロース薄切り
塩・こしょう
小麦粉
生しいたけ
油
酒・ケチャップ
ウスターソース
水



料理法

- ①あきしまささげを塩ゆでし、斜めに切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の豚肉をこんがりと焼いて取り出す。
- ④③のフライパンにスライスしたしいたけ、酒、ケチャップ、ウスターソース、水を加えて煮立てる。
- ⑤③の豚肉を戻し入れ、再び煮立ったら火を止める。
- ⑥⑤に①を加えて混ぜる。

7 あきしまささげのマヨネーズ和え

材料
あきしまささげ
マヨネーズ

料理法

- ①あきしまささげを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズを付ける。

