

ささげ(あずきささげ)

カウピー(Cowpea)とも呼ばれます。

ササゲは平安時代には既に栽培されており、お赤に欠かせないお豆です。

(※あずきよりやや皮が固めです。「が切れない」と武家社会ではささげを赤に使ったそうです。)

形・色は小豆の少納言に大変大変似しています。栄分も小豆と似ています。

ササゲの名前の由来は、サヤの先が上に反り返り、物が「捧げる」手の形に似ているからです。

サヤを牙に見立て「々牙(ささげ)」の名が付いた、という説があります。

又、豆が角張っていることから**大角豆**(だいかくまめ)とも呼ばれています。

ササゲは大変種類が多く、約180種もあるそうです!

●蔓性でサヤが30~100cmと長いもの…主に、若サヤを絹サヤエンドウの様に食す種類。

日本の**十六ササゲ**、**三尺ササゲ**、**五尺ササゲ**、**不老ササゲ**など

●蔓性又は蔓しの矮性で、10~30cmのサヤを持つモノ…乾実向き。

日本の**時ササゲ**、**アズキ**(小豆) **ササゲ**、**ウズラササゲササゲ**等。

●蔓が殆ど伸びず、草丈が低く、10cm程度の莢が斜め上に反り上がり、円柱状になるもの…主に家畜のとして。ヤッコササゲなど

種蒔きの目安
常滑市内では
5月上 中旬~

2006/8/28

常滑市内にて

●支柱なしで、草抑えとして土手などに這わせても収穫できます。(それこそ植えっぱなしでOK。虫食いは1~2割ぐらい)
●支柱を使えば収穫しやすく、虫の被害にあいにくく、雨などに浸かってカビにくくなります。

●9月上~中旬頃黄色⇒紫色の花が咲きはじめます。花の咲き始めが大変待ち遠しく感じられます。花からさやへはグングン生長!!

10月頃~●さやの色が茶色くなってきたものから順に収穫。

しっかり乾燥させて左下の写真のようになつたらさやをとつて、豆にして保存します。

●豆だけにし、長期保存する場合は虫がつかないようにビンなどに入れておきます。



↑ 左はミカンの木の間で、

地這い状態で栽培したため、全部が少しカビっぽいさやに。

右は庭の片隅で竹の支柱と植木に絡ませて栽培したもの。さや全体に「明らかな差」ができてしまいました。



赤 ※全部試してみました。水煮、甘煮、柔らか煮(保存用)と分けてバリエーションをお楽しみください。

材料 ささげ 1/3カップ もち米 3カップ、水 4カップ ごま塩 少々

- 豆のあくを取る。
- 圧力鍋に水4カップとあずきを入れふたをして強火にかける。
- おもりがゆれ始めたら弱火で3分加熱し、火を止め自然冷却で減圧する。
- 煮汁を別の容器に入れ、あずき(ささげ)はザルにあける。下記量を残し、後は捨てる
- 煮汁2+1/2カップ・もち米・あずき(ささげ)を圧力鍋に入れふたをして強火にかける。
- おもりがゆれ始めたら弱火にして4分加熱し、火を止め自然冷却で減圧する。



※多めに煮て、小分けブロックを作って冷凍保存しておくと重宝します。

豆を下煮した後
は、炊飯器でも
お試しください

豆のマリネ(酢豆) (又はシンプルに甘酢漬けでも)

材料 (あれば大豆やインゲン豆など一乾一彩りがよくなります)、ささげ(乾)各50g

- 大豆とささげをゆでる。
- マリネ液Aにローリエを加えて煮立て、1)を加えて1時間以上漬け込む。
マリネ液A 大さじ2、ワインビネガーサーティ二 2、バルサミコ大さじ2、レモン汁小さじ2、白ワイン70ml、サラダ油70ml、塩小2/3、粒こしょう(白)5粒



蒸しケーキ

材料 あずきささげ等(甘煮)120g、ホットケーキミックス100g、卵大1、

牛乳大さじ2、(サラダ油大さじ2)

- ホットケーキミックスに卵、牛乳、(サラダ油)を加えて混ぜ、なめらかになったら豆を加える。
- プリンカップにカップを入れ、1)の生地を7分目まで入れて、蒸気の上がった蒸し器で15分ほど蒸す。



甘納豆

材料 大正 時豆50g 砂糖50g グラニュー糖3g×5本 写真は 時豆ですが、これを参考に作ってみました。

- 一晩たっぷりの水に浸水した豆を流水で良く洗う。
- 豆の4倍程度の水を入れ弱火で煮こむ。
- 1時間位で柔らかくなったら砂糖を加える。煮崩れに注意!!
- 水分が少なくなったら水切りをのせたザルにあける。
- 水分をできるだけ抜く。
- 一粒づつ丁寧に平らな皿に広げる。
- グラニュー糖をまんべんなく振りかける。
- 暫く糖分を染ませ、完成。



餡(あん) 小豆餡と同じように煮ると大変美味しいいただけます。冷凍保存もできます。

餡 (あん)**冷凍保存ができます。**

⇒ **ぜんざい・羊羹・寒天寄せ** 更に煮方、練り方次第でさらに応用ができます。

小豆と同様（※皮が小豆より固め）、あくをとり、焦げないように味付けして煮れば出来上がり。

材料・あずきささげ 200g、赤砂糖（白砂糖でも可）180g、（黒砂糖 50g）、塩小さじ1くらい

1. 虫やごみを取り き豆を洗う。1晩たっぷりの水につけておく。
2. 豆をたっぷりの水から煮る。 中でびっくり水を入れるので、鍋のフチまで満たさないこと。
ぐつぐつ沸騰して豆が浮いてきたら、コップ1杯くらいの冷水を入れる。豆はびっくりして沈む。
これを2回くらい繰り返す。
圧力鍋の場合は「あずき」に準じて少し長めに1回加熱し 冷ます。（鍋説明書をよく見てください。）
3. ゆで水が赤黒くなつて豆がだいぶ膨れてきたら、いったんザルにあけて、豆を水洗いする。潰したり傷つけたりしないようにやさしく水をかける。（アクを取る。圧力鍋の場合も同様）
4. また鍋に戻して、新しい水を豆がかぶるくらい入れ、沸騰したら、豆が踊らないくらいの超弱火にして、差し水をしながらゆっくりと煮る。（かき混ぜない）水の量はあくまでかぶるくらいをキープできるよう、水が少なくなつたら差し水を繰り返して1時間くらい煮る。（多量の水でグラグラ茹で続けると、皮がやぶけ豆の中身が流れ出る。）
5. 豆が指で潰せる程度の柔らかさに煮えたら、ザルで湯きりして鍋に戻し、味付け。（豆の皮が破けないように注意！中身が流れてしまう）
ぜんざいにだけするときは、この状態から味を調えていく。

参考写真 ⇒



6. 「餡」にするときは、赤砂糖を何度かに分けて入れ、豆を潰しながら練るようにして水分を飛ばしていく。甘味がいい頃合になつたら最後に好みで黒砂糖を入れ、味見しながら塩加減でコクを出す。

参考写真 ⇒



7. これでひとまずできあがり。
このまま一晩置いて、味をなじませる。
(冷凍保存するなら、この状態がいいでしょう。)

参考写真 ⇒



8. お にからめるときは、お を焼くのにタイミングをあわせて、
ぜんざいの時は更に水を足してゆるめて、加熱して練り直す。
ぜんざいの時は好みで水 き片栗粉を少々いれると「とろみ」が出る。

参考写真 ⇒

