

今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「あきしまささげ」～



飛驒地域で古くから栽培されるインゲン豆の仲間で、秋の収穫時にサヤの表面に紫色の美しい縞模様が表れることから「秋・縞・ささげ」と呼ばれています。熱湯で湯がくと緑一色になることから「湯上り美人」との別名もあります。

高山市では28戸の農家が栽培しており、8月下旬から10月末まで主に中京方面に出荷しています。

また、あきしまささげは岐阜県の「飛驒・美濃伝統野菜」に認証されています。

「あきしまささげのポークチャップ」

〈材料〉

あきしまささげ、豚肉、シイタケ、塩コショウ
小麦粉、酒、ケチャップ、ウスターソース

〈作り方〉

- 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、塩コショウして小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉をこんがり焼いて取り出す。
- ④ ③のフライパンに、スライスしたシイタケ、酒、ケチャップ、ウスターソース、水を加えて煮立てる。
- ⑤ ④に豚肉を入れて、再び煮たったら火を止める。
- ⑥ ⑤に①を加えて混ぜる。



「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

〈作り方〉

- 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、プロセスチーズも短冊切りにする。
- ③ ①②③を天ぷら衣につけて、油で揚げる。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議