

36. ささぎ豆

最上地方

材料

ささぎ豆	2カップ
砂糖	3カップ
塩	少々
みりん	大さじ1

作り方(準備)

- ささぎ豆を洗って3倍位の水(干し豆は水に漬けて一晩おくと2~2倍半にふくれる)に漬け、一晩おく。

そのまま茹でて煮たったら水を替え、再び煮る。柔らかくなるまで。

豆が柔らかくなったら、そのままの状態です30分蒸らす。豆はこの間に水分を吸収するので、いっそう柔らかく仕上がる。

それに砂糖を入れる。次にみりん、

塩を入れ、鍋を静かに動かし、水分を蒸発させながら煮る。

ポイント

- 柔らかくするために、煮てから蒸らす。

37. 甘納豆

最上地方

材料

ささぎ	2.5カップ(350g)
シロップ	
砂糖	650g
水	1カップ強
まぶし用の砂糖	大さじ3

作り方

ささぎは、形の良い物を選び、一晩水に漬けておく。

そのまま静かに煮る。(ささぎの皮が切れないように)

柔らかくなったら静かに水を切り、別に作ったシロップに入れる。

次の日、ささぎをすくい上げて、シロップを煮詰める。濃いシロップになったら、ささぎを入れ、2時間位おく。火から下ろし、急冷しながら砂糖をまぶす。

応用

ささぎ豆は味噌との相性もいいので、砂糖を控えて味噌の味に仕上げても良い。

(鮭川村 泉会)

津藤 洋子