

個性派野菜を育てよう

三尺ササゲ

たけい・としのぶ



タケイファーム代表。1967年、千葉県松戸市生まれ。イタリアンやフレンチの専門店の依頼を受け、年間140種類以上の特殊野菜を育てている農家。皿の大きさまで考慮に入れるオートクチュール（オーダーメイド）栽培と、新品種に挑戦し続ける旺盛な開拓精神で、料理人たちから厚い信頼を得ている。

※栽培法・栽培データは武井さんの畑がある関東南部を目安にしています。

名前のいわれは、さやの長さが3尺（90cm）にもなるからとされている。けっして大げさな表現ではない。育て方によっては3尺どころか4尺にもなるというから驚きだ。大きいからといって味わいが大ざっぱということはない。味も食感もインゲンに匹敵する。いや、それ以上だ。

同じマメ科だがインゲンとは別もの

ササゲとインゲンは同じマメ科。葉や実の形はそっくりだが、生育条件に大きな違いがある。一般的にマメ科野菜は根に共生する根粒菌が空中の窒素を地中に固定してくれるので、**窒素肥料は少なくてもよい**。インゲンは例外で、窒素分が少ないと花芽の分化少なくなる。

ササゲの場合、インゲンと同じ感覚で窒素肥料を多めに与えてしまうと、葉ばかりが繁茂して花が減る、いわゆる蔓ぼけが起きやすくなる。よく似ていても性格がまるで異なる野菜であることを理解しておきたい。

インゲンは高温下で花が落ちやすくなるのにたいし、ササゲ仲間は影響を受けにくい。夏真っ盛りになるにつれ勢いが衰えていくインゲンに対し、三尺ササゲは次々さやを伸ばしていく。

「丈夫な野菜笠支柱を立てたあとは放任でかまいません。ただし**熱帯原産で低温には弱いので、あまり早播きしないようにだけ注意**してください」と武井さんはアドバイスする。

食味を重視するなら超若採りがおすすめ

4～5株もあればじゅうぶん楽しめる。夏の盛りになると次々ときやが大きく伸び始めるので、収穫期を逃さないようにしたい。「どんどん長くなっていくのを見ているのは楽しいですが、50センチを超えると、かたくなり味が落ちます。**わたしは長さで30センチくらいまで、鉛筆より少し細いくらいのうちに収穫**してしまいます。

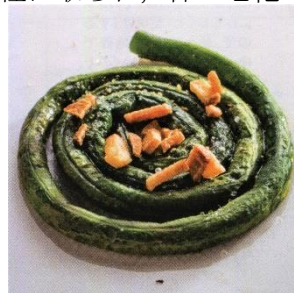
料理店には、この長さでもじゅうぶん喜んでいただいています。

大きくなったさやは油揚げと一緒にと煮こむのがおすすめ、かたさが持ち味になってとても食べごたえがある。かき揚げにするにもいい。残したままにすると養分が種に取られ、株の老化が早まる。収穫時期が短くなるので、早く食べてしまうのが得策だ。

インゲンより歯ごたえがあり、

どっしり旨みがあるので、

もぎたての三尺ササゲを電子レンジ（600ワット）で30秒だけ加熱。やわらかくなったところでぐるぐる巻き、オリーブオイルで片面のみ



焼く。味つけは塩だけ。トッピングは揚げニンニク。「せっか くの長さを生かしたいので、姿焼きにしてみました。味つけは単純なほうが、本来の甘さ、歯ざわり、コクがわかりますよ」と武井さん。

1 株間30センチでじかまき

水はけのよい畑なら平畝でよい。土に1平方メートルあたり有機質肥料300グラムとカキ殻石灰100グラムを入れ、しっかり耕しておく。

発芽適温は25℃。あまり早くまくと、発芽後に寒さで生育障害を起こすことがある。本州以南でも5月後半以降にまくこと。

移植に弱いので直播きする。深さ3センチの溝を掘り、30センチごとに2粒ずつまいて覆土する。

2 蔓が出始めたら支柱を立てる

株間を広くとってあるので間引きはせず、そのまま生長させる。蔓が出始めたら1メートルくらいの仮支柱を立てて誘引する。「遅れると蔓同士が絡み合うので注意！」

3 ネットを張り、誘引する

蔓が仮支柱の先端まで伸びたら本支柱を立てネットを張る。草勢が強く背丈が3～4メートルにもなるので、低めのネットに誘引させるほうが収穫は簡単。長さ2メートルほどの支柱を3メートルごとに深く差し、目合いの大きな園芸ネットをピンと張る。両端には太い支柱を差して倒れにくくする。「蔓は伸ばしたい方向へ絡めていってください」

4 色鮮やかなうちに収穫

豆の凹凸が見えない濃緑色のうちが収穫の適期。「さやを味わうので、中の豆のことは意識しなくてかまいません」



『やさい畑』2018年春準備号

※平成28年（2017）は、何らの事前学習を積まない中で、小菜園で生育管理した「三尺ササゲ」であったが、平成30年の新春に買い求めた『やさい畑』に武井敏信先生が個性派野菜を育てようとして、種播きから収穫までを解説紹介されており、今年からの栽培に早速活かしたいとして1/7に同書をコピー編集させていただいた。