



伝統の具材を作ろう
 朴葉寿司の具材は、現在ではスーパーマーケットで買える食材ばかりですが、ふき(山ぶき)や乾燥椎茸があれば、自分で作ることができます。

【 きやらぶき 】

- 鍋かフライパンに入るくらいの長さに切って、水洗いする。
- 水気を拭き取りまな板の上で板ずりする。(塩をまぶしてこする)
- 鍋(フライパン)に水を入れ沸騰させ、板ずりしたままのふき(山ぶき)を熱湯に入れる。
- 再び沸騰してきたら、1~3分ゆでる。
- 冷水にとり、ふき(山ぶき)の皮を剥く。
- 食べやすい長さに切って煮付ける。

【 椎茸の甘辛煮 】

- 椎茸を水洗いをして汚れやほこりを落とす。
- 水に浸け、浮き上がらないようにして柔らかく戻す。(5時間以上おく) ※戻し汁は残しておく
- 戻した椎茸の軸を切り落とす。(根元の硬い部分だけ捨て、残り部分も薄切りにして使う)
- 強火で煮るとあくがでるのであくをていねいに取る。
- 落し蓋をして、弱めの中火にして煮る。
- 途中弱火にして、味をなじませながら味を確かめる。

きやらぶきの煮汁

- 出汁 6~8
- 砂糖 1
- みりん 1
- 酒 1
- 醤油 1

椎茸の甘辛煮の煮汁

- 椎茸の戻し汁 6~8
- 砂糖 1
- みりん 1
- 酒 1
- 醤油 0.8~1

※目安は鍋に入れた椎茸が煮汁でかぶるくらいの分量です。

煮汁の分量は割合で覚えよう!



1 包む /

1 左右を折りたたむ



START

4 包む

朴の葉で四角く包み、開かないようにとめます。とめる方法は、ひもで結んだり、爪楊枝、輪ゴムなど、家庭によって様々です。



2 包む /

2 奥側を折りたたむ



3 包む /

3 手前側を折りたたむ



美しく包まれているのが
 恵那の朴葉寿司の特徴です!

朴葉が小さい時の包み方もわかります!



CHECK

一目瞭然!
 レシピ動画



QRコードを読み込むと、朴葉寿司のレシピ動画が流れます。ちょっとしたポイントも解説しています。

4 包む /

4 葉をとめる

ワラで十字に結ぶ



茎部分を爪楊枝代わりに



GOAL