

朴葉寿司を作ってみよう!



朴葉寿司

伝統食の朴葉寿司を作ってみよう!



動画はこちらから

恵那料理教室
【恵那の味・伝承講座】

ココ! POINT

牛乳パックの底を1cmくらいの高さで切ったものや、小さな豆腐の空きパックなどを型として使うとちょうどよいサイズになります。

ご飯をはかる便利グッズ

牛乳パック



豆腐パック

木型

クッキング START!

- 1 前の晩に米を洗い、浸水させておく。水を少なめにし、通常より若干固めにご飯を炊き上げる。
- 2 酢に砂糖と塩を混ぜ合わせて火にかけ、砂糖が溶ける程度まであたためる。炊き上がったごはんにしし酢を加え、よく切り混ぜる。
- 3 洗った朴葉を酢水でよく拭き、ごはんを上のにせる。

- 4 3に具を並べ、包んでつまようじで留める。

具材を変えてオリジナル朴葉寿司にも挑戦してね



「朴葉寿司」の話 里山の初夏のごちそう



市内各地でこだわりの朴葉寿司が作られているよ



作ろう!

知ってる?

教えて!

朴葉寿司

朴の葉について

オススメ具材

朴葉寿司の歴史

朴葉寿司のエコな話

朴葉寿司市内分布図

で主に製造・販売されています



「朴葉寿司」は文化庁100年フードに認定されています。

令和5年3月発行

氏名

【取材/協力】 恵那の朴葉寿司プロジェクト

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU



岐阜県恵那市

初夏を彩る恵那の味「朴葉寿司」

恵那を含む東濃地域をはじめ飛騨や中濃、長野県や奈良県の一部にも古くから伝わる「朴葉寿司」。ホオノキの葉がさわやかに香り、山の幸、畑の幸が美しく飾られたお寿司は、恵那の誇る華やかな郷土食です。

現在は魚介や肉も使うなど、個性に富んだ朴葉寿司がたくさんあるよ

朴葉寿司 徹底解説!

朴葉寿司の具材を見てみよう

オーソドックスな具材をのせました。みんなで作るとおいしさもひとしおです。



錦糸玉子

溶き卵を薄く焼いた薄焼き卵をせん切りにしたものを

椎茸の甘辛煮

干しいたけを甘辛く煮含めたもの

鮭フレーク

鮭の身をほぐしたものに塩などを使って味付けされたもの

紅しょうが

生姜を梅酢に漬けたもの

しその実

塩漬けなどの漬物を使います

きやらぶき

フキの茎の佃煮



恵那の田園風景



朴葉の木について

朴の木は、別名「ホオガシワ」とも呼ばれ「カシワ」は、食物を盛る大型の葉、炊葉(かしきは)が語源です。



初夏に茂る朴の葉

ホオノキ(朴の木)

朴の葉が採れる「朴の木」は、通常、幹が灰白色で真っすぐに伸びています。また、樹齢を重ねると樹皮に皮目(横線)が現れますが、通常はほぼ滑らかで、山中でも容易に見分けがつかず。また、樹皮や根皮を乾燥させたものは、消化器の疾患や精神神経症をやわらげる生薬としても用いられていました。

植物データ

別名/ ホオガシワ、フーノキ、ホーバ
分類/ モクレン科モクレン属(落葉高木)
原産/ 北海道、本州、四国、九州、中国



朴の花



朴の木・樹皮



朴葉寿司のエコな話

朴葉寿司は、箸がなくても葉でまとめながら食べることができ、皿代わりにもなることから、昔から農作業や山仕事に持っていく食事として重宝されてきました。食べ終わったあとの葉は自然に返すこともできます。入れる具材も地元で手に入るものが基本。朴葉寿司は、まさにエコな食べ物なのです。

地元の素材がたっぷり



おいしいな えな 朴葉寿司

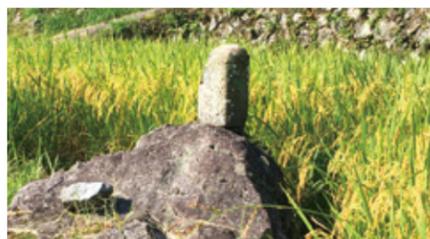
知ってる? ヒストリー



朴葉寿司の歴史

恵那の農山村に伝わる稲作文化

海から離れた山あいの恵那は、昔から稲作中心の農山村でした。古来から「田の神」をまつる信仰があり、農民の1年間のスケジュールのほとんどは「田の神」と共にある農耕儀礼の年中行事に沿って決められていました。



坂折棚田の田の神

米づくりと朴葉料理

八十八の作業がある米づくりの中で、田植えは最大のイベント。「田の神」にお酒や食事をお供えし、「ハレ」の日としてごちそうを楽しみました。田植えは旧暦の節句(6月5日頃)に始まり、半夏生(7月2日頃)まで終わるのが通常で、恵那では朴葉の若葉の季節と重なっていました。「ハレ」の日のごちそうである朴葉料理が、現代の朴葉寿司に進化していったといわれています。



家族で朴葉寿司づくり

朴葉寿司に昔から使われるオススメな具材

お店や家庭、地域によって具材はさまざま。好きな具材をのせて・包んで楽しみましょう。



しめ鯖



ツナの甘辛煮



菊ごぼう



へボの甘露煮



さくらでんぶ



焼肉



ウィンナー



あさりしぐれ煮



たけのこ



さやえんどう

他にも朴の葉を使ったお菓子や料理もあるね

