

伝えます
朴葉寿司のすべて



「朴葉寿司」は
文化庁100年フードに
認定されています。



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU



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)

ようこそ、 朴葉寿司の世界へ

朴葉寿司は、朴葉に酢飯と具材をのせて包んだ郷土食としてこの地域で親しまれてきました。恵那の朴葉寿司には、特別決まったことはありません。具材や包み方も個性豊か。朴葉寿司ひとつひとつに様々な想いが包まれています。シンプルだけど、奥深い朴葉寿司の魅力を紹介します。

朴葉の香りは季節の便りです

友達とみんなで
作るのが
楽しいよね!

毎年
たくさん作るのが
うちの決まり

手作りの味を
これからもずっと
大事にしたい

子どもたちが
喜んでくれるのが
何より嬉しい

孫にも
この味を
伝えてほしい

へぼを
入れるのが
うちのこだわり!

昔は習わなくても
誰でも作れる
ものでした

庭の朴の木を見ると
朴葉寿司作らなきゃって
そわそわするわ

朴の葉に酢飯と具材をのせて包んだ
恵那の郷土食。



朴葉寿司とは

恵那 朴葉寿司の特徴

- 具材は好きなものを
彩りよくのせまじょう。
- 朴葉の香りを
感じまじょう。
- たくさんできたら
お裾分けまじょう。
- 楽しみながら
つくろまじょう。

もくじ

- P03~P04 初夏を彩る恵那の味
- P05~P08 朴葉寿司の歴史
- P09~P10 図解 朴の木の全て
- P11~P16 私にとっての朴葉寿司
- P17~P18 朴の木の活用
- P19~P24 作ってみよう朴葉寿司
- P25~P26 朴葉寿司の進化
- P27~P28 地域での取り組み
- P29~P30 朴葉寿司でまちづくり



初夏を彩る
恵那の味

桜が散り、田んぼに水が張られ、
田植えが始まる。

風景が青々と変わっていく、
恵那の初夏。

私たちは、ふと思い出す。
そろそろ、朴葉寿司の季節じゃないかと。

家の庭、近くの裏山、スーパーマーケット。
いそいそと朴葉を集めてきては、
さあ中身は何にしようかとあれこれ考える。

そしていつも私たちは、
誰かのことを思い浮かべる。

明日のお昼ご飯に出したら、
子どもたちはどんな顔をするか。

みんなで楽しく
伝えていきたいね



葉っぱで
あそんだよ



わたしも
お手伝いしたよ



最近越してきたあの子にあげたら、
なんて言うだろう。
中身は何にしようかな。

朴葉寿司、それは私たちにとって、
そわそわする夏の始まりの合図。

いろとりどりの朴葉寿司とともに、
誰とどんな初夏を迎えようか。

初夏を彩る、恵那の味。





知ってる人も知らない人も、
朴葉寿司のことがよく分かる

朴葉寿司の歴史

稲作の文化と深く関わる
恵那の朴葉寿司のルーツに迫る

稲作の恵那

恵那は昔から、海から離れた山間で、稲作中心の農山村でした。稲作文化には古来より農神として「田の神」をまつる信仰があり、農民の一年間のスケジュールの大半は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

米づくりといわれ

米づくりには八十八の作業があり、中でも田植えは最大のイベントで、「田の神」に酒や食事をお供えしました。田植え中には田植え飯を「田の神」ともにとり、これら行事にする食事は「ハレ食」として、ふだん粗食を強いられる農民に許されるご馳走の機会でした。

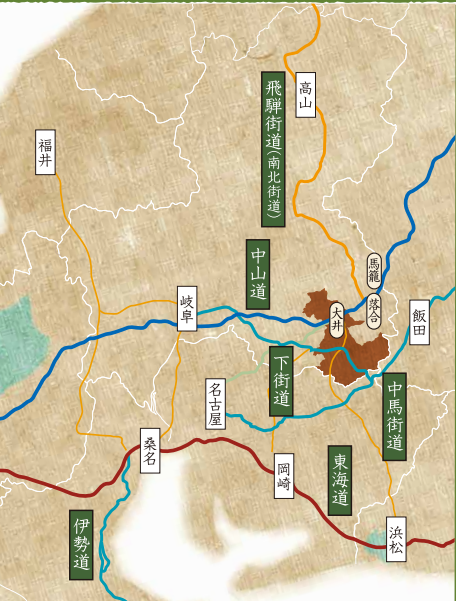
田植えは旧暦の節句（6月5日）前後に始まり、半夏生（7月2日前後）までに終えることが通常なっており、これは恵那地方では朴の若葉の季節と重なり、朴葉飯や朴葉餅、現代の朴葉寿司に進化してきたといわれています。

携帯食として便利

朴葉は大きく、厚く香りがよく殺菌作用があるといわれ、昔の人はお皿など食器として、包んで携行する用具や弁当や個包装としても利用していました。また、朴の葉は燃えにくくしつかりしているので、焼き皿（飛驒の朴葉味噌）としても使われました。

街道の交流地点

恵那市は江戸時代に制定された主要街道「中山道」が東西を貫通し、中津川から富山へ通じる「南北街道」、岩村街道から三河へ抜ける「中馬街道」などの脇街道も多岐に分かれて、江戸から京へ、そして伊勢さんへと、東西南北を行交う旅人や行商たちの往来で賑わいました。



寿司の豆知識

鮎

発酵させたご飯に魚を漬け込んだ保存食を指す漢字だった。（今のなれずし）

鮓

なれずし以外の、酢飯に魚介類などを合わせた握りずしや押しずし、巻きずしなどを指す。

寿司

結婚式や祝い事の席で出された御馳走だったことから「寿を司る」の縁起を担いだ当て字。

朴葉寿司は
とっても奥深いんですよ

教えてくれた人

絵本専門士 森岡由紀子さん

フリーの司書として活動するかわら、朴葉寿司プロジェクトの歴史担当として朴葉寿司のルーツを探っている。



違いが楽しい！ 各地域の朴葉料理

朴の葉を使った食は、岐阜県飛騨、中濃、東濃、長野県南部に存在しています。朴葉寿司だけでも、包み方や具材にそれぞれの地域の特徴がでています。その地域で根付く朴葉の料理は、どこか懐かしい郷土の味を伝えています。



飛騨の朴葉味噌

山で朴葉を皿代わりに焼き味噌をしたのが始まりといわれている。茶色く落葉した朴の葉を使う。



白川の朴葉寿司

具は酢じめの鮭、ふき、しぐれ、しょうがなど。

SHIRAKAWA Hoba Sushi



加子母の朴葉寿司

具は鮭の切り身、舞茸、きょうぶぎ、紅しょうが、椎茸など。

KASHIMO Hoba Sushi



郡上の朴葉寿司

寿司飯に刻んだ具をまぜたものを朴葉に包んでいる。



恵那の朴葉寿司

山の幸(きょうぶぎ、椎茸の甘辛煮、紅しょうが、たけのこ、へぼの甘露煮)や酢じめの魚だけでなく、さくらでんぶ、錦糸玉子などを盛って、とても華やか。

ENA Hoba Sushi



Hoba Area Data

飛騨地域

朴葉の落ち葉を使った朴葉味噌。

中濃地域

朴葉寿司(まぜずし、のせずし、二つ折り)

東濃地域

朴葉寿司(のせずし。四角に折りこみ、紐でしばる)

長野南部

朴葉寿司(のせずし。四角に折りこみ、紐でしばる)、朴葉餅。

ほお～
Ho～

朴葉の豆知識



「朴(ほお)」は「包(ほう)」の意で、昔から食べ物を盛ったり包んだりするのに使われてきた。

色々な具材で華やかなんです

植物データ

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

別名のホオガシワがもとの名。
カシワは、食物を盛る大型の葉、炊葉(かしきは)が語源。
「ホオ」は、包(ホウ)の意、あるいは中国の厚朴との説もあるが不明。



朴の木ってこんな木 朴の木の全て

【 朴の花 】

爽やかな風に乗って甘い香りが広がります

5～6月頃に白い花を咲かせます。大きさは15～20cmもあります。花びらは6～9枚あり、「両性花」といい、ひとつの花に雄しべと雌しべが存在します。咲き始めは白色ですが、しだいにクリーム色を帯びてきます。



花言葉

誠意ある友情

【 朴の葉 】

万葉集にも記されている葉の活用!

大きな葉は、古くから食べ物を包んだり、食器の代わりとして利用されてきました。7枚ほどの葉が輪になって付いており、「輪生」といいます。葉には殺菌作用や防カビ効果があり、包むと良い香りも移ります。



万葉集

原文

皇神祖の遠御代御代はい敷き
折り酒飲みきといふそこの保
宝我之波

意味

古の天皇の御代には折り畳み、
酒を飲んだそうだ、この
朴の葉は



ホオノキ(朴の木)

高さ20m以上、直径1mに達するものもある。枝が少なく、まっすぐな樹形となる。各地の山野に自生し、全体に芳香があり、大きな葉と花、細工がしやすく美しい材など、人の生活の中で広く親しまれてきた。各地の正月や盆の行事の中でも広く登場する。

幹は灰白色で真っすぐに伸びることが多い。樹皮は樹齢を重ねると皮目(横線)が入るがほぼ滑らかで、山の中でも比較的分けやすい。

生薬としても利用される!?

ホオノキの樹皮や根皮を乾燥させたものを「厚朴」といい、消化器の疾患や、精神神経症をやわらげるための生薬として古くから用いられていました。



interview

私にとつての

朴葉寿司



女性活躍推進の町で、昔ながらの朴葉寿司を教えてもらいました。

女性活躍推進の町で
伝承料理を教わった

昔からの伝承料理である朴葉寿司。「涙が出るような懐かしさがある」と話すのが、恵那市山岡町にあった「山岡農村婦人の家」から派生した「道の駅おばあちゃん市・山岡」の立ち上げに携わった加藤さんと、高校の同級生である大庭さんです。

恵那市山岡町は、30年以上前から山岡農村婦人の家を拠点に、女性の活躍推進に力を入れていた町。多くの女性た



ちが集まっては、家業の業種ごとにグループを作ったり、一緒に伝承料理を作ったりして活動していました。「地域の人に伝承料理をいっばい教えてもらったの。そのおかげでしっかりここに根付いてやってこれたかな」。

初夏の朴葉を見て
朴葉寿司を思い出して

おばあちゃん市の朴葉寿司は、山菜やきのこが使われた素朴な朴葉寿司。大庭さんが

「売れるものをというよりも、懐かしいと思ってもらうものを伝承すること」と話すように、お二人が山岡で受け継いできた作り方を、今もなお続けています。

加藤さんは「やっぱり朴葉寿司は懐かしい存在。おばあちゃん市で朴葉寿司を食べた人が、手も届かないくらい高いところ、そよそよと風に吹かれている朴葉を見て、朴葉寿司を思い出してもらえたら嬉しいね」。山岡



を拠点に、恵那の初夏の素朴な風物詩が、次の世代に受け継がれていくといいですね。

interview

私にとつての

朴葉寿司



仲間と一緒に作って食べて、次世代に繋いでいきたい。

仲間と一緒に作ると
テンションが上がります

朴葉寿司の魅力の一つ、それは仲間と一緒に作る楽しさ。恵那市民の食の改善や楽しみに一役買っているのが、恵那市食生活改善連絡協議会(通称・食改)です。食改は、食事を通じた健康づくりの活動をするボランティア団体。高齢者の方への



の活動のかたわら、仲間たちで集まって伝統食作りをしています。その会長を務めるのが、山本さちよさん。「一人で作るのと仲間と作るのは全然違う！仲間と一緒にやると、テンションが上がるし刺激になる」との言葉通り、約80名の食生活改善推進員と活動しています。

各家庭のどれもが伝統食

仲間と朴葉寿司を作っていると分かるのは、各家庭によって様々な朴葉寿司の顔があること。参加した人たちが「こんなやり方があるんだ!」「この具材がおもしろかった!」など、発見があるのが楽しい」と口々に話すように、具材の種類だ

けでなく、ご飯ののせ方、具材の作り方、朴葉の包み方、保存の仕方、何をともやり方は十人十色。どれもが正しいかではなく、どれもが伝統食。朴葉寿司を作ったことのない人も多いですが、次世代に繋げていきたいです。

結婚して恵那市にきた女性たちにとつての友人作りの場にもなっている食改の活動。「みんなで元気に集まれることが何よりです。これからも食の活動を続けながら、仲間と楽しく朴葉寿司を作りたいですね」。

仲間と一緒に、
伝統を守って
いきたい!

食生活改善連絡協議会会長
山本 さちよさん

市民の皆さんの食生活の改善のきっかけになればとの思いから活動している。



私のこだわり

朴葉の季節になったら、普通に淡々と、いつもと変わりなく作っていくことです。



私のこだわり

素朴な朴葉寿司!山でとれるものを中心に使っています。



加藤 秋子さん(写真右)
大庭 脩代さん(写真左)

「道の駅おばあちゃん市・山岡」の立ち上げ時のメンバーの加藤さんとお友達の大庭さん。

教えてもらった味を
継承したい!





子どもの頃から親しんだへぼ入り朴葉寿司

「へぼを食べたことがあるでしょうか。へぼとは蜂の子のことで、恵那市では串原地区を中心に、へぼを食べる文化が根付いています。

「子どもの頃から朴葉寿司には必ずへぼが入っていた」と話すのは、「へぼがーるず」の三宅正子さん。へぼ食の文化を伝える、次世代へ繋ぐ」をキャッチコピーに掲げ、串原在住の30代〜50代の女性たちで活動するへぼがーるずで、へぼ料理作

へぼの香ばしさを生かした味付け

へぼは、醤油をひとまわしと、日本酒と本みりんを入れるだ

けの控えめな味付け。砂糖を入れずに調理することで、へぼの味が生かされます。

お子さんにも好評だというへぼ入り朴葉寿司。今は常時販売できるほどへぼの量がないので、家庭の味として続けながら、へぼの育て方も研究していきたいです。へぼがーるずのこれからが楽しみです。

へぼの食文化を伝えたい!

へぼがーるず
三宅 正子さん

へぼがーるず所属。
くはらへぼまつり実行委員会メンバー、中学校教員。恵那市出身、在住。

私のこだわり

なんとと言ってもへぼ!串原地区では多くの家庭でへぼ入り朴葉寿司を見かけます。



interview

私にとつての

朴葉寿司



入れるだけで特別になるへぼ入り朴葉寿司をこぼめたい。



子どもたちの友達にもお裾分け

朴葉寿司の味や作り方を思い出す時、多くの人が思い浮かべるのが、家族や親戚、ご近所さんの顔ではないでしょうか。そんな顔の1人といえるのが、子ども園や小中学校で、心や体の変化・家族の愛情などをテーマにした「命の授業」の活動をしている宮口晴子さんです。

interview

私にとつての

朴葉寿司



朴葉寿司は子どもたちとのコミュニケーションです。



3人のお子さんのママでもある宮口さん。ご家庭では、朴葉をテーブルの上に並べていると、朴葉の香りに気づいたお子さんたちが「今日のご飯は朴葉寿司だ!」と喜んでくれるのだそう。時には一緒に作ることもあります。娘も『一緒に作るの楽しい!』と言ってくれますね。

そして、ご家族だけでなく、家に遊びに来たお子さんの友達にも朴葉寿司を振る舞うのが宮口家流。「食は『あなたのこと』が大事だよ」と示す行為の一つ。

私はその子たちのお母さんではないけれど、喜んでもらえる、また作らなきゃ!と思います(笑)。

いつか「隣のおばさんが作っていた」と思い出してもらいたい

宮口さんがよく具材に使うのは、椎茸、にんじん、玉子、野沢菜、あさりのしぐれ煮、しめ鯖、鮭フレーク、きょうちんぎ、紅しょうがなど、その日に家にあるものが中心です。

「おばあちゃんの味を受け継いで、子どもの世代へと繋いでいきたいと思っています。将来、隣のおばさんが毎年作ってたな、自分でもやってみようかな、と思ってもらえたら嬉しいです。」

私のこだわり

これを絶対に入れる!などと決めずに、なるべく家にあるものを使って作ります。



次の世代に繋いでいきたい!

助産師
宮口 晴子さん

恵那市内を中心に、子ども園や小中学校などで「命の授業」を行っている。恵那生まれ、恵那育ち。



「習いに行かなくても作れるもの」から
始まったのが、朴葉寿司の販売でした。

「私たちが運営するから」と
説得して始まった加工所

地元の女性たちの手作り加工品や、新鮮な農産物で人気の「なかのほう不動滝直売所」。長年愛され続けているこの場所の始まりは、30年ほど前にさかのぼります。今でこそ、たくさんの商品が毎日作られる加工所は、当時はお蚕の飼育所。地元農家のお嫁さんたちが集まって、自分たちでお小遣いを稼ごうと動き始めたのがきっかけでした。

「長野県の販売所にみんなで見て行って、そしたらへぼ（蜂の子）が次から次へと売れる。こんな山の奥でできるんなら中野方でもできる、と自信を持つてね」。

そこから、行政の人たちを



家庭で伝わる味が、
売れ筋の商品へ

立ち上げメンバーの池戸ぬい子さん曰く、当時は「どこも朴葉寿司の販売なんてやってなかった」。家庭で食べるものだった朴葉寿司が、商品としてお客さんに提供するものへと変わったのがこの時でした。最初の頃は、見た目の地味さも相まってあまり売れ行



きが良くなかったのだとか。しかし、恵那駅前でのぼりを掲げてもらうなどの工夫を重ねて、だんだんと話題になり、今では朴葉寿司の季節になると一日百個以上の朴葉寿司が売れるようになりました。

家庭のレシピを再現し続ける

不動滝直売所の朴葉寿司は、池戸ぬい子さんの家のレシピを今もなお受け継いでいます。鮭、玉子、きやらぶき、椎茸、紅しょうが、しその実…当時からはほとんど変わらない、中野方の農村家庭の味です。地元のお米も使われており、繁忙期になると一日で10キロほどのお米が朴葉寿司に使われています。



「朴葉寿司がブームになってきましたし、これからもこの場所で朴葉寿司作りを続けていきます。実は昨年、それまで市販のものを使っていた紅しよ

うがを手作りすることにチャレンジしました。添加物をなくそうとすると値段は高くなってしまうですが、なるべく昔使っていたものを使えるように変えていきたいです」。

まだ日の目を浴びていなかった頃から、パワフルな女性たちによって受け継がれ、販売されてきた自慢の食、朴葉寿司。地元根付き、地域外の人にも愛される、これからの朴葉寿司の形を見たような気がします。

私のこだわり

きやらぶき、椎茸、玉子など、
20年以上、ほぼ変わらないレシピです。

自分たちで作った木枠を販売開始当時から使っています。



みんなで色々なアイデアを出してやっていきたい

農業組合法人
なかのほう不動滝やさいの会さん

なかのほう不動滝直売所を運営している団体。直売所の立ち上げから約30年経つ今も、中野方の女性たちが運営している。



木工屋
えーな木育クラブ 会長

小椋 正明さん



朴の木を削って、
ミスブーンを作ろう！

「朴の木は素直で柔らかく、削りやすい。初心者の方が使うにはおすすすめだね。そう話すのは、えーな木育クラブ会長の小椋正明さん。恵那市内の森での森遊びのコーディネートや、ファーストスブーン作り、子ども園での木育の活動などをしていきます。そんな小椋さんに、実際に朴の木を使ってスブーンを作ってもらいました。

まず、ナタを使って、朴の木をスブーンの形に削り落とします。おおよその形ができあがったら、シェービングホース（削り馬）を使って、よりスブーンらしい形となるように削っていきます。最後はナイフと彫刻刀で、形を整えてほぼ完成。ここまでの時間、およそ30分！あつという間に、味のある手作りスブーンができあがりました。

Utilization of Honoki

葉っぱだけじゃない！

朴の木の活用

こんなことにも使われる

朴葉だけでなく、朴の木自体の活用も様々。朴の木の活用をお二方にお聞きしました。



お手製のシェービングホース
プラスチック
ゴミの削減にも
なり、環境にも優しい
朴の木スブーン。「コツは諦めず
にひたすらやること。慣れると
勝手に手が動くようになる」と
小椋さん。木工
初心者の方も、
ぜひチャレンジ
してみてください？



様々な道具で
手際よく
削っていきます

完成!

恵那と縁深い木版画に、
朴の木でチャレンジ

恵那市は、実は版画との縁が深いまち。昭和20年代から学校教育に版画を取り入れたり、中山道広重美術館では「子ども版画コンクール」を開催したりと、子どもから版画に親しむ環境が根付いています。

「朴の木は、ベニヤ板が広く流通するようになるまでは版画で多く使われていたんです」と教えてくれたのは、恵那市

在住の版画家、市川彰さん。恵那市美術展版画の部の創設以来、2年連続市展賞を受賞するなど、高い実力が評価されています。

市川さんは「朴の木は一般的に使われるシナベニヤよりも硬いので、細かいところも綺麗に線が出ます。浮世絵はある程度硬い素材を使わないと



版画家
一般社団法人日本版画院 東海支部長

市川 彰さん



完成!

削れて角が取れてしまうので、朴の木のようにしっかりとした素材を使うのはおすすすめですよ。」
恵那市産の朴の木で版画にチャレンジしてみましよう。それが新しい恵那の文化になる日が来るかも？



一度試しに削って
刷り具合を確認します

つくってみよう 朴葉寿司



葉っぱに包まれたお寿司は
野趣あふれる、自然の恵みを感じます。
作り方はとっても簡単。
朴の葉に酢飯をのせて、
お好みの具材をのせて包むだけ。
朴の葉が青々と茂る初夏。
爽やかな香りが楽しめる朴葉寿司を
ご家庭で手作りしてみても
いかがですか。



とっても簡単ですよ

小椋日南恵さん

恵那市たべる推進協議会の副会長を務め、郷土食に詳しい日南恵さんに作り方をお聞きしました。



- 材料**
- 朴葉寿司8個分(1個70~80g)
- | | |
|---------|--------------|
| 米……2合 | 錦糸玉子…卵1個分 |
| 酢……36cc | 干椎茸……中2個 |
| 砂糖…34g | 紅しょうが…20~25g |
| 塩……5g | しその実…20~25g |
| | きょうぶぎ…16~20本 |
| 朴葉…8枚 | サーモン…8切れ |

※サーモンだけでなくしめ鯖や海老などお好みでのせてもおいしいです。



下準備
朴葉は葉脈に沿って洗いましょ。



2 ご飯をのせる

酢で湿らせたペーパータオル等で朴葉を拭き、葉っぱの中心に酢飯をのせます。ご飯が熱いうちに朴葉で包むと、香りがよく移ります。



1 酢飯を作る

昆布を入れて炊いたご飯に、酢・砂糖・塩を混ぜて煮立たせた合わせ酢を加えます。

次は朴葉の包み方をご紹介します！



3 具材をのせる

お好きな具材を選んでトッピングしましょう。包んだ葉っぱを開けた時の晴れやかな気持ち想像しながら、彩りよくのせます。

ご飯をはかる便利な道具！

簡単にのせる方法として、豆腐パックや牛乳パックの底を切り取ったものを使うと便利です。



tofu pack

豆腐パックに、具材、ご飯の順に重ねると整います。



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

アンケート

朴葉寿司の具
人気投票!

えなえーるで朴葉寿司の具
材人気投票を行いました。
投票数は343票でした。
(大人250票、子供93票)。
意外な具材が上位になってい
るかも!今後の順位も気にな
ります。

大人の部

- No.1 しめ鯖
- No.2 椎茸の甘辛煮
- No.3 へぼの甘露煮

子供の部

- No.1 さくらでんぶ
- No.2 錦糸玉子
- No.3 焼肉

アボカドをのせるご家庭も!



アボカド

お店ではよくのっています!



山椒の葉



きやらぶき

ふき(山ぶき)を甘く煮詰めた日本の伝統食。初夏の季語にもなっています。



しその実

ぶちぶちとした食感で、ほのかなしその香りが口の中に広がります。



鮭フレーク

鮭の旨味とほどよい塩気がご飯によく合います。ませ御飯の具としても人気。



大人人気
No.3

へぼの甘露煮

「へぼ」とはクロズメバチのこと。保存食にもなり、山の貴重なタンパク源です。



ツナの甘辛煮

老若男女に人気の甘辛煮。そのままのおかずや酒のつまみにも。



さやえんどう

鮮やかな緑色が彩りを添えます。シャキシャキとしたほどよい歯ごたえがアクセントに。



たけのこ

春の山の幸の代表。柔らかくシャキシャキとした歯ごたえも爽やか。



あさりのしぐれ煮

あさりの身にしょうがを加えて煮た佃煮の一種。おにぎりの具としても人気。



紅しじょうが

歯触りのよい食感に、さっぱりとした辛さと甘酸っぱさが料理の味を引き締めます。



菊しぼり

切り口が菊の花に見えることが由来。歯ごたえ抜群で、郷土の味として愛されています。



子ども人気
No.2

錦糸玉子

錦の糸のように明るい色彩を持つことから、この名で呼ばれるといわれています。



子ども人気
No.3

焼肉

子どもが喜ぶ人気の具材。さっぱりした寿司飯と、こってりとしたお肉が相性抜群。



大人人気
No.2

椎茸の甘辛煮

お正月のおせち料理としても定番。噛めば噛むほど旨味が溢れます。



子ども人気
No.1

さくらでんぶ

甘い味わいで、かわいいピンク色が華やかに彩ります。実は白身魚を加工したものです。



大人人気
No.1

しめ鯖

寿司ネタとしても定番で酒のつまみにぴったり。大人からの支持率ナンバーワン。

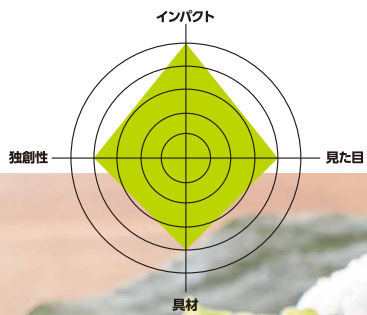
色んな具があって、楽しい!



あなたは
何をのせる?

組合せは無制限!
色とりどりの
具材あれこれ

恵那で愛され続ける朴葉寿司。大きな朴の葉っぱに、酢飯・きやらぶき・錦糸玉子などをのせていきます。のせる具材は、それぞれの家庭やお店がいろいろ。ここでは、この地域で食べられている主な具材を紹介。あなたの定番は何ですか?



シャキシャキ、さっぱり
「レタス」

コクと食感のアクセント
「えごま」

具材をまとめる
「のり」

ジューシーで旨味たっぷり
「とり天」

とり天と相性抜群
「タルタルソース」

朴葉寿司ロール
具材をのせるだけじゃない。
形にとらわれない、
新しいスタイル。



伝統の保存食
「きやらぶき」

豊かなコクと旨味
「椎茸の甘辛煮」

栄養満点！
ジューシーで甘い
「パプリカ」

とろけるような脂
「焼肉（恵那市産豚肉）」

ホクホク甘い
「かぼちゃ」

焼肉朴葉寿司
地元食材にこだわり
人気の具材を盛り込んだ
進化系朴葉寿司。

新しい可能性！
朴葉寿司の進化！

地元寿司店の協力のもと考案した、2種類の朴葉寿司。恵那市産の具材にこだわったものや、新しいかたちを提案したロールなど、「おいしい」を追い求めて、恵那の朴葉寿司はこれからも進化を続けます。

進化し続ける！
恵那の
朴葉寿司

PICKUP!
タルタルソースを
ディップ!

タルタルソースの濃厚
さが合わせり、また違った
味わいを楽しめます。



PICKUP!
恵那市産の豚肉を使用!

県内でベスト3に入る豚肉の生産量を誇っていた恵那市。2019年、「豚熱（豚コレラ）」の大流行が発生し、養豚農家は大変な苦境に立たされました。その後消費者の応援や各農家の努力により、再び出荷へ。現在は、多くの人によりおいしい豚肉を届けるためにそれぞれの方が努力されています。



東野小学校郷土クラブの活動
「朴葉寿司づくり」

日時：2022年6月1日
場所：東野小学校調理室
対象：4年生～6年生
講師：伊藤淑子さん

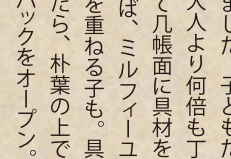


地元の大人が、地域の歴史や文化を伝える恵那市立東野小学校の「郷土クラブ」。この日は、伊藤淑子さんと伊藤真理さんが、児童21人に朴葉寿司作りをレクチャーしました。
まず淑子さんが、朴葉の特徴や、朴葉寿司の作り方を説明します。その後は、卵そぼろを子どもたちと作り、鮭・漬物などと一緒に、パッ

参加者さんからの声

- 「料理をあまりしたことがなくて心配だったけど、家族のみんなにあげて感想を聞きたいと思いました」
- 「朴葉寿司をほとんど食べたことがなかったけど、やってみて楽しかった」

はお家にお持ち帰りです。
淑子さんは「楽しんでもらえることが一番嬉しい」。ふるさと東野で、楽しみながら恵那の味を覚えて育っていく子どもたちが、キラキラして見えた一日でした。



伝承

子どもたちが作る朴葉寿司



photo report



体験レポート

「伝え、残したい」
地域での取り組み

朴葉寿司を多くの世代に受け継いでもらうよう
地域や学校でも活動の輪が広がっています。
その活動の様子をレポートします。

Report

恵那市主催
「棚田でつくる、朴葉寿司」

日時：2022年6月11日
場所：農家民宿「こうや」
対象：中学生以下の親子
講師：飯田まち子さん



伝承

親子でつくる朴葉寿司

朴葉寿司作りによいのは、朴の葉が柔らかい初夏。青々と茂る葉っぱを収穫して、すぐに朴葉寿司を作るのが理想です。でも、誰もがお庭に朴の木があるわけでも、朴葉寿司の作り方を知っているわけでもありません。馴染みのない人にも、初夏の朴葉寿司作りを体験してもらおうと、6月に開催されたのが「畑から台所へ。とる、つくる、たべる体

参加者さんからの声

- 「朴の木から採った葉っぱでお面を作って遊んだのが楽しかった」
- 「匂いものや、昔から伝わるものを、子どもと一緒に体験できる場は本当にありがたい」

体験の合間も、参加した子どもたちは朴の葉を持って走り回ったり、お面にして遊んだり、中野方町の自然の中で遊びのびと過ごしていました。
会場となったのは、恵那市中野方町、坂折棚田のすぐ近くにある農家民宿「こうや」さん。女将の飯田まち子さんに案内してもらって、棚田の近くにある朴の木から、朴の葉を収穫します。葉っぱの処理をしてから、いよいよ朴葉寿司作りスタート。バックにご飯と具材を詰めていきます。具材、お吸い物、漬物は、すべてまち子さん手作りのもの。皆さんベロリと完食でした。
体験の合間も、参加した子どもたちは朴の葉を持って走り回ったり、お面にして遊んだり、中野方町の自然の中で遊びのびと過ごしていました。



未来へ続く 朴葉寿司で まちづくり



恵那の朴葉寿司を全国へ

恵那で昔から根付いている朴葉寿司ですが、ここ数年、朴葉寿司がもっと多くの人に愛され、受け継がれていくようにという機運が高まっています。この流れを生み出したのが、2020年に立ち上げられた「恵那の朴葉寿司プロジェクト」。その代表を務めるのが、中山道大井宿寿司幸の女将、杉本桂子さんです。

小さな頃から、葉っぱに包まれたお寿司が大好きだったという杉本さん。全国に目を向けると、葉っぱに包むお寿司は他にもある中で、杉本さんは朴葉寿司の魅力をこう

語ります。「具材がたっぷり、葉っぱを開けると、色とりどりですごく楽しい。岐阜県の中でも、恵那市の朴葉寿司は最もと言っていいほど豪華です。また、自分で作るものと人からもらうもので、具材が違っ楽しみもあります」。

「こんなにもおいしくて、ワクワクする朴葉寿司を、もっと世の中に広めたい!」。そんな熱い杉本さんの思いをきっかけに、地元で食に関する活動をしている人や、恵那市役所の人たちが集い、朴葉寿司プロジェクトはスタートしました。



朴葉寿司 愛

朴葉寿司を求めて長蛇の列! 市内外で大人気

情報発信から活動がスタート

朴葉寿司プロジェクトの活動の3つの柱。それは「伝承・食・販売(発信)」です。

最初は、バロー恵那ショッピングセンターにある「恵那中央出張所えなえーる」を拠点に「好きな朴葉寿司具材コンテスト」やYouTubeを通じた情報発信からスタート。

イベントを通じて販売を開始

そして2021年は、より多くの人たちに朴葉寿司を手にとってもらおうと、様々なイベントを通じて、朴葉寿司を販売しました。大きな手ごたえとなったのが、6月にバローで開催した朴葉寿司まつり。市内の飲食店などの朴葉寿司が一堂に集まるといって初の試みでした。

次々と出店を開始

朴葉寿司の人気の広がりを感じた杉本さんたちは、市内の飲食店に声をかけ、2022年5月〜6月は岐阜タカシマヤ、恵那市内のマルシェ等で、ほぼ毎週のように出店。また、ふるさと納税でも朴葉寿司を出品し、東京や大阪など都市部の方たちにも何百もの朴葉寿司を送り届けました。

「恵那の朴葉寿司プロジェクト」とは

市内の飲食店や旅館、産地直売グループなどの代表者が集まり、五平餅や栗きんとんと並び郷土の味を通じて食文化の継承や地産地消、食育を実施しています。おもてなしの心が詰まった朴葉寿司にたっぷりの「朴葉寿司愛」をのせて活動中。



≧ 予想以上の反響に驚きました。≦

10時から販売する予定だったのが、あまりにも列が長くなりすぎて、10時前から販売を開始することになり、結果として、10時前に売り切れてしまったんです。「こんなにも朴葉寿司が売れるのか!」と驚き、これから販売にも力を入れてやっていこう、となりました。

中山道大井宿 寿司幸の女将
杉本 桂子さん

2020年から、朴葉寿司プロジェクト代表として、朴葉寿司の販売やPR活動を牽引している。



朴葉寿司を求めて 県外からお客さんが 訪れるような恵那へ

誰よりも熱い情熱を持って、朴葉寿司を広める杉本さんが目指すもの。それは「恵那といえば、朴葉寿司を全国に発信すること」。そのために、恵那市内での食文化の伝承と、市内外での販売に力を入れていく予定です。生の朴の葉っぱの朴葉寿司が食べられるのは初夏だけ。私は、初夏に朴の葉が風に揺れている爽やかな季節が大好きです。ぜひ県外の方にも、初夏の恵那に訪れてもらって、郷土の味を楽しんでもらいたいですね。

恵那に来て
朴葉寿司を
食べてください!

