

# 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。



豆腐パックに、具材、ご飯の順に重ねると整います。