



下準備

レシピ提供 食正局 野の花 佐々木涼美さん

## 葉寿司

### <材料>

米 ……………2合  
出汁昆布 ……………6cm角  
寿司酢 ……………適量  
調味料

a. 椎茸戻し汁 ……1カップ  
a. 酒 ……………大さじ3  
a. 本みりん ……大さじ2  
a. 醤油 ……………大さじ3  
a. 砂糖 ……………大さじ2～3

### 具材

干し椎茸(中サイズ)…4枚  
高野豆腐 ……………10g  
たけのこ水煮…100g  
うす揚げ ……………1枚  
ひじき水煮…大さじ3  
人参 ……………1/4本  
金時豆 ……………適量  
あぶら桐の葉 ……10～15枚

1. 干し椎茸はたっぷりの水につけ、ゆっくり戻して、細く切っておく。(戻し汁は煮汁に使う)
2. 高野豆腐は水で戻し、細かく切る。  
(あらかじめ細かい高野豆腐の市販品だと楽)
3. うす揚げは縦4等分し、細切りにする。  
たけのこは、2×1cm程度の薄切りにする。
4. 人参は、細切りにする。

### <作り方>

1. 下準備した①～④とひじきの水煮を、aの調味料で煮汁が少なくなるまで煮る。
2. 酢飯に①の具材を適量混ぜ、最後に金時豆を潰さないように混ぜる。
3. あぶら桐の葉に②を乗せ、半分に折りたたみそっと両手で押さえる。

あぶら桐の葉で包んだお寿司。あぶら桐とは、その実を搾ると油(桐油)が採れ、福井県、特に若狭地方でかつて盛んに栽培され、19世紀後半には全国一の生産量を誇りました。あぶら桐の葉は表面に油気があり、ごはんがつかず、包むと保存性ととも独特の香りがあるため、九頭竜川流域ではすしの木として、各家庭に一本植えられています。地域によって五目ずしやますずしなど中身や包み方も異なり、お盆やお祭りには欠かせないご馳走として作られてきました。



問い合わせ先/  
福井県観光営業部  
ブランド営業課

TEL.0776-20-0422  
brand@pref.fukui.lg.jp