

ほお は 朴の葉すし



材料

材料 (10個分)	分量 (g)
精白米	5カップ
水	5.5カップ
塩さば	100
合わせ酢	
米酢	0.5カップ
砂糖	0.5カップ
塩	大さじ1/2



1人当たりの栄養量

エネルギー	327kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.4g
カルシウム	6.0mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	7μgRE
ビタミンB1	0.77mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.4g
食塩	0.9g
マグネシウム	19mg
亜鉛	1.0mg



下処理

- 朴の葉は軽く洗い布きんなどで拭く。
- さばは3枚におろし薄くすいておく。



作り方

- ①米に分量の水を入れ炊く。
- ②炊きあがったご飯に酢・砂糖・塩を入れしゃもじで切るように混ぜ、うちわで風を送る。
- ③型押しに寿司飯を入れる。
- ④朴の葉に③の寿司飯、さばをのせ朴の葉でくるみ、箱型に隙間なくきれいに詰め込み、上から蓋をし重石を載せて一晩おくとさばの旨味ご飯に移っておいしくなる。



由来

東吉野村の山中には朴の木が多く自生している。この地域では朴の葉にさばのにぎりずしを包んだ「朴の葉すし」がある。このすしは朴の葉の若葉が生える6月～7月にかけてつくられる。すし飯に朴の葉の香りに移り風味豊かな味になる。

江戸中期に紀州の殿様が熊野の漁師に重い年貢を課したことから、漁師はそのお金をひねりだすために、夏にさばを塩で締め、吉野川流域の東吉野村に売りに出かけた時に丁度夏祭りの時期と重なり、お祭りのごちそうとなり広まったとも言われている。

