

朴葉寿司



【材料】

- 〈A〉 三分搗き米 2合、昆布 5センチ角1枚、水 米の1.1倍
〈B〉 穀物酢 大さじ2、白梅酢、大さじ1、米あめ 大さじ1
干し椎茸 3枚、ごぼう 70グラム、人参 70グラム、穀物酢 大さじ1
大豆ミート(そぼろタイプ) 50g、醤油 大さじ1、生姜 ひとかけ
くるみ、生姜の酢漬け
朴の葉

【作り方】

- ① Aの材料を土鍋に入れ炊く。
- ② Bの材料をあわせておく。
- ③ 干し椎茸・ごぼう・人参は千切りにし椎茸の戻し汁と穀物酢で煮詰める。
- ④ 大豆ミートは水で戻し、適量の水と醤油・すりおろした生姜で煮含めそぼろを作る。
- ⑤ ①が炊けたら飯台に移し、②③とあわせてしゃもじで切り混ぜる。
- ⑥ 朴葉に⑤を盛り付け、④とくるみ・しょうがの酢漬けをのせて葉を折り重ねる。

【コメント】

ベーシックⅡで学んだちらし寿司を参考に、私の郷里、岐阜県の郷土料理である朴葉寿司にアレンジしました。

マクロビオティックを学んでいるとどこか懐かしく、田舎で育った私の両親の暮らしの風景と重なる部分がたくさんありました。身近な食材で作ったちらし寿司を山で採れる朴の葉でくるみ、おひつに重ねておくと葉の香りが酢飯に移り風味がよくなります。

母の作るものは、きゃらぶきやちりめんじゃこを入れていますが、今回は乾燥の大豆たんぱくを醤油と生姜でそぼろ状に煮含め、トッピングにしました。