

料理名	葉すし
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	季節の素材を生した郷土料理として伝承してほしい。
材料	あぶらぎの葉 20枚 しいたけ 5枚 白ごま 大…1 米 3カップ 人参 200g 薄揚げ 2枚 (酢 70cc さとう 1/2 カップ 塩 少々)
作り方	1. あぶらぎの葉は良く洗って布巾で水気を取り乾かしておく。 2. 米は洗って普通に炊いて蒸らす。 3. あわせ酢の調味料を一煮させ②の炊き上がりの釜に入あけてさっとほぐす。 ・人参2cm長さの千切にして水大1. さとう小1. 塩少々で煮詰める。 ・薄揚げ2cm巾5mm切り揃え水大2. さとう、醤油、みりん、酒、各大1. で煮る。 ・しいたけ5mm巾に切り、砂糖大2. 醤油大2. みりん、酒各大1で煮る。 ③のすしめしに混ぜ合わせゴマの加える。