

～郷土料理を味わう～

第5弾

ささま
【笹巻き】

協力：
尾花沢市食生活改善推進協議会
(信夫ノブ子さん、齋藤クニ子さん)

◆ 材料 約60個分 ◆

- ・ 笹の葉.....120枚
- ・ ひも.....60本(50cm)
- ・ もち米.....1升
- ・ 塩.....大さじ2杯

◆ 下準備 ◆ もち米をとぎ、2時間水に浸す。作る30分前にザルに上げて水を切る。



1 葉の裏側と裏側を合わせ、軸を右手側に持ち、内側に円すい状に丸める。 ④ 大きい笹を外側、小さめは内側にするといいよ！ 軸の方を少し長めにするとふたがしやすいよ。



2 中にもち米を大さじ1.8杯入れる。入れすぎると煮たときに笹からもれてくるので注意！



3 上の方をつまむ。



4 軸の方でふたをする。



5 このような形になります。



ふたをした上側を2回巻いて結ぶ。



水と塩を入れた鍋に笹巻きを入れ、ふたをして強火で煮る。沸騰したら中火にし、40分煮る。煮上がったたら、つるして完成★

食べる時のもうひと工夫

うぐいすきな粉と砂糖にすりごまを加えて混ぜたものをまぶして食べると栄養価と風味がアップするよ！