



笹寿司づくり

料理実演《レシピ》

講師：田悟敏子 先生（とやま食の匠）

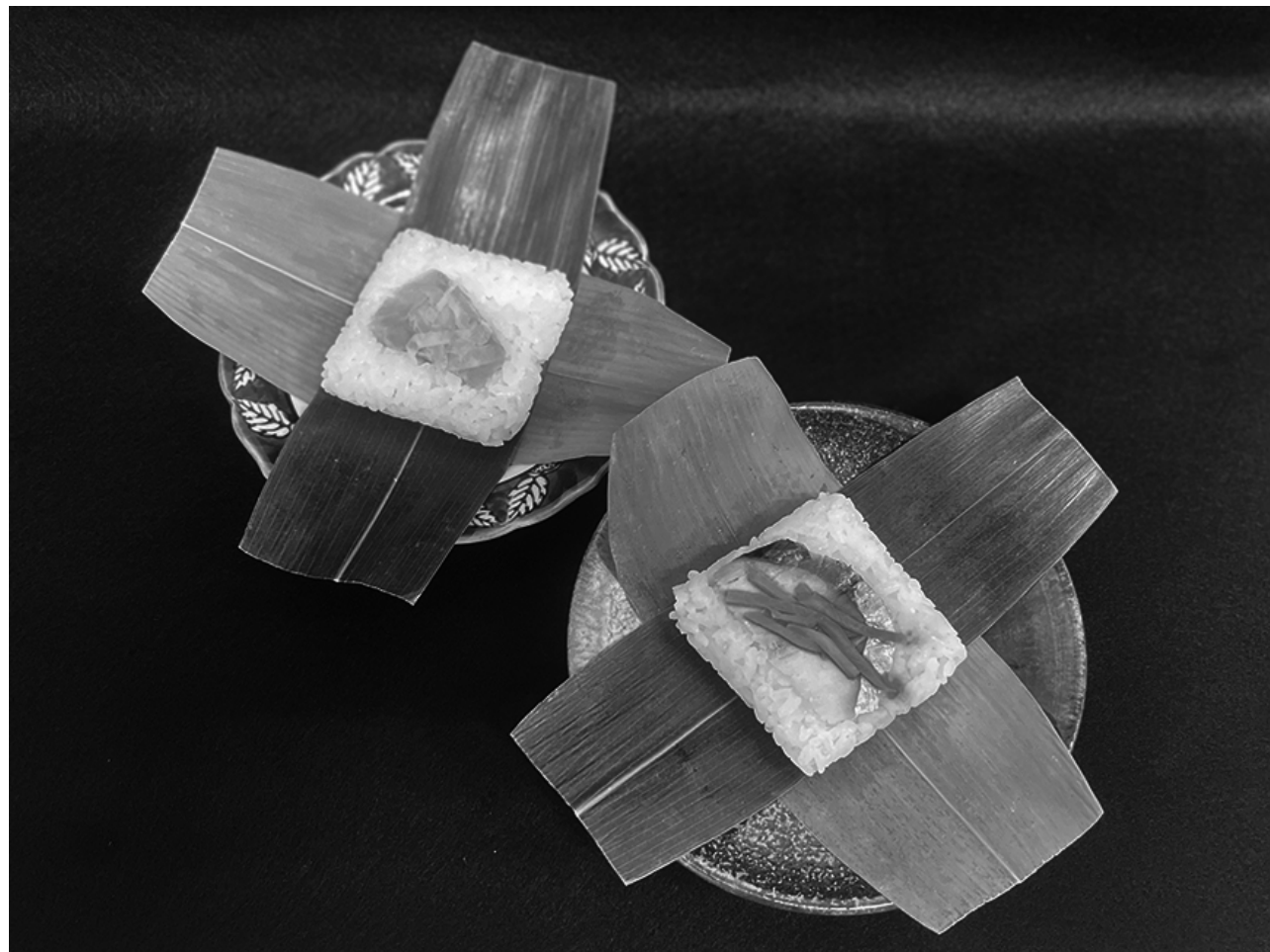


とやまグルメ・
フードフェス2026
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

材料(笹寿司5個分)

すしご飯	250g
笹の葉	10枚 [(大) 5枚 (小) 5枚]
魚 (さばに、紅しょうが)	
(まずに、しょうがの甘酢漬)	
酢の準備 (手を濡らす時に、ボールに酢を少々)	
輪ゴム	4本
厚紙	



作り方

<事前準備>
魚を酢に漬ける (1時間前には漬けましょう)
魚をざるに上げて酢を切る、しょうがの甘酢漬けと紅しょうが、笹の葉10枚で1組分
ご飯の準備をします。(250g)
ご飯の熱いうちに、すし酢の粉と混ぜる。完全に混ぜてから、うちわでよく冷まします。

- ① 机の上を片付け、笹の葉 (小) を並べ、(大) は広げない!
- ② すしご飯が冷めたら、5個に分ける。
- ③ ボールのすし酢を手付けてから、おにぎりを作る。
- ④ 笹の葉の真ん中に、おにぎりを置く。
- ⑤ おにぎりの上にさばと紅しょうがを載せ、笹の葉 (大) を十文字に合わせ、葉の裏で包みます。
- ⑥ まずにはしょうがの甘酢漬けを載せ、笹の葉 (大) を十文字に合わせ、葉の表で包みます。
- ⑦ 容器に手で押さえながら5個を並べる。輪ゴムで留めて出来上がりです。