



笹 寿 司

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



郷土食「笹寿司」は北信濃で作られる
素朴な山里のすし。上杉謙信に贈った
野戦食ともいわれています。笹は近く
の山に生えている笹を取り、そのまま
冷凍保存し、使うときに洗います。

材料（笹 20 枚分）

米	2合	味噌漬け	50g
合わせ酢		ぜんまい水煮	150g
酢	50ml	油	大さじ1
砂糖	大さじ2	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1	くるみ	20g
紅しょうが	20g	かつお節	1パック
桜でんぶ	20g	笹の葉	20枚
卵	1個		

1 個分の成分 ◎エネルギー 83kcal ◎塩分 0.6g

作 り 方

1. 米は普通に炊き、熱いうちに合わせ酢と合わせて寿司飯を作る。
2. 味噌漬けは粗いみじん切り、ぜんまいも水気を切ってみじん切り、くるみもみじん切りにする。
3. フライパンを熱し、油を入れ味噌漬け、ぜんまいを炒め、砂糖、かつお節を入れ火を止めてくるみを入れて混ぜ合わせる。
4. 卵は錦糸卵にする。紅しょうがはせん切りにする。
5. 笹の葉をきれいに洗い水気をふいておく。
6. 笹の葉に寿司飯をのせ、具を彩り良くのせバッドに重ね、一番上に笹の葉をのせて押す。