

伝えたい

笹巻き

新しい笹の葉が大きくなる5月末から6月にかけて作る笹巻きは、防腐性や抗菌性があるため保存食として県民に親しまれている。

仕込み作業

もち米は一晩水につけておき、調理前にザルにあげ水を切る。笹の葉は熱湯にくぐらせ、ザルに広げて水気を切る。い草は1m程の長さの切っておく。



調理工程（調理時間：2時間）



①笹の葉1枚を三角の筒状にする



②もち米を2/3ほど入れ、余った部分でふたをする



③2枚目の笹の葉で②を包み込むように巻く



④い草の20cm程のところを左手の親指で三角の中心で押さえる



⑤一角の後ろを通し、手前に持ってきて、もう一度輪を描くように巻く



⑥い草を中心から横に1回、縦に2回、後ろの方に回し、中心で結ぶ

⑦数個作ったら大きな鍋にお湯を沸かし、笹巻きが全部浸るように入れる。おとしがたをした後、鍋にふたをして約1時間茹でる

⑧茹で上がったら重ならないようにザルに上げ冷ます

食方方：きな粉に砂糖と塩を入れ混ぜ合わせ、笹の葉をむいてつけて食べる

栄養成分表示（1人分当たり）

● 熱量	397kcal
● タンパク質	10.4g
● 脂質	4.2g
● 炭水化物	81.2g
● 食塩相当量	0.2g
● カルシウム	28mg

材料

（4～5人分）



もち米	3合
笹の葉	40枚
い草	20本
きな粉	60g
砂糖	30g
塩	少量