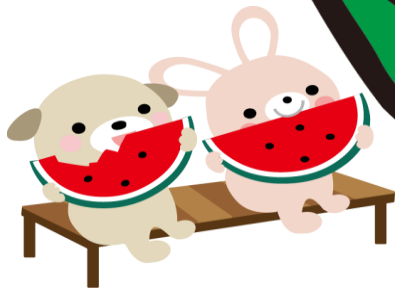


30年7月6日 「ふれあいの会」と「ふれあい健康教室」合同料理教室

☆ ぶどう葉ずし



☆ ぶどう葉ずし ☆



材料 (15個分)

米・・・5合

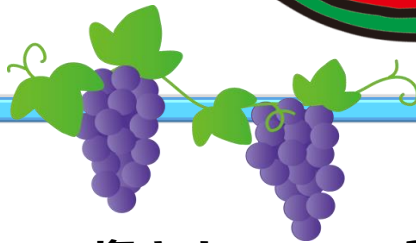
酢・・・100cc 塩ます・・・1尾

砂糖・・・100g 酢・・・適宜

酒・・・大さじ1 山ぶどうの葉・・・15枚

塩・・・大さじ1/2

A



〈作り方〉

- ① 山ぶどうの葉はよく洗っておく。
- ② 塩ますは5mmくらいのうす切りにし、ひたひたの酢で30分しめる。
- ③ 米は固めに炊き、煮たてたAを加えてすばやく混ぜる。
- ④ 山ぶどうの葉にアツアツの③の酢めしをのせ、②の塩ますをはさみこみ、半分にあわせて包み、深い鍋等に並べる。
- ⑤ ④の鍋にすっぽり入るひとまわりの小さいやかんに湯をわかし、山ぶどうの葉でつつんだすしの上のにのせ、重石をし、熱で蒸す。
- ⑥ 塩ますがほどよく蒸れ、味がなじむまで30～60分おく。