

# 新潟の郷土料理 笹寿司を作ろう

2年5組 12番

新潟の郷土料理、笹寿司  
昔は携帯食とされていたシンプルでおいしい料理に  
チャレンジしました！（～7まで作り方）



# 笹寿司の作り方

[用意するもの(笹寿司5個)]

米 1.5合 笹の葉 5枚

酢 大さじ2.5杯

砂糖大さじ1.25杯

塩 小さじ1杯

卵 一個

山菜、紅ショウガ、鮭

醤油、みりん、酒 (適量)



## ① 寿司飯

酢、砂糖、塩を合わせ、炊いた米を切るように混ぜる



## ②錦糸卵

卵をといてフライパンに広げ焼き、細長く切る



③山菜

適量の醤油、みりん、酒とともに沸騰するまで  
山菜を煮込む



④盛り付け

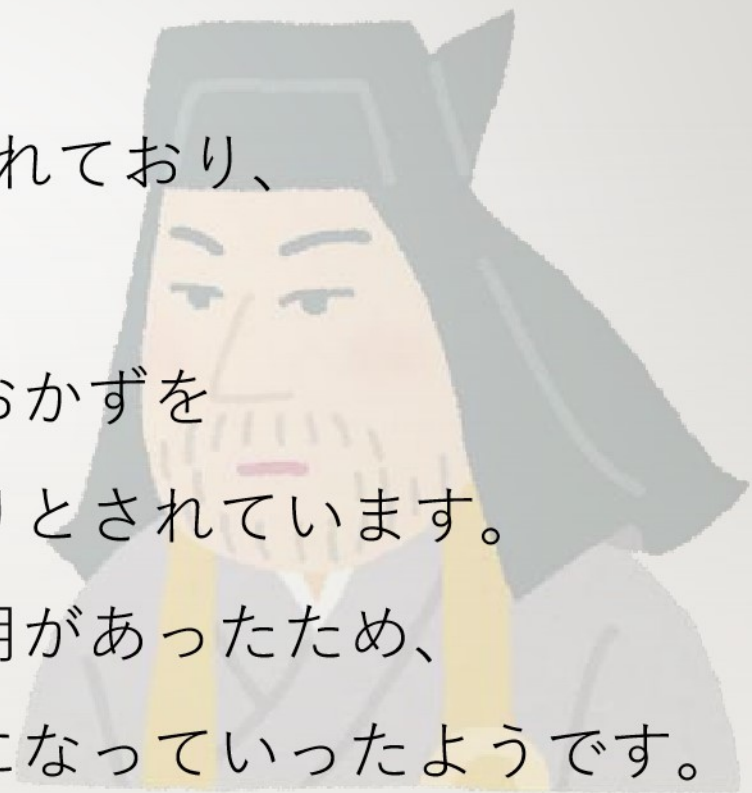
笹の葉をしいて、具材をのせる。完成！



お酢がよくきいており笹のいい香りがしてとてもおいしかったです

# 笹寿司とは何か？

笹寿司の起源は約**450**年前といわれており、  
上杉謙信が戦へ出陣した際に、  
村人たちが笹の葉の上にご飯とおかずを  
一緒に乗せて献上したのが始まりとされています。  
また、笹には防腐作用や抗菌作用があったため、  
その後も携帯食として郷土料理になっていったようです。





## 地域によって個性が出る郷土料理

実は今回作った笹寿司は新潟以外の長野県や石川県でも郷土料理とされていますが、

新潟県、長野県の笹寿司は笹の葉の上に寿司飯を乗せる、石川県は寿司飯をクマザサの葉で包み箱に詰めて圧をかける、というようにそれぞれ地方によって作り方が異なります。

## 振り返り

今回、自分で新潟の料理を再現したことで、  
現地の人工夫や

それに至った歴史をよく理解することができました。

また、料理に対してのものをつくる責任、使う責任についても  
考えを深めることができました。