



小豆まんまの朴葉包み

釜石市
食の匠

釜石市
●小笠原重子 [平成19年認定]

地域の人たちが田植え時期に「こびる」として食べてきたものです。田の神様に小豆ご飯を捧げ、豊作を願う「祈り」が込められています。朴の葉は、香りが小豆ご飯に移り風味を与えるほか、殺菌効果があり、忙しい田植えの時期につくり置きができます。

朴の葉は、5月下旬～6月の田植え時期が最も香りが立ちます。

材料▶6個分

- ・もち米 5カップ
- ・小豆 1/2カップ
- ・小豆を煮る水 250cc
- ・朴の葉 12枚
(若い葉の場合、夏に なれば6枚でよい)
- ・わら 6本

作り方

- 1 もち米は、一晩水に浸す。
- 2 小豆を沸騰しないように2時間煮る（豆がつぶれない程度に）。煮上がったらボウルなどに上げておく。
- 3 一晩水に浸したもち米をザルに上げ、水をきり、もち米だけを約30分蒸す。
- 4 朴の葉は汚れを落してきれいにふく。わらは、きれいにゴミをとって熱湯をかけつるして乾かしておく。
- 5 3で蒸したもち米をボウルにあけ、2の煮た小豆と水を加え、へらで混ぜる。
- 6 5で合わせたもち米と小豆が混ざったものを蒸し器にもどしさらに30分程度蒸す。
- 7 できた小豆ご飯を熱いうちにおにぎりにして、朴の葉で包みわらでむすぶ。小豆ご飯の熱で朴の葉が赤くなるくらいだと香りが立つ。

ポイント

- ・炊き上がったらすぐ、熱いうちにおにぎりにして包むことがポイント。おにぎりの熱で朴の葉が緑から茶色に変わるくらいだと、包みを開いたときいい香りがする。
- ・素材の持つ味・香りを最大に活かし、風味を大切にするため「塩」を用いずに調理する。
- ・小豆ご飯は、少しかためのほうがうまいが、ご飯のかたさは好みに応じて「作り方5」で水加減を調整する。

豆知識

朴（ほお）

モクレン科の落葉高木。

日本固有種で山野に自生している。材は細工しやすく、版木、建築、器具、木炭に用いる。葉は食べ物を包むのに用いられる。

また、5月下旬～6月頃が最も香りがたち、その他の時期は香りが弱い。