

ほうばずしをつくってみよう！



●まず、しゃけのすし飯をカパッと
ほうばの上へ移します。



朴葉寿司

昔の人は、畑仕事やの山仕事に行くときに、ご飯とおかずを朴葉の葉っぱで包んで持っていきました。持ち運びやすく、食べる時も手が汚れません。食べた後の葉を、山に置いてきてもゴミになりません。

葉には殺菌効果があり傷みにくくする効果もあるので暑い日でも安心です。昔の人の知恵ですね。

朴葉寿司が食べられるのは、葉が緑な今の時期だけです。葉のいい香りと一緒に食べてみてください。



飛騨の郷土料理、ほうばずし。

年長さんならではの
食育体験となりました。

●次は、思い思いに
トッピング！
～キュウリ、卵、シイタケ～

21.06.30-2