



# 食のみかわ おしながき

## 食改さんの料理紹介 No.19



「食のみかわ おしながき」では、生活改善推進員（通称：食改）さんの料理のレシピを紹介いたします。今回紹介するのは、「笹巻き」です。

### 今月のおすすめ

## 笹巻き

### 材料（約45個分）

- ・もち米 1.5kg
- ・重曹 25g
- ・笹の葉 1袋
- ・平テープ
- ・A（黒砂糖180g、水4カップ）
- ・B（きなこ120g、砂糖大さじ1、塩小さじ2分の1）



### 下準備

- ・笹の葉は葉元を少し切り落とす。
- ・たつぷりのお湯に笹の葉を入れ、蓋をして一晩置く。

### 作り方

- ①平テープを約85cmの長さに切って3本

- に割り、紐を作る（笹巻の個数分）。
- ②笹の葉を1枚ずつ水で洗う。
- ③もち米をザルに上げて水を切り、重曹をまぶして混ぜる。

- ④笹の葉は表を上にして2枚取り（大きい葉であれば1枚）、少しずらして重ね、三角にしてスプーンなどでもち米を入れる。上を折り曲げて蓋をし、紐で結ぶ。

- ⑤笹巻きを5個ずつ結ぶ。大きめの鍋に笹巻きとたつぷりの水を入れ、落し蓋と鍋蓋をして1時間〜1時間半程煮る（時間は好みで調整）。この時、笹巻きがお湯から出ないように注意する。
- ⑥火を止めてそのまま煮汁に浸しておく。冷めたらザルに上げて水切りする（冷めたら上げると、笹の葉にもち米がくっつかなくなる）。

- ⑦小鍋にAを入れて煮詰め、黒蜜を作る。
- ⑧Bを合わせておく。
- ⑨巻いた笹を取り、黒蜜ときなこを付ける。



## 笹巻きの結び方

