

# 新潟縣妙高地區鄉土料理 “竹葉壽司”食譜

妙高觀光局官網

新潟縣FB



日文的「笹簀壽司」，「笹」是竹葉，「簀」是種像畚箕的的農具。把竹葉折成像畚箕的形狀，再擺上山菜等材料，就成了這道料理。相傳武將上杉謙信在出征時，利用山上的竹葉當容器。當地住民則是春天上山採集新鮮竹葉鋪上醋飯、竹筍、香菇、蕨類等山菜，是妙高傳統的鄉土料理，每個地區所使用的食材及作法也各不相同。



## 《配料（6個分）》

- 白米…180~200g
  - 壽司酢…適量
  - 竹葉…6枚程度  
※日本的野生竹葉比較小片
  - 筍乾…適量  
※日本通常會使用山菜及劍筍
  - 蛋絲…適量
  - 鮭魚鬆…適量
  - 粉紅魚鬆…適量
  - 鮪魚罐拌美乃滋…適量
  - 甜鹹核桃…適量
- 食材會根據情況變化

## 《食譜》

- ①竹葉的亮面朝自己，向外折 1~1.5 公分（如竹葉大折比較多）
- ②朝自己折成 1 個碗狀，像包粽子的容器一樣
- ③把三角形折入一開始的摺線中
- ④完成
- ⑤填飯，一邊用湯匙把飯放入深處並壓平。（別太貪心！米飯太多就不美）
- ⑥放上配料（為了不讓味道混合，每顆只放 1~2 種配料）



~新潟縣妙高~

日本知名的豪雪地區（9大滑雪場）及避暑勝地，從東京過來搭北陸新幹線只需2小時！四季分明，春夏秋冬皆可盡情的享受大自然的饗宴。在台灣頗負盛名的越光米及日本清酒就是利用當地豐富的自然資源所孕育而成！冬天除了滑雪還可以打雪戰，雪靴森林散步及泡溫泉喔！

